

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO / ANO 11 / NÚMERO 44



VERTICAL



ELO ETERNO: A SAUDADE QUE CONECTA

SAÚDE

*Pneumonia e
Broncopneumonia*

PET

*Como deixar seu pet mais
tranquilo na sua ausência*

CURIOSIDADES

Jogos Olímpicos

Há pouco mais de nove anos, tive a última conversa com minha mãe. Naquela ocasião, ela estava na UTI e seu corpo se preparava para descansar após um longo tratamento contra o câncer. Mesmo depois de quase uma década de ausência, meus olhos ainda se enchem de lágrimas quando me lembro de nossas conversas e dos momentos que compartilhamos. Às vezes, chego a gargalhar sozinho ao recordar as situações que vivemos juntos. Em outros momentos, lembro com amor do seu jeito doce, gentil e, ao mesmo tempo, enérgico.

Nosso vínculo de amor, cuidado, carinho e afeto não se apagou. Os ensinamentos que ela me passou vivem através das minhas ações e da forma como cuido, educo e zelo pelo meu filho e todos aqueles que amo. Embora exista uma distância física entre eu e minha mãe, os momentos que vivemos, os sonhos que realizamos e os valores que ela me ensinou e deixou como legado permanecem eternamente vivos dentro de mim.

Tenho certeza de que muitos leitores da Revista Vertical se identificarão com este relato íntimo e pessoal. Quando amamos alguém, sabemos que o elo entre as almas é eterno e transcende qualquer distância física. A dor da ausência, por mais que esteja sempre presente, é suavizada pelas memórias e pelo amor que perdura no tempo.

O Dia de Finados é um convite à reflexão e uma oportunidade de lembrar com carinho daqueles que partiram antes de nós. Por isso, aproveito esta oportunidade para convidá-lo a participar da programação especial do Cemitério Vertical de Curitiba para esta data. Mais detalhes estão no encarte que você recebeu junto com esta revista.

Um abraço e até a próxima edição.

Rodrigo Filla
rodrigo@digitalrock.com.br
Editor da Revista Vertical



03 VIDA GOURMET
Moqueca de Peixe

04 FAVORITOS
Confira nossas indicações de filmes, músicas e séries

05 CADERNO PET
Como deixar seu pet mais tranquilo quando você não estiver em casa

06 CURIOSIDADES
Jogos Olímpicos

13 TECNOLOGIA
Segurança Digital: Sites e Aplicativos Fraudulentos

14 FINANÇAS
Como planejar a aposentadoria

15 SAÚDE
Pneumonia e Broncopneumonia

MOQUECA DE PEIXE



Clássico da culinária brasileira

A Moqueca de Peixe é conhecida por seu sabor vibrante e tropical. Combinando peixe fresco, leite de coco, azeite e uma variedade de temperos, essa receita é uma excelente escolha para reunir a família e os amigos em torno da mesa.

© Foto criado Adobe Firefly



INGREDIENTES

- 700g de cação, tilápia, linguado ou garoupa sem espinhas
- Suco de 1 limão
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 1 pimentão vermelho cortado em rodela
- 1 pimentão verde cortado em rodela
- 2 tomates maduros cortados em rodela
- 2 colheres (sopa) de coentro
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê
- Pimenta a gosto
- Temperos de sua preferência



COMO PREPARAR

Lave bem o peixe, regue com o suco de limão e deixe descansar por cerca de 1 hora. Depois, em uma panela grande, coloque o peixe, a cebola, os pimentões, os tomates e polvilhe coentro.

Adicione os temperos de sua preferência junto ao leite de coco e regue o peixe.

Leve ao fogo baixo, com a panela parcialmente tampada por 20 minutos. Durante o processo, mexa algumas vezes até que a carne esteja completamente cozida. Por fim, adicione o azeite de dendê, adicione sal e sirva!

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS

SÉRIE

THIS IS US

Jack (Milo Ventimiglia) e Rebecca Pearson (Mandy Moore) são um casal que possui três filhos: Kevin, Kate e Randall. A série acompanha as dificuldades e triunfos



que eles enfrentam, explorando os momentos cruciais de suas vidas. This is Us se destaca pela profundidade emocional e narrativa autêntica. Através de histórias interconectadas, o enredo oferece uma visão íntima da vida familiar e dos laços que unem as pessoas, mesmo diante das adversidades. Essa série não é apenas uma história sobre uma família, mas uma reflexão sobre como nossas experiências e escolhas moldam nossa identidade e influenciam a maneira como enxergamos a vida.



FILME

AMOR ALÉM DA VIDA

1998

Chris Nielsen (Robin Williams) é um médico dedicado que morre em um acidente de carro, pouco tempo após enfrentar uma tragédia familiar. Ao chegar no além, Chris descobre que o paraíso é moldado pela sua imaginação. Por isso, ele passa a viver em um lugar de cores vibrantes e paisagens fantasiosas. No entanto, sua felicidade é abalada ao descobrir que sua esposa, Annie (Annabella Sciorra), sucumbiu à depressão e foi condenada a um lugar sombrio e de sofrimento. Movido por um amor inabalável, Chris embarca em uma jornada épica e perigosa para resgatar Annie, mesmo sabendo que isso pode significar a perda de sua própria paz.



MÚSICA

BRUNO MARS: 24K MAGIC

2020

Bruno Mars é um dos artistas mais talentosos e versáteis da música. Nascido no Havaí, ele se destacou no cenário mundial graças a sua voz poderosa e suas performances cheias de energia. Ao longo de sua carreira, Mars conquistou fãs ao redor do mundo e se tornou um ícone global. *24K Magic*, lançado em 2016, é um álbum que possui uma fusão de funk dos anos 80, R&B e hip hop. O single principal, que dá nome ao disco, é uma faixa energética e contagiante. Já canções, como *“That’s What I Like”* e *“Versace on the Floor”*, demonstram a versatilidade de Mars, alternando entre baladas românticas e grooves marcantes. *24K Magic* é ícone musical e rendeu diversos prêmios, incluindo o Grammy de Álbum do Ano.

COMO DEIXAR SEU PET MAIS TRANQUILO QUANDO VOCÊ NÃO ESTIVER EM CASA

Deixar seu bichinho de estimação sossegado enquanto você está fora pode ser um desafio, especialmente quando se trata de cães e gatos que se sentem inseguros ou ansiosos na ausência do tutor.

Se você tem esse problema, fique tranquilo: com algumas estratégias simples é possível minimizar o estresse e garantir o bem-estar do seu amigo de quatro patas durante sua ausência. Veja como acalmar seu pet enquanto você está fora:

01. CRIE UM AMBIENTE ACONCHEGANTE

Cães e gatos precisam se sentir seguros e protegidos. Por isso, reserve um espaço tranquilo em sua casa e coloque a cama do bichinho, brinquedos e objetos familiares. Esse espaço funcionará como um refúgio quando seu pet se sentir ansioso. Para gatos, a dica é usar caixas ou prateleiras em lugares altos para proporcionar essa sensação de segurança.

02. USE BRINQUEDOS INTERATIVOS

Tanto cães quanto gatos podem se beneficiar de atividades que estimulam a mente enquanto você está fora. Invista em brinquedos que escondam petiscos ou que tenham outros atrativos para manter seu pet ocupado e ajudar a reduzir o tédio.

03. ESTABELEÇA UMA ROTINA

Animais de estimação se sentem mais seguros quando têm uma rotina previsível. Brinque com seu pet e alimente-o em horários regulares, especialmente antes de sair de casa. Um passeio com o cão ou uma sessão de brincadeiras com seu gato pode ajudá-lo a gastar energia e deixá-lo mais calmo enquanto você estiver fora.

04. REFORCE O COMPORTAMENTO POSITIVO E EVITE PUNIÇÕES

A melhor maneira de educar seu pet é reforçando comportamentos positivos. Não dê broncas se você chegar em casa e tiver um xixi fora do lugar. Em vez disso, recompense-o com petiscos e carinhos quando ele se comportar bem.

05. DESENSIBILIZE A SAÍDA DE CASA

Os animais percebem os hábitos que indicam que você está prestes a sair, como trocar de roupa ou pegar as chaves. Isso pode desencadear crises de ansiedade. Para evitar esse

comportamento, realize esses movimentos algumas vezes sem realmente sair. Essa prática ajuda a desassociar esses gestos à sua ausência e reduz a ansiedade do seu peludo.

06. CONSIDERE UMA CRECHE PARA ANIMAIS

Se você passa muitas horas fora de casa, considere deixar seu pet em uma creche para animais. Nesses locais, especialistas em comportamento estimulam o seu animalzinho a brincar e gastar energia.

07. MONITORE SEU PET À DISTÂNCIA

A tecnologia permite que você monitore sua casa e seus pets por meio de câmeras. Se achar necessário, invista em dispositivos que possam ser integrados com assistentes virtuais, como a Alexa. Esses dispositivos podem liberar petiscos ou enviar comandos de voz para confortar seu pet.

Seguindo essas dicas, seu cachorro ou gato lidará melhor com a solidão e se sentirá seguro e tranquilo, mesmo quando você não estiver em casa.



JOGOS OLÍMPICOS

Os jogos olímpicos são o maior evento esportivo do planeta e reúnem atletas de diversos países para uma celebração de talento, esforço e espírito de união.

Desde sua origem na Grécia Antiga até os dias atuais o evento se transformou e criou histórias marcantes. Veja algumas curiosidades inusitadas das Olimpíadas.

MUITO MAIS ANTIGA QUE SE IMAGINA

Os Jogos Olímpicos começaram em 776 a.C., na cidade de Olímpia, na Grécia. A competição era realizada a cada quatro anos em honra a Zeus. Inicialmente os jogos eram uma única corrida de 192 metros. Os jogos evoluíram com o tempo, incluindo outras modalidades como luta e pentatlo.

UMA PAUSA DE 1500 ANOS

Os Jogos Olímpicos da Antiguidade foram cancelados em 393 d.C. pelo imperador romano Teodósio I, que considerava as competições pagãs. As Olimpíadas ficaram adormecidas por mais de 1500 anos até voltarem em 1896, com a primeira edição moderna realizada em Atenas.

PRIMEIROS JOGOS MODERNOS

Realizados em Atenas em 1896, os primeiros Jogos Olímpicos modernos contaram com 241 atletas de 14 países, que competiram em 43 eventos esportivos. As modalidades disputadas foram atletismo, ciclismo, luta, esgrima, ginástica, halterofilismo, tênis e tiro.

BARÃO PIERRE DE COUBERTIN: UM PEDAGOGO QUE ACREDITAVA NO ESPORTE

Tendo a convicção que o esporte é uma ferramenta de desenvolvimento humano e intercâmbio pessoal, o Barão Pierre de Coubertin liderou a iniciativa

de recriar os jogos olímpicos. Além de recriar as olimpíadas, o barão foi responsável por criar o símbolo dos anéis olímpicos, que representam a união dos cinco continentes e o espírito de fraternidade entre as nações.

ESPORTES BIZARROS

Se você achou que Breaking ou Canoagem Slalom são esportes estranhos, pense que nas Olimpíadas anteriores houveram competições ainda mais esquisitas.

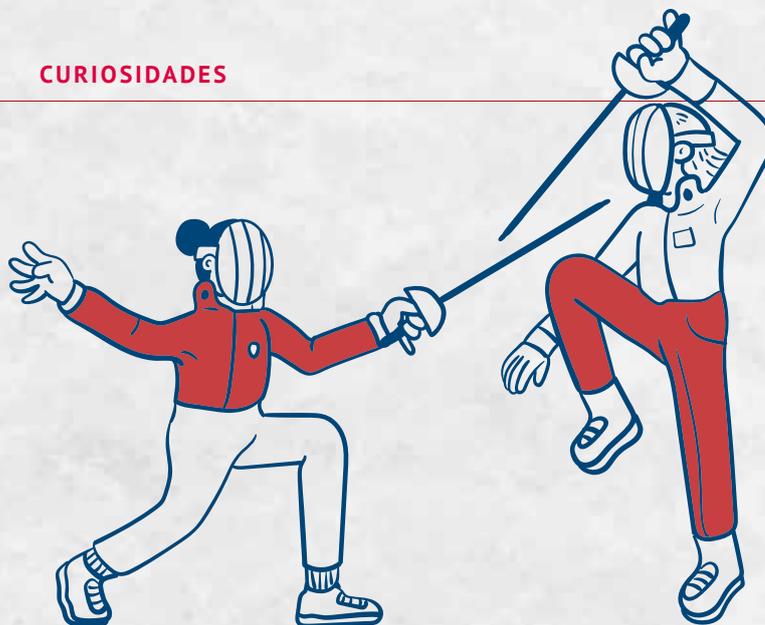
O cabo de guerra foi um esporte olímpico entre 1900 e 1920. Em 1896 e em 1904, houveram competições de levantamento de braço com uma mão. Já em 1900, nos Jogos de Paris, foi introduzida a Natação com Obstáculos, um esporte no qual os



CURIOSIDADES



atletas tinham que escalar um poste, atravessar barcos e nadar embaixo d'água.



MEDALHAS DE PRATA PARA O PRIMEIRO LUGAR

Nas primeiras edições dos jogos, os vencedores recebiam medalhas de prata. O ouro foi introduzido como prêmio principal apenas em 1904, nos jogos de St. Louis.

OSCAR SWAHN: O MAIS VELHO MEDALHISTA OLÍMPICO

Nascido na Suécia em 1847, Oscar Swahn fez história ao participar de três edições dos Jogos Olímpicos no tiro esportivo. Em 1908, aos 60 anos, ele conquistou duas medalhas de ouro nos Jogos de Londres.

Quatro anos depois, nos Jogos de Estocolmo, Swahn ganhou mais uma medalha de ouro. Sua última participação olímpica foi em 1920, nos Jogos de Antuérpia, onde, aos 72 anos, ele conquistou uma medalha de prata, tornando-se o medalhista mais velho da história dos Jogos Olímpicos.

DIVERSAS OPÇÕES PARA SEU PUNTO DE VENDA



MALIRES
GRÁFICA

PENSOU, A MALIRES FAZ!

Facebook icon @graficamalires

PARA MAIS INFORMAÇÕES!



ELO ETERNO: A SAUDADE QUE CONECTA

Temos um elo eterno com quem amamos. É uma força invisível que nos une mesmo quando a presença física já não é mais possível. Esse vínculo vai além do tempo, sendo um laço de amor, carinho e gratidão que nunca se rompe.

O amor é um sentimento que transcende o tempo e o espaço. Mesmo quando enfrentamos a partida física de um ente querido, o vínculo que nos une permanece vivo. Esse sentimento nos lembra que, embora a ausência seja real, os laços emocionais são eternos e guiam nossa existência de maneira sutil e poderosa.

O sentimento que acompanha uma perda é, sem dúvida, um fardo difícil de carregar. No entanto, ao resignificarmos essa sensação, ela se transforma em uma prova do amor que permanece dentro de nós. A distância física não apaga as lembranças, os momentos, os ensinamentos e o legado de quem amamos.

Esses laços eternos são forjados por gestos, palavras e momentos compartilhados ao longo da convivência com aqueles que nos são caros. Eles se manifestam de diferentes maneiras, seja através de uma memória súbita, de uma música que desperta boas lembranças, ou de um hábito adquirido pela influência de alguém especial.

A conexão entre almas e corações vai além das fronteiras do mundo físico. É um sentimento que ultrapassa as barreiras materiais e, mesmo quando o toque não é mais possível e as palavras não podem ser ouvidas, essa ligação continua a fluir, preenchendo os espaços vazios de forma reconfortante e eterna.



A saudade que nos conecta

Lembrar com ternura de alguém que já partiu vai além da simples ausência. Cada memória nos faz revisitar momentos importantes, não apenas de afeto, mas também de aprendizado.



Um gesto, um carinho, uma palavra de sabedoria ou um conselho silencioso ganham um novo significado com o passar do tempo. É justamente essa saudade que nos dá força e inspiração para seguir em frente, carregando dentro de nós tudo o que o ente querido representou.

Há dias em que a saudade aperta mais. Seja por uma data especial, por um aroma familiar ou por uma música. Nesses momentos, sentimos uma proximidade inexplicável, como se, por um instante, a pessoa que nos deixou estivesse ali, nos acompanhando em silêncio.

Esse sentimento, embora carregado de dor, também oferece consolo. Saber que as lembranças e o amor permanecem vivos é uma maneira de manter quem amamos sempre presente em nossas vidas. Relembrar histó-

rias, reviver aprendizados e honrar os momentos vividos são formas de manter viva a essência de quem partiu. Assim, a ausência se transforma em um tributo silencioso e em um ato de amor.

Apesar de envolver nostalgia, a saudade também é uma forma de celebração. Ela nos ensina a valorizar cada instante vivido e cada lição compartilhada, conectando-nos à essência de quem se foi. Ao recordar um conselho, uma risada ou um momento, percebemos que essa pessoa ainda vive em nossos corações, ações e pensamentos, fazendo deste sentimento um canal de sabedoria e amor.

Com o tempo, aprendemos a conviver com essa sensação de uma maneira mais leve e passamos a entender que esse sentimento é uma ponte que nos trouxe até onde estamos agora.

Cultive o Elo Eterno

Os laços que nos unem a quem amamos nos fazem refletir sobre o valor da vida e das relações que construímos. A consciência de que nossos vínculos emocionais podem se tornar permanentes nos leva a cuidar com mais atenção dos nossos relacionamentos, entendendo que cada gesto de amor, palavra de afeto e momento compartilhado é uma semente que continuará a florescer após nossa partida.

Essa percepção transforma a maneira como vivemos e nos relacionamos, fazendo-nos valorizar cada palavra, abraço e sorriso, pois eles serão a continuidade do nosso amor quando não estivermos mais presentes. Os laços verdadeiros resistem ao tempo e nos convidam a viver de forma mais presente, reconhecendo que o cotidiano também carrega tesouros duradouros.

Entender que os laços de amor e afeto são permanentes nos permite viver de maneira mais leve e conectada. Cada relação que nutrimos e cada memória que criamos se torna parte do legado emocional que deixamos para o mundo. Mesmo após nossa partida, o amor que cultivamos continuará a florescer nas vidas das pessoas que tocamos.

Cemitério Vertical de Curitiba: Melhorias que Conectam o Presente e o Futuro

Fotos: Acervo Vertical

Assim como o amor e a saudade criam elos eternos, o Cemitério Vertical de Curitiba também trabalha de maneira contínua para proporcionar acolhimento e conforto aos seus visitantes. Durante todo o ano, nos esforçamos em diversas áreas para melhorar nosso atendimento. Este compromisso reforça nossa missão de ser um espaço mais acolhedor, humano e respeitoso para todos. Confira as principais melhorias:



Reforma da Rampa do Auditório

A reforma da rampa do auditório é um reflexo do compromisso do Vertical com a manutenção contínua de seus espaços. Essa revitalização garante acessibilidade e segurança à todos os visitantes.

Criação dos Pontos de Descanso nos Andares Superiores

No primeiro e no segundo piso do Cemitério Vertical, criamos pontos de descanso para reflexão e repouso. Esses espaços foram projetados para pessoas com dificuldades de locomoção e para aqueles que desejam um momento de introspecção e serenidade.

Reforma da Sede Centro

Quando nossos clientes precisam de atendimento, o primeiro contato costuma ocorrer através da sede centro. Pensando nisso, remodelamos e redecoramos o espaço para que ele fique mais acolhedor e aconchegante.

Início da Operação do Novo Forno Crematório

A operação do segundo forno crematório dobrou nossa capacidade de atendimento. Isso garante que as famílias sejam atendidas de maneira mais rápida e eficiente.





Novo Plantão de Vendas

Para melhorar o atendimento, modernizamos o plantão de vendas. O novo ambiente é mais aconchegante e acessível, proporcionando conforto e tranquilidade para quem deseja adquirir nossos planos ou simplesmente tomar um café com um de nossos plantonistas.

Criação de Novas Capelas

Até meados de 2025, o Cemitério Vertical concluirá a construção de três novas capelas, aumentando nossa capacidade de atendimento em mais de 50%. As novas capelas terão instalações modernas, oferecendo ainda mais conforto, segurança e privacidade às famílias.

Nova Sala de Espera Para Atendimento Psicológico

A sala de espera para atendimento psicológico foi reformada e integrada aos demais ambientes, oferecendo mais paz, acolhimento e conforto para os clientes que aguardam suas sessões com nossos psicólogos especializados em luto.

Espaço Pet

O Espaço Pet foi criado para oferecer apoio e conforto aos animais que acompanham seus tutores nas visitas ao Vertical. Equipado com brinquedos, água fresca e uma área de lazer, o espaço garante diversão e bem-estar para os pets em nossas dependências.

Além disso, em todos os eventos realizados pelo cemitério, há uma feira de adoção de animais. Para saber mais sobre as próximas feiras de adoção, consulte nossas redes sociais.

O Cemitério Vertical de Curitiba Possui um Compromisso com o Futuro

As melhorias no Cemitério Vertical vão além das reformas físicas. Estamos continuamente aprimorando nossos serviços e forma de atendimento para garantir acolhimento, respeito e cuidado em cada detalhe, honrando a memória de seus entes queridos.



SEGURANÇA DIGITAL: APLICATIVOS FRAUDULENTOS

Esta é a nossa segunda matéria especial sobre segurança digital. Na edição anterior, falamos sobre Phishing. Agora, abordaremos como se proteger de sites e aplicativos fraudulentos.

Sites e aplicativos fraudulentos são grandes ameaças no cenário de segurança digital. Ambos têm o objetivo de enganar os usuários, capturar informações pessoais, realizar cobranças indevidas ou comprometer dispositivos móveis sem que o indivíduo perceba.

Para se proteger desses golpes é importante estar ciente das principais técnicas. Confira:

PERMISSÕES EXCESSIVAS E COLETA DE DADOS:

Aplicativos maliciosos podem solicitar permissões que não são necessárias para o funcionamento do programa. Tais como acesso a contatos, envio de SMS, localização atual ou permissão para ver seus arquivos e fotos pessoais. Para evitar esse tipo de golpe, não permita que os aplicativos acessem funções que não têm relação com o seu funcionamento. Além disso, nunca preencha informações sensíveis, como dados bancários, números de cartões de crédito ou de documentos em sites ou softwares desconhecidos.

IMITAÇÃO DE SITES E APLICATIVOS:

Golpistas criam cópias, visualmente idênticas de aplicativos e sites populares, tais como bancos ou lojas virtuais. Esses aplicativos são projetados para roubar dados, senhas ou números de cartões de crédito. Para evitar cair nesse golpe, utilize sempre aplicativos das lojas oficiais, como Google Play ou Apple Store. Além disso, verifique o endereço do site que você está acessando. Por exemplo, o site do seu banco deve ser **banco.com.br**. Se você **entrar qualquer endereço com prefixo ou sufixo diferente, desconfie**. Esses sites e aplicativos fraudulentos geralmente são divulgados em redes sociais, mensagens de texto, ligações, e-mails ou links patrocinados em anúncios.

FALSAS OFERTAS:

Criminosos desenvolvem sites falsos que simulam lojas virtuais. Normalmente, essas lojas apresentam ofertas com preços tentadores ou produtos que são difíceis de encontrar em outros lugares. Esses e-commerces fraudulentos capturam dados de cartão de crédito ou simplesmente não entregam os produtos comprados. As falsas ofertas costumam ser divulgadas por e-mails, anúncios em redes sociais, propagandas no Google ou via WhatsApp. Pela legislação, todas as lojas virtuais devem conter informações da empresa no rodapé, como razão social e CNPJ. Caso isso não esteja disponível, desconfie.

BRECHAS DE SEGURANÇA:

Hackers podem explorar vulnerabilidades de aplicativos ou sistemas operacionais. Por isso, é fundamental manter os aplicativos sempre atualizados.

INSTALE SOLUÇÕES DE SEGURANÇA:

Um bom antivírus e softwares de segurança para smartphones podem ajudar a identificar vírus, aplicativos maliciosos e bloquear sites fraudulentos. Além disso, sempre verifique avaliações, leia comentários de outros usuários e certifique-se de que o site ou aplicativo que você está usando é reconhecido e possui um bom histórico.

Seguindo essas dicas, você estará mais protegido contra golpes e poderá manter suas informações seguras. Na próxima edição da Revista Vertical, falaremos sobre Roubo de Identidade.

Fique de olho!



COMO PLANEJAR A APOSENTADORIA

Planejar o futuro não é uma tarefa fácil e transformar os planos em realidade é ainda mais desafiador

Para garantir tranquilidade financeira e qualidade de vida durante a aposentadoria, é importante começar a pensar nisso o quanto antes. Muitas pessoas acabam adiando esse planejamento até o fim da carreira, o que pode limitar as opções. No entanto, com algumas dicas e ações práticas, é possível criar um plano eficaz para garantir uma aposentadoria segura e confortável.



01. Defina seus objetivos financeiros: o primeiro passo é entender suas necessidades futuras. Como você deseja viver no futuro? Onde gostaria de morar? Quais são seus planos para lazer, viagens e saúde? Em seguida, faça uma estimativa do valor necessário para manter o estilo de vida desejado.

02. Faça uma análise do seu orçamento: é essencial saber quanto você gasta hoje e como essas despesas podem mudar no futuro. Gastos com moradia, alimentação e saúde, por exemplo, podem aumentar ou diminuir. Ter um orçamento claro ajuda a identificar quanto você deve poupar mensalmente para pagar suas despesas quando se aposentar.



03. Invista em uma previdência complementar: embora seja importante contribuir para a previdência social (INSS), esse valor pode não ser suficiente para garantir o padrão de vida esperado no futuro. A previdência privada e os planos PGBL e VGBL, podem ser uma alternativa.

A principal diferença entre os dois está no imposto: o PGBL é ideal para quem faz a declaração completa do imposto de renda, permitindo deduzir até 12% da renda bruta anual. Já o VGBL é indicado para quem faz a declaração simplificada ou quem está isento do IR. Nesta opção o imposto incide apenas sobre os rendimentos da aplicação no momento do resgate.

04. Diversifique investimentos: não coloque todos os seus recursos em um único investimento. Além da previdência privada, considere investir em ações, títulos de renda fixa, fundos de investimento e imóveis. Isso ajudará a maximizar os retornos e diminuir os riscos.

05. Considere a inflação: ao calcular quanto você precisará no futuro, é fundamental levar em conta a inflação. Ao longo dos anos, o poder de compra do dinheiro diminui, e isso deve ser levado em consideração.

06. Planeje ter um bom plano de saúde: à medida que envelhecemos, as chances de precisarmos de tratamentos médicos aumentam. Por isso, ter um bom plano de saúde é essencial para evitar que imprevistos comprometam suas economias.



07. Reveja seu planejamento regularmente: seu plano financeiro deve ser revisado periodicamente. Especialmente diante de mudanças na legislação, no mercado financeiro ou em sua vida pessoal. Avaliar seus investimentos e ajustar as metas conforme for necessário garante que seu plano de aposentadoria continue eficiente ao longo do tempo.



Planejar a aposentadoria com antecedência proporciona mais controle sobre seu futuro financeiro e maior tranquilidade. Poupar regularmente e diversificar seus investimentos são passos fundamentais para alcançar uma terceira idade com conforto e segurança.

PNEUMONIA E BRONCOPNEUMONIA

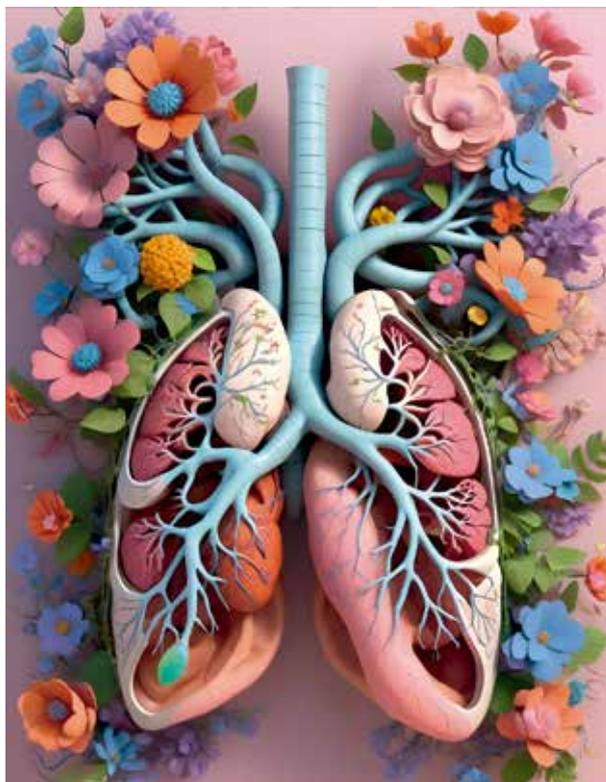
No dia 17 de agosto de 2024 o Brasil acordou um pouco mais triste. Nessa data o apresentador Silvio Santos faleceu, aos 93 anos de idade, em decorrência de uma broncopneumonia. Mas afinal, o que é essa doença e o que a diferencia dela para a pneumonia convencional?

A broncopneumonia é uma doença que causa inflamação nos alvéolos - estruturas dos nossos pulmões responsáveis pela troca de oxigênio com o sangue.

Já a pneumonia é causada por microorganismos (vírus, bactérias ou fungos) ou pela inalação de substâncias que comprometam as estruturas pulmonares.

TIPOS DE PNEUMONIA

- **Viral:** causada por vírus. A gripe (influenza) e o resfriado (rinovírus) são a causa mais comum de pneumonia viral em adultos. A broncopneumonia de Silvio Santos foi causada pelo vírus da influenza (H1N1). Em crianças, o vírus sincicial respiratório (VSR) é a causa mais comum da pneumonia. Há ainda outros vírus que também podem ocasionar a doença, como é o caso do SARS-CoV-2, também conhecido como Covid-19.
- **Bacteriana:** pode ser causada por vários tipos de bactérias. A mais comum é a bactéria pneumococo.



- **Fúngica:** este tipo de pneumonia é mais frequente em pessoas com problemas crônicos de saúde ou com o sistema imunológico enfraquecidos. Os fungos que causam a doença podem ser encontrados no solo ou em fezes de pássaros, como os pombos.

Tanto a pneumonia quanto a broncopneumonia são tratadas da mesma forma e não possuem grandes diferenças em relação aos sintomas.

Segundo o Ministério da Saúde, a pneumonia pode ser pega pelo ar, saliva, secreções ou mudanças bruscas de temperatura. Essa variação de frio rigoroso a calor escaldante compromete o funcionamento dos pelos do nariz, responsáveis pela filtragem de ar. Apesar de afetar pessoas de todas as idades, a pneumonia possui duas faixas etárias de maior risco:

- **Bebês com menos de dois anos:** pois o sistema imunológico ainda está se desenvolvendo;
- **Adultos acima de 65 anos:** pois o sistema imunológico enfraquece à medida que as pessoas envelhecem. Além disso, os idosos também estão mais propensos a ter outras condições crônicas de saúde que agravam o quadro.

FATORES DE RISCO

- **Fumo:** o cigarro provoca uma reação inflamatória que facilita a penetração de agentes infecciosos;
- **Alto Consumo de Bebidas Alcoólicas:** o álcool interfere no sistema imunológico e na capacidade de defesa do aparelho respiratório;
- **Uso de ar-condicionado:** o equipamento deixa o ar mais seco e mais propenso a infecções de vírus e bactérias;
- **Gripes e Resfriados:** podem evoluir para o quadro, quando mal cuidados.

Os principais sintomas da pneumonia e broncopneumonia são falta de ar, cansaço, dor no tórax, febre alta e tosse. O tratamento irá depender do tipo da doença.

Quando diagnosticada de maneira precoce e tratada de forma adequada, o paciente dificilmente terá um agravamento no quadro de saúde.

Elo Eterno

A Saudade que Conecta.



No Dia de Finados, o Cemitério Vertical de Curitiba fará uma homenagem especial aos entes queridos. Celebre conosco a memória das pessoas que permanecem vivas em nossos corações. Traga sua família para participar de nossa programação e fortalecer o elo eterno que nos une a quem amamos.

Durante todo o fim de semana, teremos missas, apresentações, exposições, feiras e workshops especiais. Confira a programação completa em nossas redes sociais, site ou solicite pelo WhatsApp: (41) 99116-0560.

 /cemivertical  /cemiteriovertical

Mantenha seu cadastro sempre atualizado para receber e-mails, informações e novidades do Cemitério Vertical. Para atualizar seu cadastro, aponte a câmera do seu celular para o QR Code ao lado ou ligue para (41) 3360-6000.



CEMITÉRIO

Vertical
DE CURITIBA

cemiteriovertical.com.br - R. Konrad Adenauer, 940