

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO / ANO 12 / NÚMERO 46



VERTICAL



MARÇAS DA NOSSA HISTÓRIA

O sonho continua

TECNOLOGIA

Roubo de identidade

PET

*O que fazer com o cachorro
que puxa durante o passeio*

CURIOSIDADES

Cemitério Vertical

Há 35 anos, um projeto visionário tomou forma e transformou a maneira como nos despedimos de quem amamos. Assim nasceu o Cemitério Vertical de Curitiba, uma das melhores necrópoles da América Latina. Desde sua fundação, o Vertical se consolidou como referência nacional em qualidade, inovação e respeito.

Idealizado por Nelson Fernandes, um homem à frente de seu tempo, o Vertical é mais do que um espaço de despedida: é um símbolo de acolhimento. Oferecendo serviços de assistência funeral, sepultamento e cremação com extremo cuidado e excelência, o Cemitério Vertical se destaca pelo compromisso com a sustentabilidade e a dignidade humana.

O Vertical acaba de completar 35 anos de história. **Por isso, as próximas edições da Revista Vertical trarão um pouco da trajetória da empresa e o legado do “Seu Nelson”, um homem que ousou pensar diferente e transformou a vida de milhares de pessoas.**

Em algumas matérias desta edição, haverá o selo abaixo:



Este selo indica que a matéria faz parte da celebração dos 35 anos do Vertical. Você encontrará esse selo em todas as edições deste ano.

Criar conexões é um dos propósitos mais nobres da vida. Sempre que nos conectamos com alguém, deixamos nossa marca no mundo, perpetuando um legado que jamais será esquecido — assim como a obra, o amor e a dedicação de Seu Nelson.

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



03 VIDA GOURMET
Hackepeter

04 FAVORITOS
Confira nossas indicações de filmes e séries

05 CADERNO PET
O que fazer com o cachorro que puxa durante o passeio

06 CURIOSIDADES
Cemitério Vertical de Curitiba

13 TECNOLOGIA
Roubo de identidade

14 DESENVOLVIMENTO PESSOAL
Cuidado com o esgotamento emocional

15 SAÚDE
Hemorragia cerebral

© Foto: Acervo Pessoal

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 66.000 | **Distribuição Gratuita** | **Periodicidade:** Trimestral | **Diretor Presidente:** Newton Cabral Fernandes | **Projeto Gráfico, Diagramação e Textos:** Digital Rock - www.digitalrock.com.br | **Impressão:** Malires | **Revisão e Marketing:** Vanessa Zimkovicz
Para falar com a Revista Vertical entre em contato através do telefone (041) 98818-0190.

Para falar com o Cemitério Vertical de Curitiba ligue: (041) 3360-6000.



HACKEPETER



Meu marido adorava tudo o que eu fazia. Mesmo nos pratos mais simples, sempre havia um elogio, o que me estimulava a cozinhar com ainda mais amor. Esta receita era uma das preferidas dele nas noites quentes de verão, especialmente acompanhada de uma cerveja bem gelada.

Marisa Cabral Fernandes



INGREDIENTES

- ½ kg de filé mignon ou coxão mole moído (sem gordura ou nervos)
- 1 cebola pequena picada em pedaços bem pequenos
- 1 gema
- ½ xícara de azeite de oliva
- ½ vidro de alcaparras
- 3 colheres (sopa) de molho inglês
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de conhaque
- Cebolete para finalizar
- Broas variadas (centeio ou preta são as mais indicadas)



COMO PREPARAR

- Em uma travessa, coloque a carne moída e distribua os demais ingredientes sobre ela.
- Misture bem todos os ingredientes até obter uma textura homogênea.
- Com o auxílio de um garfo, decore a carne e finalize com a cebolete.
- Sirva acompanhado das broas.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS



FILME CLÁSSICO

OS GOONIES

1985

Quem nunca sonhou em embarcar em uma grande aventura em busca de um tesouro perdido ao lado de amigos inseparáveis?

Os Goonies é um clássico dos anos 1980 que nos leva a uma jornada inesquecível com um grupo de jovens que, prestes a perder suas casas, encontram um mapa do tesouro e partem em busca da fortuna do lendário pirata Willy Caolho. Além de enfrentarem armadilhas engenhosas, eles são perseguidos por uma família de criminosos que fará de tudo para ficar com a fortuna. Com equilíbrio perfeito entre ação, comédia e aventura, Os Goonies é um filme incrível e nostálgico que nos transporta para uma época em que a amizade era a maior das riquezas.



FILME

FORD VS FERRARI

2019

Baseado em fatos reais, Ford vs Ferrari retrata a histórica rivalidade entre as duas montadoras nas 24 Horas de Le Mans em 1966. Carroll Shelby (Matt Damon), um ex-piloto e projetista, se une a Ken Miles (Christian Bale), um talentoso e temperamental piloto britânico, para criar um carro capaz de desbancar a Ferrari na competição.

O desafio não está apenas na engenharia, mas também nos problemas internos da Ford e nos limites físicos e emocionais que ambos precisam superar para alcançar a vitória. Enquanto a Ford busca construir um carro imbatível, a relação entre os protagonistas se desenvolve em meio a disputas corporativas, traições internas e a luta constante contra o tempo.

Ganhador de dois prêmios Oscar, Ford vs Ferrari vai além das cenas intensas de corrida: o filme celebra a amizade, a determinação e a paixão de pessoas que desafiam regras para alcançar a glória.

SÉRIE

MATÉRIA ESCURA

2024

Jason Dessen (Joel Edgerton) é um físico brilhante, pai dedicado e marido apaixonado. Ele tem a vida virada de cabeça para baixo após um sequestro misterioso. Ao acordar, ele se vê em um mundo onde sua esposa não é mais sua esposa e seu filho nunca nasceu. Determinado a encontrar a verdade, Jason embarca em uma jornada angustiante, enfrentando dilemas morais e os limites da própria realidade. Baseada no best-seller de Blake Crouch, a série mistura ficção científica, suspense e emoção na medida certa, explorando os mistérios da física quântica e do multiverso em uma trama eletrizante, repleta de reviravoltas inesperadas.



O QUE FAZER COM O CACHORRO QUE PUXA DURANTE O PASSEIO

Passear com seu cachorro é fundamental tanto para a saúde física quanto para o bem-estar emocional do animal.

Levar seu cão para passear fortalece o vínculo entre tutor e pet. No entanto, lidar com um cão que puxa a guia pode tornar a atividade frustrante e até perigosa. Esse comportamento não só prejudica o passeio, como também pode causar lesões, tanto no animal quanto no condutor. Felizmente, com paciência, técnicas adequadas e prática, é possível corrigir esse hábito e tornar os passeios mais agradáveis.

POR QUE OS CÃES PUXAM DURANTE O PASSEIO?

Antes de corrigir o comportamento, é importante entender as razões dessa atitude. Os cães puxam a guia devido a alguns fatores:

- **Excitação e curiosidade:** o faro aguçado leva os cães a explorar tudo ao redor, levando-os a andar mais rápido que o tutor.
- **Acúmulo de energia:** cães que não gastam energia suficiente tendem a puxar mais durante o passeio.
- **Reforço do comportamento:** se o tutor permite que o cão alcance algo ao puxar a guia (como cheirar um objeto ou correr atrás de outro animal), ele aprende que puxar funciona.
- **Falta de treinamento:** muitos cães simplesmente nunca foram ensinados a andar de maneira controlada.

COMO RESOLVER O PROBLEMA

- **Escolha os equipamentos corretos:** invista em uma guia curta e confortável para ter mais controle sobre o cão. Coleiras do tipo peitoral anti-puxão são ideais para redirecioná-lo sem causar desconforto, ao contrário das coleiras de enforcamento.
- **Ensine o comando “junto”:** durante o passeio, segure petiscos na mão próxima ao cão e recompense-o sempre que ele caminhar ao seu lado. Diga “junto” de forma clara para reforçar o comando. Comece o treino em locais controlados, como dentro de casa ou no quintal, antes de ir para a rua.
- **Pare de caminhar quando ele puxar:** se o cão começar a puxar, interrompa o passeio imediatamente e fique parado. Espere até que a guia esteja frouxa antes de continuar. Isso ensinará que puxar não o levará a lugar algum.

- **Gaste a energia antes do passeio:** brincadeiras e exercícios antes de sair podem ajudar a reduzir o entusiasmo inicial. Brincar com bola ou correr no quintal pode tornar o passeio mais tranquilo.

NUNCA PUNA SEU PET!

Repreensões severas ou o uso de equipamentos que causem dor podem gerar medo e desconforto no cachorro. O melhor método de aprendizado é por meio da paciência e do reforço positivo.

Um passeio tranquilo fortalece o vínculo entre tutor e animal, além de garantir segurança e bem-estar para ambos. Com as técnicas certas, você e seu cão poderão desfrutar de caminhadas mais agradáveis. Afinal, o passeio não é apenas uma atividade rotineira, mas sim uma oportunidade de criar momentos felizes juntos!





O SONHADOR DE UTOPIAS

Nelson Fernandes, idealizador e fundador do Cemitério Vertical de Curitiba, foi um empresário visionário, responsável por projetos audaciosos. Antes do Vertical, ele ajudou a construir um clube de campo e um hospital, ambos em São Paulo. Sua trajetória está documentada no livro *Sonhador de Utopias*, escrito por Alexandre Volpi.

LENDA URBANA, CATALEPSIA E O DETECTOVIDA

Em 1972, Sérgio Cardoso, um renomado ator de novelas, faleceu aos 42 anos devido a um ataque cardíaco fulminante. Na época, surgiu um boato que, ao exumar seu corpo, a família teria o encontrado virado de bruços, o que indicaria que ele teria sido enterrado vivo. Essa história, embora tenha sido desmentida, chamou a atenção de Nelson Fernandes, que mais tarde leu o livro *Os Enterrados Vivos*, de Perón-Autret.

Impactado, ele desenvolve o Detectovida, um dispositivo inédito que monitora os sinais do corpo por 72 horas após o fechamento da urna mortuária.



Detectovida em funcionamento



Nelson Fernandes

O PRIMEIRO COLABORADOR



Nelson Fernandes e Pedro Patrício

Pedro Patrício foi o primeiro funcionário do Cemitério Vertical. Nelson Fernandes tinha grande apreço por ele e sempre o considerou um verdadeiro companheiro de trabalho. Trinta e cinco anos depois, Pedro continua sendo um colaborador dedicado da empresa.

OSSUÁRIO: UMA SOLUÇÃO INOVADORA

O ossuário passa a ter destaque como o produto principal e essa é uma mudança que revoluciona o mercado.

O ossuário permitiu que os restos mortais fossem guardados após três anos do sepultamento. Isso possibilitou a guarda de forma econômica e mais digna, mantendo a ideia original de Nelson Fernandes de atender a todas as classes sociais, fazendo com que o custo completo de um funeral se tornasse acessível para todos.

Essa solução foi um novo produto criado por Nelson e obteve tanto êxito que foi replicado por outros cemitérios pelo Brasil.



“NO CEMITÉRIO VERTICAL, AS PESSOAS SÃO SEPULTADAS EM PÉ?”

Durante uma campanha publicitária, um caminhão com um outdoor circulou pela cidade com a seguinte pergunta: “No Cemitério Vertical, os corpos são sepultados em pé ou deitados? Acertou, ganhou.”

Essa dúvida persiste até hoje. A verdade é que ninguém é sepultado em pé. O nome Cemitério Vertical se refere à sua estrutura, que utiliza gavetas (lúcios) em vez de túmulos tradicionais. Desde sua concepção, o Vertical foi planejado para ser moderno, sustentável e otimizar o uso do espaço.

“NÃO TENHA PRESSA MAS, QUANDO FOR, VÁ DE PRIMEIRA.”

Esse slogan, criado por Nelson Fernandes nos primeiros anos do Cemitério Vertical, tornou-se um símbolo de inovação e leveza ao abordar um tema delicado como a morte. Em diversas ocasiões, o slogan despertou curiosidade e incentivou muitas pessoas a conhecerem melhor o Vertical.

FUNERAL DIGNO E DEMOCRÁTICO

Desde sua fundação, o Cemitério Vertical de Curitiba foi cuidadosamente planejado para proporcionar paz e conforto às famílias. Todas as pessoas que visitam o Vertical se encantam com sua estrutura e o cuidado com os detalhes. Nelson Fernandes sempre teve uma preocupação em oferecer um serviço digno e acessível, independentemente da condição social das famílias atendidas.



Ação promocional do Cemitério Vertical

POPULARIZAÇÃO COMERCIAL

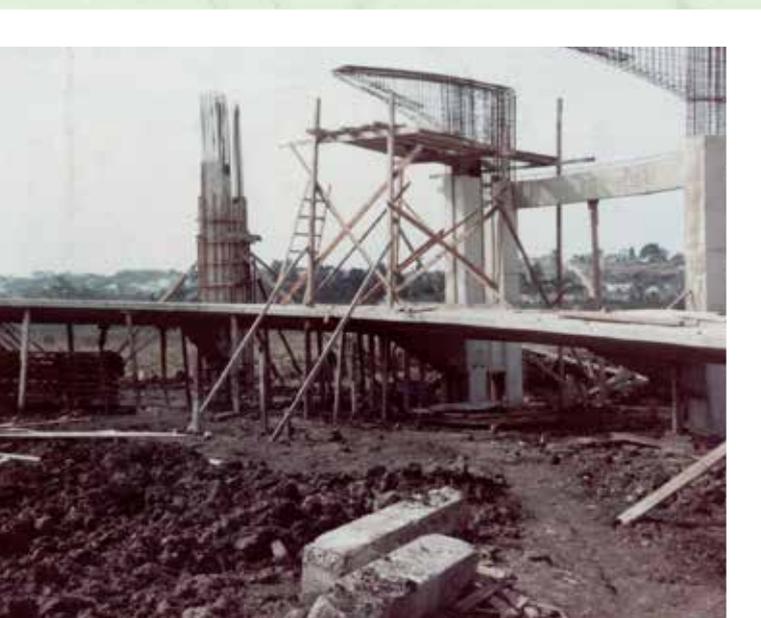
Uma reportagem no programa *Cadeia*, apresentado por Luiz Carlos Alborghetti, ajudou a popularizar o Cemitério Vertical de Curitiba. Durante uma matéria especial de mais de 15 minutos, os espectadores puderam compreender o conceito inovador do Vertical e seus diferenciais em relação aos cemitérios tradicionais. A exposição no programa impulsionou as vendas, gerando filas na sede do Vertical. Para se ter uma ideia do impacto, mais de 11 mil planos foram contratados em apenas três meses.

O PRIMEIRO E ÚNICO CREMATÓRIO DE CURITIBA

Após uma batalha burocrática que durou doze anos, o Cemitério Vertical obteve a permissão para abrir seu crematório. Esse serviço representa um importante avanço para o setor funerário, oferecendo mais comodidade, acessibilidade e conforto às famílias. Atualmente, o Crematório do Cemitério Vertical de Curitiba é o único em funcionamento na capital paranaense, enquanto os demais estão instalados na Região Metropolitana.

CEMITÉRIO VERTICAL EM NÚMEROS

Idade: **35 anos**
 Vidas Protegidas: **429.278**
 Área Construída: **19.638,25m²**
 Data do Primeiro Sepultamento: **07/06/1990**
 Data da Primeira Cremação: **04/09/2017**
 Atendimentos Mensais (Média em 2024): **240**
 Total de Cremações: **9.000**



Construção da rampa interna do Vertical

MARÇAS DA NOSSA HISTÓRIA



Há 35 anos, um homem visionário teve a coragem de enxergar além do óbvio e criar um conceito inovador, desafiando padrões e estabelecendo um novo modelo para o segmento cemiterial e atendimento funeral no Brasil.





Toda grande história nasce de um sonho.

Alguns sonhos vão além do desejo individual e se transformam em um legado. Outros, quando realizados, tornam-se marcos de transformação para a sociedade.

O Cemitério Vertical de Curitiba é a concretização de todos esses sonhos.

A trajetória do Cemitério Vertical de Curitiba é marcada por superação, inovação, respeito e um compromisso inabalável com as famílias em um dos momentos mais delicados da vida. Mais que um local de despedida, o Vertical se tornou um símbolo de dignidade e acolhimento, oferecendo um serviço diferenciado que revolucionou a forma como os curitibanos — e até mesmo os brasileiros — encaram o planejamento funerário.

Nesta incrível jornada, Nelson Fernandes não apenas construiu um cemitério, mas estabeleceu um novo conceito no segmento, humanizando e tornando o setor mais acessível.

Depois de mais de três décadas, sua visão continua viva, guiando a evolução da empresa por meio da inovação e do compromisso com a excelência.

UMA IDEIA QUE SURTIU DO INUSITADO



Nelson Fernandes na construção do Vertical

Nelson Fernandes era um homem inquieto, sempre atento às necessidades do mundo. Na década de 1980, após ler um livro sobre pessoas erroneamente declaradas mortas e sepultadas vivas, decidiu criar uma solução para evitar que essa tragédia acontecesse.

Assim nasceu o Detectovida, um dispositivo inovador que monitorava os sinais vitais dentro da urna mortuária e poderia alertar caso alguém fosse sepultado em estado de catalepsia. A invenção foi um marco para a época, gerando repercussão nacional e consolidando Nelson como um empreendedor à frente de seu tempo.

Durante o desenvolvimento do Detectovida, ele mergulhou no mercado funerário e percebeu que poderia ir além do dispositivo: enxergou a necessidade de transformar a forma como o Brasil lidava com a morte.

Na década de 1980, o processo funerário era ainda mais desafiador do que hoje, tanto emocionalmente quanto financeiramente. Um falecimento inesperado, além da dor do luto, trazia dificuldades econômicas para as famílias, que muitas vezes recorriam a empréstimos ou vaquinhas para custear um funeral digno.

Ao compreender essa realidade, Nelson teve outra grande ideia: criar um modelo de cemitério acessível a todos, sustentável e capaz de oferecer uma despedida serena e respeitosa. Assim, nasceu o Cemitério Vertical de Curitiba.

A CONSTRUÇÃO DE UM SONHO: O PRIMEIRO CEMITÉRIO VERTICAL DO PARANÁ E O TERCEIRO DO BRASIL

O primeiro passo para transformar essa visão em realidade foi a escolha do local. Após enfrentar dificuldades burocráticas em São Paulo, onde morava com a família, Nelson decidiu se estabelecer em Curitiba.

Ao chegar na cidade, encontrou o terreno perfeito ao lado do Jockey Clube. Com a ajuda de Wilsom Tiburcio de Carvalho, ele conseguiu a aprovação do projeto.

Mais do que uma ideia audaciosa, a construção do Vertical exigiu coragem e trabalho árduo. Nelson participou ativamente de cada etapa, atuando como pedreiro, marceneiro, carpinteiro, electricista e encanador. Ao lado de Pedro Patrício, o primeiro funcionário do Vertical, ergueu a base do que se tornaria um dos mais respeitados cemitérios da América Latina.



Primeiro escritório do comercial do Cemitério Vertical

Desde o início, cada detalhe foi planejado para garantir segurança, conforto e acessibilidade às famílias. No entanto, o conceito de sepultamento vertical ainda era pouco difundido no Brasil e ge-

rava desconfiança. Foi necessário um intenso trabalho de comunicação para mostrar à população que esse modelo otimizava o uso do espaço e proporcionava um ambiente mais organizado.

O "DIREITO DE SEPULTAMENTO"



Inauguração do Vertical com vice-prefeito Algaci Túlio

Com a conclusão do primeiro bloco do Vertical, Nelson percebeu que o cemitério não deveria atender apenas a classe mais alta. Seu objetivo era criar um espaço bem estruturado, onde qualquer pessoa, independentemente da condição financeira, pudesse ser acolhida.

“Sendo a morte um evento que iguala a todos nós, um cemitério não poderia promover qualquer tipo de segregação. A proposta deveria ter como base o respeito e a dignidade às famílias, sem levar em conta seu poder aquisitivo.” - Nelson Fernandes.

Para viabilizar isso, em 1991, ele lançou o Direito de Sepultamento. Com essa iniciativa, uma família de até seis pessoas poderia adquirir uma propriedade no Vertical a um valor acessível, parcelado em 12 ou 24 vezes.

Ao contrário dos outros cemitérios, onde as gavetas são vendidas de forma perpétua, Nelson introduziu

um modelo de locação temporária. Três anos após o sepultamento, ocorria a exumação dos restos mortais. Isso tornou os planos ainda mais acessíveis.

Pouco tempo depois, ao perceber que os vendedores do Vertical também comercializavam planos de outras funerárias, Nelson decidiu incluir um Plano de Luto no portfólio de serviços. Esse diferencial transformou o mercado: em um único plano, as famílias passaram a ter acesso a um funeral completo, além de três anos de sepultamento em gavetas (lúcios).

Posteriormente Nelson comercializou, uma gaveta para a guarda dos ossos. Essa solução foi pioneira em Curitiba.

DIVERSAS OPÇÕES PARA SEU PUNTO DE VENDA





MARCAS DA NOSSA HISTÓRIA

O sonho continua



Newton Fernandes e Carlos Camargo em 2006

EVOLUÇÃO, CRESCIMENTO E COMPROMISSO COM A COMUNIDADE

Ao longo das décadas, o Cemitério Vertical se modernizou. Hoje, ocupa uma área de 70.000 m², com infraestrutura moderna que inclui capelas, lóculos, ossuários, crematório e áreas verdes planejadas para proporcionar um ambiente de paz e acolhimento.



Newton Fernandes e Carlos Camargo em 2024

A CONTINUIDADE DE UM LEGADO

Em 2006, Nelson Fernandes confiou a missão de dar continuidade ao seu trabalho a Newton Fernandes e Carlos Camargo. Com um olhar voltado para o futuro, mas sem perder os ensinamentos do passado, eles criaram estratégias modernas, aprimoraram os serviços e fortaleceram o relacionamento com os clientes. Esse trabalho resultou em um crescimento expressivo, consolidando o Vertical em pouco tempo como líder no segmento cemiterial e atendimento funeral.

Nelson Fernandes faleceu em 2020. Ele continua sendo lembrado como uma pessoa querida e visionária por todos que o conheceram.

UM FUTURO GUIADO POR UM PROPÓSITO

O Cemitério Vertical de Curitiba não é apenas um local de despedidas. É um espaço de memórias, acolhimento, dignidade e respeito. Cada detalhe, desde sua arquitetura até a forma como as famílias são recebidas, refletem o compromisso de um homem que ousou sonhar e de uma equipe que transformou esse sonho em realidade.

Hoje, a empresa se orgulha de ser referência nacional no setor em que atua, algo conquistado graças à dedicação de seus quase 300 colaboradores, parceiros e, principalmente, das famílias que confiam nesse trabalho.

O Cemitério Vertical de Curitiba continua crescendo sem perder sua essência. A mesma essência que Nelson Fernandes idealizou e que seus sucessores mantêm viva. Porque, no fim das contas, não se trata apenas de um empreendimento. Trata-se de um legado. Uma marca na história. E essa história está longe de acabar.

ROUBO DE IDENTIDADE

O roubo de identidade é um dos crimes que mais crescem no mundo.

Nossas informações pessoais estão cada vez mais expostas e dados como RG, CPF e data de nascimento podem ser obtidos facilmente por criminosos para abrir contas bancárias, fazer compras indevidas e até cometer crimes.



Acompanhe suas contas: monitore regularmente os extratos bancários e as faturas do cartão de crédito para identificar atividades suspeitas.

Existem várias formas dos ladrões roubarem informações pessoais. As mais comuns são:

- **Phishing:** já falamos sobre essa prática nas edições passadas. Os golpistas criam e-mails, mensagens ou sites falsos que imitam instituições confiáveis, como bancos, para enganar vítimas e obter credenciais. Essa prática pode ser feita também por telefone.
- **Vazamento de dados:** muitos ataques acontecem em empresas ou plataformas digitais que podem expor milhares de dados.
- **Redes sociais:** muitas informações como datas de aniversário, fotos com familiares e até mesmo detalhes de uma viagem, podem ser usadas por criminosos para roubar informações.
- **Malware:** ao navegar em sites suspeitos, é possível instalar aplicativos que roubam informações armazenadas no computador.
- **Roubo físico de documentos:** furtos

e roubos de documentos e cartões podem ser uma forma de iniciar uma fraude digital.

Como esse golpe é aplicado

- Compras fraudulentas;
- Abertura de contas bancárias;
- Uso em atividades ilícitas, como locação de imóveis, contratação de serviços e até mesmo lavar dinheiro.

Como evitar o roubo de identidade na internet

Cuide das suas informações online:

evite publicar dados sensíveis em suas redes sociais, como documentos, endereço (ou fotos que apontem onde você está) e informações sobre sua rotina.

Senha e segurança: crie combinações complexas e diferentes para cada serviço online. Sempre que possível, também utilize a autenticação em dois fatores.

Atualize os sistemas: mantenha o sistema operacional do seu computador e do seu celular sempre atualizados. O mesmo vale para navegadores e antivírus.

O que fazer em caso de roubo de identidade

- Entre em contato com a instituição financeira e bloqueie cartões e contas.
- Registre um boletim de ocorrência. Isso é fundamental para que você tenha um respaldo legal.
- Use serviços de monitoramento de CPF para verificar se foram abertas contas ou contratados serviços em seu nome.
- **Altere suas senhas:** troque todas as suas senhas de serviços, e-mail e bancos, imediatamente.

A segurança digital deve ser priorizada, assim como protegemos nossos bens físicos. Cada dado compartilhado pode ser uma informação valiosa para uma pessoa má intencionada. Por isso, sempre adote hábitos seguros para preservar sua identidade e seus bens!

Na próxima edição, falaremos sobre golpes que simulam cobranças ou movimentações bancárias.



CUIDADO COM O ESGOTAMENTO EMOCIONAL

O esgotamento emocional, também conhecido como exaustão mental, é uma condição caracterizada pela sensação de sobrecarga, fadiga intensa e falta de motivação, afetando tanto a saúde física quanto a mental.

Embora frequentemente associado ao ambiente de trabalho, outros fatores também podem contribuir para esse estado debilitante.

PRINCIPAIS CAUSAS DO ESGOTAMENTO EMOCIONAL

- 1. Sobrecarga de trabalho / ambiente profissional desgastante:** a pressão constante por resultados, prazos apertados e a falta de reconhecimento pode levar ao esgotamento emocional.
- 2. Dificuldades nos relacionamentos pessoais:** conflitos familiares, divórcios, falecimentos de entes queridos ou perda de amigos podem reduzir o suporte social e aumentar o estresse, contribuindo para a exaustão emocional.
- 3. Uso excessivo de redes sociais e tecnologia:** embora as redes sociais tenham sido criadas para conectar pessoas, o uso excessivo pode aumentar a sensação de isolamento. A comunicação digital, embora conveniente, não substitui o calor das interações presenciais e o contato humano. Essa desconexão pode levar a um ciclo de solidão e isolamento, onde a pessoa se afasta ainda mais das interações sociais reais, aprofundando o sentimento de isolamento.

4. Convivência com doenças crônicas: lidar com dores persistentes ou condições de saúde de longo prazo pode gerar sentimentos de desesperança e isolamento, aumentando o risco de esgotamento emocional.

5. Perfeccionismo e incapacidade de delegar tarefas: a busca incessante pela perfeição e a dificuldade em confiar tarefas a outros podem levar à sobrecarga e ao esgotamento.

SINTOMAS COMUNS DO ESGOTAMENTO EMOCIONAL

- **Fadiga persistente:** sensação constante de cansaço que não melhora com descanso.
- **Alterações no sono:** insônia ou sono excessivo.
- **Irritabilidade e mudanças de humor:** reações desproporcionais a situações cotidianas.
- **Dificuldade de concentração:** problemas em manter o foco e tomar decisões.
- **Isolamento social:** tendência a evitar interações sociais e atividades antes prazerosas.

COMO EVITAR O ESGOTAMENTO EMOCIONAL

- **Estabeleça limites:** defina horários específicos para trabalho e lazer, evitando a sobrecarga.
- **Pratique atividades físicas:** exercícios regulares ajudam a liberar endorfinas, melhorando o humor e reduzindo o estresse.
- **Desconecte-se:** estabelecer horários de uso das redes sociais e evitar o uso de telas antes de dormir.
- **Busque apoio profissional:** se os sintomas persistirem, é fundamental procurar ajuda de psicólogos ou psiquiatras.
- **Cultive relações sociais saudáveis:** invista em relacionamentos que ofereçam suporte emocional e promovam bem-estar.
- **Pratique técnicas de relaxamento:** meditação, ioga e exercícios de respiração podem auxiliar no manejo do estresse.

O esgotamento emocional é uma condição séria que pode afetar diversos aspectos da vida. Reconhecer suas causas e sintomas é o primeiro passo para implementar estratégias eficazes de prevenção e tratamento, garantindo uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral.

HEMORRAGIA CEREBRAL



A hemorragia cerebral é um tipo de acidente vascular cerebral (AVC) caracterizado pelo sangramento dentro do tecido cerebral ou nos ventrículos. Trata-se de uma emergência médica que requer atenção imediata, devido ao alto risco de danos neurológicos permanentes ou até mesmo de morte.

CAUSAS DA HEMORRAGIA CEREBRAL

Diversos fatores podem levar ao rompimento de vasos sanguíneos no cérebro, resultando em hemorragia. As principais causas incluem:

- **Hipertensão arterial:** a pressão arterial elevada é a principal causa de hemorragias intracerebrais espontâneas. A hipertensão crônica enfraquece as paredes arteriais, tornando-as mais suscetíveis à ruptura.
- **Traumatismo craniano:** lesões na cabeça decorrentes de quedas, acidentes automobilísticos ou outros traumas podem causar sangramentos intracranianos.
- **Aneurismas cerebrais:** dilatações anormais nos vasos sanguíneos do cérebro que, ao se romperem, provocam hemorragias graves.
- **Malformações arteriovenosas (MAV):** anomalias congênitas nas conexões entre artérias e veias cerebrais que podem se romper e causar sangramento.

- **Distúrbios de coagulação:** condições que afetam a capacidade do sangue de coagular adequadamente, aumentando o risco de hemorragias.

- **Uso de anticoagulantes:** medicamentos que impedem a coagulação do sangue podem, em alguns casos, facilitar sangramentos espontâneos.

SINTOMAS

Os sintomas podem variar conforme a localização e a extensão do sangramento, mas frequentemente incluem:

- **Perda de coordenação e equilíbrio:** tontura ou dificuldade para caminhar.
- **Convulsões:** movimentos involuntários e perda de consciência.
- **Náuseas e vômitos:** frequentemente associados à dor de cabeça intensa.
- **Dor de cabeça súbita e intensa:** muitas vezes descrita como a pior dor de cabeça já experimentada.
- **Fraqueza ou paralisia:** particularmente em um lado do corpo.
- **Alterações na visão:** visão turva, dupla ou perda de visão.
- **Dificuldades na fala e na compreensão:** problemas para falar ou entender a linguagem.

PREVENÇÃO: COMO REDUZIR O RISCO

A adoção de um estilo de vida saudável pode reduzir significativamente o risco de hemorragia cerebral. Algumas medidas preventivas incluem:

- Controlar a pressão arterial.
- Manter uma alimentação balanceada rica em frutas, vegetais e gorduras saudáveis.
- Praticar exercícios físicos regularmente.
- Evitar o tabagismo e o consumo excessivo de álcool.
- Monitorar e tratar doenças crônicas, como diabetes e colesterol alto.

A hemorragia cerebral é uma condição grave que requer atendimento médico imediato. Ao reconhecer os sintomas, busque atendimento o mais rápido possível. O diagnóstico precoce pode ser determinante para reduzir complicações e melhorar as chances de recuperação.



CEMITÉRIO
Vertical
DE CURITIBA

A despedida é sempre um momento delicado e importante e você poderá contar conosco.

Sabemos que o acolhimento e o apoio de profissionais dedicados fazem toda a diferença nesse momento.

Um ambiente que ofereça conforto e serenidade torna tudo mais leve.

Por isso, o **Cemitério Vertical de Curitiba** disponibiliza o mais completo plano de benefícios funerários do Brasil, garantindo tranquilidade e segurança para você e sua família.

Conheça nossos serviços:

- ☑ FUNERAL COMPLETO
- ☑ SEPULTAMENTO
- ☑ CREMAÇÃO
- ☑ CAPELANIA
- ☑ TRANSLADO NACIONAL
- ☑ DESPESAS COM VIAGEM
- ☑ SERVIÇO SOCIAL
- ☑ APOIO PSICOLÓGICO
- ☑ GRUPOS DE APOIO
- ☑ ATENDIMENTO FAMILIAR
- ☑ PLANOS ACESSÍVEIS
- ☑ ASSISTÊNCIA 24H

*Excelência e Cuidado em cada Detalhe
para Proteger e Amparar a sua Família*

