

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO / ANO 13 / NÚMERO 50



# VERTICAL



**SONO**  
**COMO ELE IMPACTA**  
**NA SUA VIDA**

**VERTICAL**

*Acolhimento que vem  
de dentro*

**PET**

*Quando levar seu pet para  
fazer um check-up*

**TECNOLOGIA**

*Como começar a utilizar a  
inteligência artificial*

Chegar à **edição 50 da Revista Vertical** é, sem dúvida, um momento muito especial. Mais do que um número simbólico, essa marca representa uma trajetória construída com dedicação, cuidado e propósito. Lançada em 2013, a Revista Vertical sempre buscou ir além de um conteúdo meramente institucional, procurando oferecer ao leitor textos que convidam à pausa, à reflexão e ao olhar mais atento para a vida em suas diferentes dimensões.

Ao longo desses anos, a revista se consolidou como um espaço de informação, sensibilidade e conexão. Em meio à correria do cotidiano, ela se propõe a ser um respiro, um convite para aprender algo novo, revisar valores importantes e perceber, com mais calma, aquilo que realmente dá sentido aos nossos dias, mesmo quando a rotina insiste em nos empurrar para o automático e para a pressa.

Mesmo depois de dezenas de edições, cada texto, cada pauta e cada detalhe continuam sendo preparados com o mesmo cuidado e carinho. E nada disso teria valor sem você, leitor, que acompanha a Revista Vertical, compartilha seus conteúdos e faz parte dessa comunidade que acredita na importância de uma comunicação mais humana, mais sensível e mais próxima.

Celebrar a edição 50 da Revista Vertical também é olhar para o futuro com entusiasmo. Este novo ciclo traz a oportunidade de renovar ideias, explorar novos temas e continuar ampliando esse espaço de troca e inspiração. Independentemente do formato ou do meio, seguiremos com o mesmo compromisso de sempre: produzir conteúdos relevantes, acolhedores e capazes de ajudar a enxergar a vida com mais profundidade, leveza e significado.

Que esta edição seja também um convite para continuar caminhando conosco. Afinal, quando histórias, memórias, conhecimento e afeto se encontram, nasce algo que informa, acolhe, conecta e permanece.

Um abraço e até a próxima edição.

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

## CAPA

## 08

COMO O SONO  
IMPACTA A SUA VIDA

## 03

## VIDA GOURMET

Cheesecake de Frutas Vermelhas  
(sem açúcar)

## 04

## FAVORITOS

Confira nossas indicações de filmes  
e séries

## 05

## CADERNO PET

Quando levar seu pet para fazer  
um check-up

## 06

## CURIOSIDADES

Medo

## 12

## TECNOLOGIA

Como começar a usar a inteligência  
artificial

## 13

## CEMITÉRIO VERTICAL

Acolhimento que vem de dentro

## 14

## FINANÇAS

Como nossos sentimentos afetam as  
decisões financeiras

## 15

## SAÚDE

Como funciona a microbiota intestinal



## CHEESECAKE DE FRUTAS VERMELHAS (SEM AÇÚCAR)

Cremoso e delicado, o cheesecake de frutas vermelhas é uma sobremesa clássica que combina a suavidade do creme com a leve acidez das frutas. Aprenda a fazer essa versão sem açúcar.



### INGREDIENTES

#### BASE

- 200 g de biscoito integral sem açúcar
- 100 g de manteiga derretida

#### RECHEIO

- 400 g de cream cheese em temperatura ambiente
- 200 g de iogurte natural ou iogurte grego sem açúcar
- ½ xícara de adoçante culinário
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 envelope (10 g) de gelatina incolor sem sabor
- 5 colheres de sopa de água

#### COBERTURA DE FRUTAS VERMELHAS

- 1 xícara de morangos picados
- ½ xícara de morangos, framboesas ou amoras
- 1/3 de xícara de água
- 2 a 3 colheres de sopa de adoçante culinário
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de amido de milho (opcional)



### COMO PREPARAR

#### BASE

Triture os biscoitos até formar uma farofa fina. Misture com a manteiga derretida até obter uma massa úmida. Pressione no fundo de uma forma de fundo removível (aprox. 20 cm). Leve à geladeira por cerca de 30 minutos para firmar.

#### RECHEIO

Hidrate a gelatina na água por 5 minutos e leve ao micro-ondas por 10 segundos para dissolver. Separadamente, misture o cream cheese, o iogurte, o adoçante e a baunilha até formar um creme liso. Acrescente a gelatina dissolvida e misture bem. Despeje sobre a base e leve à geladeira por 4 a 6 horas, até firmar.

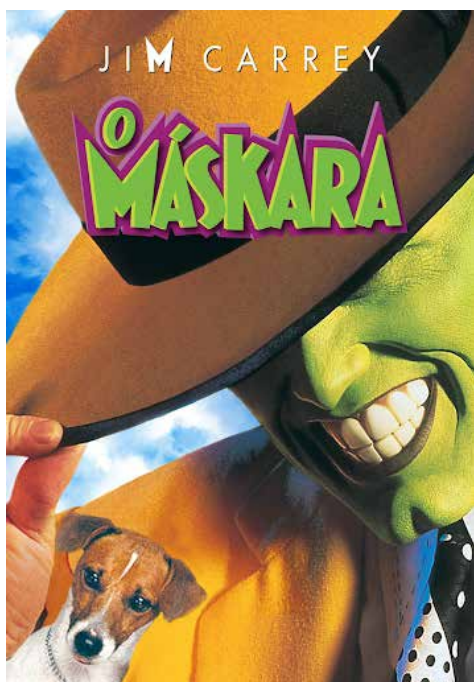
#### COBERTURA

Leve ao fogo as frutas vermelhas, a água, o adoçante e o suco de limão. Cozinhe até formar uma calda. Se desejar mais consistência, adicione o amido de milho dissolvido em um pouco de água e mexa até engrossar. Deixe esfriar e espalhe sobre o cheesecake já firme.

Depois é só servir gelado.

# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES E SÉRIES



FILME CLÁSSICO

## O MÁSKARA

1994 - DISPONÍVEL NA HBO MAX E NETFLIX

Stanley Ipkiss (Jim Carrey) é um homem tímido e azarado. Ele leva uma vida comum e sem grandes emoções. Tudo muda quando ele encontra uma misteriosa máscara ancestral que, ao ser colocada, transforma completamente sua personalidade.

Com poderes sobrenaturais e um comportamento irreverente, Stanley passa a viver situações caóticas, divertidas e imprevisíveis, tornando-se uma figura extravagante capaz de fazer praticamente qualquer coisa. Entre confusões, romance e perseguições, ele precisa lidar com as consequências dessa nova identidade e descobrir até que ponto o poder da máscara pode mudar quem ele realmente é.



FILME

## MEU NOME NÃO É JOHNNY

2008 - DISPONÍVEL NA AMAZON PRIME E NETFLIX

Meu Nome Não É Johnny conta a história de João Guilherme Estrella (Selton Mello), um jovem de classe média alta do Rio de Janeiro que cresce cercado de conforto e liberdade.

Carismático e bem relacionado, ele aproveita a juventude entre amigos, festas e uma rotina sem grandes preocupações. Aos poucos, o contato com as drogas deixa de ser apenas uma experiência passageira e passa a conduzi-lo por um caminho cada vez mais perigoso. Sem perceber a dimensão de suas consequências, João acaba se envolvendo com o tráfico internacional de entorpecentes.

Inspirado em fatos reais, o filme acompanha o difícil processo de encarar os próprios erros e compreender as consequências das escolhas feitas ao longo da vida.

SÉRIE

## TED LASSO

2020 - DISPONÍVEL NA APPLE TV

Ted Lasso (Jason Sudeikis) é um treinador de futebol americano universitário que é contratado para comandar o A.F.C. Richmond, um tradicional clube de futebol na Inglaterra. Sem ter qualquer experiência no esporte, Ted chega a um ambiente cheio de desconfiança e expectativas negativas. Para enfrentar esse desafio, ele utiliza otimismo, empatia e um estilo de liderança pouco convencional. Aos poucos, sua maneira positiva de lidar com as pessoas começa a transformar não apenas o time, mas também a vida de quem convive com ele, mostrando que confiança, respeito e espírito de equipe podem fazer toda a diferença dentro e fora de campo.



## QUANDO LEVAR SEU PET PARA FAZER UM CHECK-UP

*Cães e gatos também precisam de acompanhamento médico regular. O check-up veterinário ajuda a prevenir doenças, identificar problemas de saúde precocemente e garantir mais qualidade de vida para seu pet.*



Cuidar da saúde de um animal de estimação vai muito além de oferecer alimento, carinho e um lugar confortável para descansar. Assim como acontece com as pessoas, cães e gatos também precisam de acompanhamento médico regular para garantir qualidade de vida e prevenir problemas que, muitas vezes, não são perceptíveis no dia a dia. Por isso, o check-up veterinário é uma prática importante para manter a saúde do seu pet em dia e detectar precocemente possíveis alterações no organismo.

De maneira geral, a recomendação mais comum é que animais adultos façam um check-up pelo menos uma vez por ano. Durante a consulta, o veterinário realiza uma avaliação clínica completa, observando peso, condição corporal, pele, pelagem, olhos, ouvidos, dentes e o funcionamento geral do organismo. Dependendo da idade, da raça e do histórico do animal, o profissional também pode solicitar exames de sangue, de urina ou uma avaliação cardíaca. Esses exames ajudam a identificar diversas doenças ainda em estágio inicial.

### PARA OS PETS FILHOTES

No caso de filhotes, as visitas ao veterinário costumam ser mais frequentes, especialmente nos primeiros meses de vida. Essa fase exige acompanhamento próximo para garantir que o desenvolvimento esteja ocorrendo de forma saudável. É nesse período que são aplicadas as primeiras vacinas, feito o controle de verminoses e oferecidas orientações importantes sobre alimentação, higiene e socialização do animal.

### PARA OS PETS IDOSOS

Já os pets idosos, em geral a partir dos sete anos para cães e em torno dos dez anos para gatos, precisam de atenção redobrada. Nessa fase da vida, o check-up pode ser indicado a cada seis meses, pois aumenta a probabilidade de surgirem doenças crônicas, como problemas cardíacos, renais, hormonais e articulares. O acompanhamento regular permite identificar essas condições com antecedência, possibilitando tratamentos mais eficazes e melhor qualidade de vida para seu companheiro.

Outro ponto importante é que o check-up não deve acontecer apenas quando o animal apresenta sinais claros de doença. Muitas enfermidades evoluem de forma silenciosa, e o diagnóstico precoce pode fazer grande diferença no tratamento. Alterações de comportamento, perda de apetite, mudanças no peso, queda excessiva de pelos, dificuldade para se locomover ou falta de disposição também são sinais que merecem atenção e justificam uma consulta.

Além de avaliar a saúde do animal, o check-up veterinário também é um momento importante para atualizar vacinas, revisar o controle de pulgas e carrapatos, receber orientações sobre alimentação e esclarecer dúvidas sobre o cuidado diário com o animalzinho. Esse acompanhamento periódico ajuda a prevenir problemas e contribui para que seu pet tenha uma vida mais longa, saudável e confortável.

Levar seu cachorro ou seu gato regularmente ao veterinário é uma forma de cuidado que demonstra responsabilidade e carinho. **Pequenas atitudes de prevenção podem fazer uma grande diferença no bem-estar dos animais e prolongar a vida deles junto com a sua família!**



*É uma resposta natural do organismo diante de algo que o cérebro interpreta como ameaça, risco ou perigo.*

***O Medo é o que nos mantém vivos: quando estamos com medo, o corpo fica alerta, acelera reações e prepara o organismo para uma fuga ou para se defender. Porém, o medo não aparece só diante de perigos reais. Ele pode surgir por lembranças, traumas, inseguranças ou apenas por causa da imaginação. Confira algumas curiosidades sobre o tema.***

## **NASCEMOS COM MEDO**

Todo ser humano nasce com dois medos básicos: barulhos altos e sensação de queda. O primeiro aparece no susto automático dos bebês diante de sons repentinos. O segundo é aquela sensação que o corpo parece perder o contato com o chão. Os outros medos que temos, quem ensina é a vida, através de nossa história, reações com o ambiente, expressões de nossos pais ou das pessoas que estão à nossa volta.

## **ANSIEDADE, MEDO E FOBIA ANDAM DE MÃOS DADAS MAS SÃO COISAS DIFERENTES**

Uma pessoa ansiosa tem receio de qualquer coisa que possa acontecer. Ela antecipa o que pode dar errado, mesmo que isso não esteja acontecendo naquele instante. O medo é a reação natural de um perigo imediato. Já a fobia é um medo intenso e desproporcional de algo específico, chegando ao ponto de provocar sofrimento.

## **ARREPIOS DE MEDO SÃO UMA HERANÇA ANCESTRAL**

Algumas vezes, quando temos medo, a pele fica arrepiada. Isso é culpa da nossa ancestralidade. Em animais peludos, por exemplo, o arrepio ajuda a parecer maior ou a isolar melhor o corpo diante de uma ameaça. Nos seres humanos, isso não impressiona mais ninguém, além do espelho do banheiro.

## **QUANDO ESTAMOS COM MEDO, O TEMPO PARECE “DESACELERAR”**

Diante de uma ameaça, o tempo parece que passou mais devagar. Isso ocorre porque quando estamos com medo, o cérebro grava tantos detalhes que, posteriormente, parece que a lembrança é mais longa.

## **O MEDO PODE TER CHEIRO**

Pesquisadores indicam que humanos conseguem transmitir sinais de medo pelo suor. Em

laboratório, quando expostas ao odor corporal de alguém que estava assustado, as pessoas começaram a ter respostas cognitivas compatíveis com maior vigilância mesmo sem saber o que estavam cheirando.

## **O GRITO HUMANO FOI FEITO PARA CHAMAR A ATENÇÃO**

Gritos de medo não são apenas altos. Eles contêm uma propriedade acústica específica que traz mais “aspereza” ao som (uma variação de intensidade entre 30 Hz e 150 Hz). Essa característica é o que torna o grito aterrorizante facilmente reconhecido, diferenciado de gritos de alegria ou surpresa.





À primeira vista, nem todo medo faz sentido. Talvez, por essa razão, as fobias se tornam algo tão curioso. Conheça algumas fobias que parecem improváveis, quase inventadas.

### NOMOFOBIA

Medo de ficar sem o celular ou sem utilizá-lo, seja por falta de sinal, bateria ou perda do aparelho. O nome é derivado de “no mobile phone phobia”.

### CRONOFOBIA

Medo do tempo ou da passagem do tempo. Pode aparecer como angústia diante do envelhecimento, da morte, de prazos ou da sensação de que a vida está escapando.

### FOBOFOBIA

Medo de sentir medo! A pessoa passa a temer sensações físicas e emocionais e entra em um ciclo de medo que alimenta ainda mais o medo.

### NICTOFOBIA

Medo do escuro ou da noite. Como a escuridão reduz nossa percepção, ela amplia a nossa imaginação. Quando enxergamos menos, o cérebro tende a preencher o vazio com hipóteses que nem sempre são gentis.

### ABLUTOFOBIA

Medo irracional, intenso e persistente de tomar banho, lavar-se ou higienizar-se. Não é preguiça: é um transtorno de ansiedade, geralmente originado em traumas, experiências negativas ou questões sensoriais, geralmente na infância.

### EISOPTROFOBIA

Medo de espelhos ou de ver o próprio reflexo. Está ligado a superstições (como o azar de quebrar um espelho) ou traumas.

### SESQUIPEDALOFOBIA

Medo de pronunciar ou ler palavras longas. É associado ao medo de passar vergonha ou parecer inculto.

### SOMNIFOBIA

Medo irracional e persistente de dormir. É muitas vezes associado à insônia crônica, traumas, medo de ter pesadelos ou de falecer.





# SONO: COMO ELE IMPACTA NA SUA VIDA

*Dormir bem vai muito além de descansar. Durante o sono, o cérebro organiza informações, o corpo regula funções essenciais e o organismo realiza processos que influenciam o humor, a memória, a imunidade e a saúde como um todo.*



---

A gente costuma tratar o sono como se ele fosse apenas uma pausa entre um dia e outro. Dorme, acorda, segue a rotina. Mas o sono está longe de ser um simples intervalo. Enquanto o corpo parece desligado, muita coisa importante está acontecendo.

O cérebro organiza informações, o organismo regula hormônios, o sistema imunológico trabalha, tecidos passam por reparo e funções essenciais entram em manutenção. É por isso que dormir mal não costuma afetar só o cansaço do dia seguinte. Aos poucos, o impacto aparece no humor, na memória, na concentração, no apetite e até na forma como o corpo reage ao estresse e às doenças.

---



## **O que acontece no corpo quando você dorme**

Dormir não significa apagar por completo. O sono é um processo ativo, com fases diferentes que se repetem em ciclos ao longo da noite. De modo geral, o corpo alterna entre o sono não REM e o sono REM. Nas fases não REM, especialmente no sono profundo, o organismo entra em um estado importante de recuperação física. Já no sono REM, o cérebro permanece bastante ativo. Essa fase está ligada, entre outras coisas, ao processamento emocional e à consolidação da memória.

Esses ciclos ajudam a explicar por que nem sempre basta “dormir algumas horas” ou de qualquer jeito. Quando o sono é interrompido demais, muito curto ou irregular, o corpo pode até descansar, mas perde parte desse trabalho interno de organização e reparo. O resultado, muitas vezes, aparece em coisas simples do dia a dia: mais irritação, raciocínio mais lento, dificuldade para focar, sensação de cansaço constante ou menor disposição para tarefas normais.

## **O cérebro depende do sono para funcionar bem**

Uma das áreas mais afetadas pelo sono é o cérebro. Dormir bem ajuda a aprender, fixar memórias e manter a atenção. Não é à toa que, depois de uma noite ruim, muita gente sente que o pensamento fica embaralhado. A falta de sono torna mais difícil prestar atenção, tomar

decisões, controlar impulsos e reagir com clareza a situações comuns. Esse efeito não é apenas uma sensação. Pesquisas apontam que o sono participa diretamente de processos ligados à memória, à aprendizagem e ao desempenho cognitivo.

Isso também ajuda a entender por que dormir pouco pode piorar o humor. O cérebro cansado tende a lidar pior com frustração, pressão e estímulos emocionais. Em outras palavras, quando o sono está ruim, o mundo parece mais pesado. Não porque a vida necessariamente mudou de um dia para o outro, mas porque o cérebro perdeu parte da capacidade de regular as reações.

## **O sono mexe com o corpo inteiro**

Os efeitos do sono não ficam só na cabeça. Dormir bem ajuda a regular hormônios, fortalecer a imunidade, manter o metabolismo em equilíbrio e favorecer a recuperação do organismo. Durante o sono, o corpo trabalha para manter funções cerebrais e físicas saudáveis. A privação de sono, por outro lado, tem sido associada a maior risco de obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, inflamação e infecções.

Isso ajuda a explicar um fenômeno muito comum: quando a pessoa dorme mal por vários dias, tende a sentir mais fome, menos energia e mais vontade de comer alimentos calóricos. O corpo cansado passa a funcionar em um modo menos equilibrado. Além disso, o sono ruim aumenta a chance de acidentes e erros,

porque afeta os reflexos, a atenção e o tempo de resposta. É um impacto silencioso, mas real.

## **Regularidade é tão importante quanto quantidade**

Muita gente pensa no sono apenas em horas. Claro que a duração importa, mas ela não é tudo. A regularidade também faz diferença. Dormir e acordar em horários diferentes ao longo da semana bagunça o ritmo biológico e atrapalha o funcionamento do organismo. O sono depende de um relógio interno, chamado ritmo circadiano, que ajuda o corpo a se preparar para dormir e a sinalizar o momento de despertar. Quando esse ritmo é forçado o tempo todo, o descanso tende a perder qualidade.

Por isso, não adianta muito dormir mal a semana inteira e tentar “resolver” tudo em uma única noite. Em alguns casos, descansar mais no fim de semana ajuda a aliviar o cansaço, mas não substitui uma rotina estável. O corpo gosta de previsibilidade. E o sono também.

## **Sinais de que o sono não vai bem**

Nem sempre a pessoa percebe que está dormindo mal. Às vezes, ela acha que o problema é só excesso de trabalho, estresse ou rotina puxada. Mas alguns sinais costumam aparecer: acordar cansado, sonolência excessiva durante o dia, irritação fácil, dificuldade para se concentrar, lapsos de memória,

queda de rendimento e sensação de que o corpo nunca recupera de verdade. Roncos intensos, pausas na respiração durante a noite, insônia e necessidade constante de cochilar durante o dia também merecem atenção.

Vale lembrar que dormir muito não é sinônimo de sono bom. Às vezes, a pessoa passa muitas horas na cama, mas o sono é fragmentado, superficial ou de baixa qualidade. O ponto central não é apenas o tempo total, mas como esse sono acontece e como a pessoa se sente ao longo do dia.

### O que ajuda a dormir melhor

Não existe uma solução instantânea, mas alguns hábitos realmente ajudam. A recomendação é manter horários regulares para dormir e

acordar, deixar o quarto silencioso, confortável e mais fresco, evitar telas pelo menos 30 minutos antes de deitar, reduzir a cafeína no fim do dia e não exagerar em refeições pesadas ou álcool perto da hora de ir para a cama. A prática regular de atividade física também ajuda. São medidas simples, mas com efeito consistente quando se tornam rotina.

Também ajuda prestar atenção no que atrapalha o próprio sono. Para algumas pessoas, o maior problema é o celular na cama. Para outras, é excesso de café, ansiedade, trabalho até tarde ou horários muito bagunçados. Melhorar o sono costuma depender menos de truques milagrosos e mais de observar a rotina com honestidade. Em muitos casos, pequenas mudanças já trazem diferença perceptível.

### Dormir bem não é luxo

Durante muito tempo, dormir pouco foi tratado como sinal de produtividade, força ou resistência. Como se descansar fosse perda de tempo. Hoje, esse discurso parece cada vez mais fraco diante do que já se sabe sobre o assunto. Sono não é luxo, prêmio ou tempo desperdiçado. É uma necessidade biológica básica, tão importante quanto alimentação, movimento e respiração. Quando ele falha, o corpo sente. E o cérebro também.

Cuidar do sono não é apenas acordar menos cansado. É cuidar da memória, do humor, do foco, da imunidade e da forma como o organismo atravessa a rotina. A gente até pode empurrar as noites mal dormidas por um tempo, mas a conta costuma chegar. E, quase sempre, ela cobra mais do que bocejos.



**MALIRES**

GRÁFICA

*Imprimindo Sustentabilidade  
Embalando Inovação!*



Siga a Malires nas redes sociais!



## COMO COMEÇAR A UTILIZAR A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL



A Inteligência Artificial (IA) deixou de ser um assunto distante, restrito a cientistas ou grandes empresas de tecnologia. **Hoje, ela já faz parte da rotina de muitas pessoas e pode ajudar em tarefas do dia a dia**, como tirar dúvidas, organizar informações, escrever mensagens ou planejar atividades. Uma maneira simples de entender a Inteligência Artificial é imaginá-la como um assistente digital. Ao invés de procurar respostas em vários sites ou tentar descobrir sozinho como resolver um problema, você pode fazer uma pergunta e receber uma explicação clara em poucos segundos.

Para começar, basta acessar uma plataforma de IA pelo celular, computador ou tablet. Entre as mais conhecidas estão o **ChatGPT**, o **Gemini** e o **Claude**. Muitas delas possuem versões gratuitas e funcionam de maneira semelhante: você escreve uma pergunta e recebe uma resposta quase imediata. As possibilidades de uso são variadas. A Inteligência Artificial pode ajudar a explicar assuntos complexos de forma simples, sugerir receitas de acordo com os ingredientes disponíveis em casa, montar um roteiro de viagem, revisar um texto, criar mensagens de aniversário ou ajudar a organizar tarefas do dia a dia. Também é possível traduzir textos, resumir conteúdos, sugerir ideias para projetos ou explicar conceitos que parecem difíceis à primeira vista.

### COMO FAZER BOAS PERGUNTAS PARA A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Uma dica importante para obter respostas melhores é aprender a formular bem as perguntas. De modo geral, quanto mais clara e específica for a pergunta, melhor tende a ser a resposta. Em vez de escrever apenas “fale sobre alimentação saudável”, por exemplo, é melhor digitar “Explique de forma simples o que é alimentação saudável para uma pessoa com mais de 60 anos”.

Também ajuda informar o tipo de resposta que você deseja. Você pode pedir, por exemplo:

- “**Explique de forma simples.**”
- “**Resuma em cinco pontos.**”
- “**Dê exemplos práticos.**”
- “**Explique como se eu estivesse começando a aprender sobre o assunto.**”

Outra lógica importante é dividir perguntas complexas em partes menores. Se o objetivo for planejar uma viagem, por exemplo, em vez de pedir tudo de uma vez, é possível começar com perguntas como: “Quais são os principais pontos turísticos de Curitiba?” e depois avançar para “Monte um roteiro de dois dias para visitar esses lugares”.

A conversa também pode continuar a partir da resposta anterior. Se algo não ficar claro, basta pedir novamente: “Pode explicar de forma mais simples?” ou “Pode dar um exemplo?”. Esse processo funciona quase como um diálogo, em que a pessoa vai refinando a pergunta até chegar à informação que procura. Mesmo sendo uma ferramenta útil, é importante lembrar que a IA não substitui profissionais especializados; às vezes, ela pode cometer erros. Para quem está começando, o mais importante é experimentar sem medo. Com um pouco de curiosidade e prática, ela pode se tornar uma grande aliada; seja para aprender coisas novas, resolver dúvidas do dia a dia ou tornar a tecnologia mais próxima das pessoas.



## ACOLHIMENTO QUE VEM DE DENTRO

*No Vertical, o cuidado não aparece apenas no discurso. Ele se confirma na experiência de quem entra, permanece e, muitas vezes, escolhe voltar.*

Quem vê de fora pode pensar que trabalhar em um cemitério é sinônimo de um ambiente pesado, silencioso e difícil. É uma associação quase automática. O tema do luto costuma carregar um imaginário de dor permanente, rigidez e distanciamento. No Cemitério Vertical, porém, a rotina é outra. Embora o segmento exija seriedade, sensibilidade e respeito, o que se construiu foi um ambiente marcado pela proximidade, pelo acolhimento e pela leveza.

“Não ignoramos a delicadeza do segmento. Pelo contrário. Justamente por compreender essa dimensão é que o Vertical construiu, ao longo do tempo, uma cultura interna atenta às necessidades das pessoas”, afirma Karine Freitas, coordenadora de RH da empresa.



*Karine Freitas, coordenadora de RH*

### MUDANÇA DE PERCEPÇÃO

Muitas pessoas que hoje trabalham no Vertical chegaram à empresa com receio. Alen Sandra de Oliveira Jones é uma delas. “Eu tinha pavor de cemitério. Não ia ao velório de ninguém”, confessa. Mas, quando começou a trabalhar no Vertical, essa impressão foi rapidamente desfeita. “O ambiente é tão bom e acolhedor que o peso que as pessoas imaginam do lado de fora não corresponde ao que vivemos aqui dentro”, complementa.

Essa mudança de olhar também aconteceu com Gabrielle Alves dos Santos. “ Vim para a entrevista receosa, pensando em como seria trabalhar em um cemitério. Porém, depois que entrei, vi que não havia por que ter esse preconceito”, conta. Após algum tempo no Vertical, Gabrielle aceitou outra proposta de emprego, mas acabou retornando poucos dias depois. “Eu me arrependi quando saí. O Cemitério Vertical é uma empresa ótima. A cultura e as pessoas fazem toda a diferença.”

### VALORES QUE ORIENTAM O TRABALHO

O Vertical busca contratar pessoas alinhadas a valores como empatia, respeito e acolhimento. Além disso, a integração dos novos colaboradores vai além de regras e processos: os profissionais são preparados para compreender a responsabilidade do ambiente em que atuam.

Karine destaca que esse cuidado aparece desde o recrutamento. “A gente busca profissionais que respeitem as pessoas”, afirma. Mais do que apresentar normas e rotinas, o trabalho do RH ajuda a contextualizar a atividade, orientar sobre postura, linguagem e comportamento diante das famílias, além de mostrar que acolhimento e profissionalismo caminham juntos.

Carolina Pelissari dos Santos Almeida, explica que esse preparo é fundamental para que cada pessoa entenda seu papel. “Nós trabalhamos com o luto, mas nossos profissionais não podem absorver toda a carga emocional do

ambiente. Essa emoção não é nossa. Isso não significa agir com frieza, mas com maturidade para acolher com respeito e, ao mesmo tempo, preservar o equilíbrio emocional de quem trabalha na empresa.”

### CULTURA DO ACOLHIMENTO

Ao cuidar de seus colaboradores, o Cemitério Vertical fortalece também a forma como acolhe as famílias. Quando o colaborador encontra orientação e apoio, ele se torna mais preparado para atender com sensibilidade, serenidade e atenção.

Mais do que desmistificar o setor, o clima organizacional do Vertical mostra que é possível atuar em um segmento delicado com humanidade, equilíbrio e um cuidado genuíno com as pessoas. Afinal, ninguém cuida bem do outro sem ser cuidado também.

## COMO NOSSOS SENTIMENTOS AFETAM AS DECISÕES FINANCEIRAS

*Muita gente acha que lida com dinheiro de forma racional. Mas a verdade é que nossas decisões financeiras envolvem muito mais do que números.*

Quem nunca comprou alguma coisa depois de um dia ruim para se sentir melhor? Ou deixou de olhar a fatura do cartão porque já imaginava que tomaria um susto? Quem nunca gastou mais do que devia para agradar alguém, ajudar um familiar ou dar a si mesmo uma pequena sensação de conforto? Essas situações são mais comuns do que parecem e mostram uma verdade simples: nossa relação com o dinheiro é bastante emocional.

### O DINHEIRO É MAIS QUE VALOR

O dinheiro não representa apenas uma transação financeira. Ele também está ligado à segurança, à liberdade, ao cuidado, à sensação de estabilidade e até à forma como a pessoa enxerga a si mesma. Por isso, falar de finanças não é só falar de números. É falar de hábitos, histórias e desejos.



Cada pessoa aprende a lidar com o dinheiro de um jeito. Quem cresceu em um ambiente mais humilde pode se tornar mais inseguro e cauteloso. Já quem sempre viu o consumo como forma de recompensa pode ter mais dificuldade para dizer “não” a certos impulsos.

### O QUE SENTIMOS PESA MAIS DO QUE PARECE

Vários sentimentos influenciam nossas decisões financeiras. A ansiedade, por exemplo, costuma trazer pressa e pode levar muita gente a comprar por impulso ou aceitar um gasto só para resolver logo uma situação. Já a culpa faz com que algumas pessoas gastem mais com filhos, netos, pais ou parceiros porque sentem que precisam compensar alguma coisa.

O medo também aparece de várias formas. Medo de o dinheiro faltar, medo de errar ou medo de encarar a realidade e

descobrir que ela está mais delicada que parecia. Esse sentimento pode fazer a pessoa travar. Ao invés de organizar a vida financeira, ela evita enfrentar o problema.

Há também quem gaste para se sentir melhor consigo mesmo. Nesses casos, a compra traz um prazer momentâneo, mas ele passa rápido e, às vezes, deixa um rombo no orçamento.

### MAIS CONSCIÊNCIA, MENOS PILOTO AUTOMÁTICO

É possível melhorar a relação com o dinheiro sem se tornar uma máquina fria e sem sentimentos. O caminho não é ignorar o que se sente, mas perceber quando essas emoções estão influenciando as decisões.

Por isso, sempre que for necessário, vale se perguntar: eu quero mesmo isso ou estou só tentando aliviar o dia? Estou adiando esse assunto por falta de tempo ou porque ele me angustia? Estou gastando por necessidade ou por impulso?

Às vezes, esperar um pouco antes de comprar muda tudo. Em outras ocasiões, anotar os gastos já é o suficiente para revelar um padrão que antes passava despercebido. Educação financeira não é apenas sobre economizar ou investir. É também entender como estamos nos sentindo. Muitas vezes, uma escolha ruim não nasce da falta de informação, mas de um cansaço emocional que tenta aliviar um sentimento negativo.

# COMO FUNCIONA A MICROBIOTA INTESTINAL

*Durante muito tempo, quando se falava em intestino, muita gente pensava apenas no processo digestivo. Hoje, essa visão ficou mais ampla. Sabe-se que o intestino abriga uma grande comunidade de microrganismos, chamada microbiota intestinal. Nela vivem bactérias, fungos, vírus e outros seres microscópicos que convivem naturalmente com o nosso corpo. Embora isso possa soar estranho, essa presença é normal e importante para a saúde.*

Os microrganismos que vivem principalmente no intestino grosso participam de várias funções do corpo e ajudam o organismo a funcionar melhor. Além do papel na digestão, eles colaboram para manter a chamada barreira intestinal, que funciona como uma camada de proteção entre o intestino e o restante do organismo.

A composição da microbiota pode mudar ao longo da vida e é influenciada por fatores como alimentação, uso de medicamentos, atividade física, sono e estresse. Quando está em equilíbrio, tende a colaborar com o bom funcionamento do corpo de forma silenciosa. Quando esse equilíbrio se altera, o organismo pode começar a dar sinais de que algo não vai tão bem.

## Como a microbiota influencia a vida das pessoas

A influência da microbiota vai muito além do intestino. Hoje, a ciência já descreve uma comunicação entre o sistema digestivo, o sistema nervoso e o sistema imunológico, conhecida como eixo intestino-cérebro. Essa conexão ajuda a entender por que estresse e ansiedade podem afetar o funcionamento intestinal e, ao mesmo tempo, por que a saúde do intestino também vem sendo relacionada ao



humor, ao bem-estar emocional, à cognição e à saúde neurológica.

Nos últimos anos, vários estudos passaram a investigar a relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental. Esse campo de pesquisa busca entender como alterações na microbiota podem estar associadas a quadros como depressão, ansiedade, autismo e outras condições neurológicas ou de neurodesenvolvimento. Ainda assim, esse tema exige cuidado. Há indícios importantes dessa associação, mas isso não significa que a microbiota, sozinha, cause ou explique esses

quadros. Ela é vista como uma peça relevante dentro de um conjunto mais amplo de fatores biológicos, emocionais e ambientais.

Além dessa relação com o cérebro, a microbiota também exerce influência importante sobre o sistema imunológico e os processos inflamatórios do corpo. Quando está em equilíbrio, ajuda o organismo a reconhecer melhor o que deve ser combatido e o que pode ser tolerado, além de colaborar na produção de substâncias que participam da proteção intestinal e do metabolismo.

## Como cuidar da microbiota intestinal

Cuidar da microbiota intestinal não depende de fórmulas milagrosas. A alimentação tem um papel central nisso. Dietas ricas em fibras, com frutas, verduras, legumes, grãos integrais e alimentos variados, costumam favorecer a saúde intestinal.

Outro ponto importante é evitar ultraprocessados, manter boa hidratação e cultivar uma rotina que inclua atividade física, sono adequado e manejo do estresse. No fim, a saúde intestinal também responde ao modo como vivemos, e não apenas ao que colocamos no prato.



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 e assistência funeral 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*



☎ 0800 41 6262 📞 41 3360 6000 | 0800 41 6902 Vendas  
📍 Rua Konrad Adenauer, 940 Tarumã | Curitiba/PR

📱 @cemiterioverticalcuritiba  
🌐 www.cemiteriovertical.com.br

