

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO / ANO 11 / NÚMERO 42



# VERTICAL

# DOENÇAS AUTOIMUNES

## SAÚDE

*A importância da vacinação*

## PET

*Cuide do seu pet em dias de calor*

## CURIOSIDADES

*Invenções descobertas por acaso*

Cada dia em nossas vidas é uma página em branco prestes a ser preenchida com novas histórias. Diariamente enfrentamos desafios e obstáculos que, muitas vezes, parecem intransponíveis. Porém, esses mesmos desafios podem ser encarados como oportunidades de crescimento e aprendizado.

Estamos nesta vida de passagem. Qual é a história que você deseja deixar marcada no livro da sua existência? Qual será seu legado e como você será lembrado?

Acredito no poder da esperança e na capacidade de transformação e adaptação que cada pessoa carrega consigo. Por isso, neste início de ano, desejo que a esperança seja a luz que guia seus caminhos. Que você tenha fé na vida e no que está por vir. Que cada meta traçada em 2024 se transforme em realidade. Que cada sonho cultivado floresça com sucesso. Nunca se esqueça que são nos desafios que encontramos as melhores oportunidades para mostrar nossa resiliência e força interior.

Neste ano, cultive relações positivas, espalhe bondade e aprecie todos os momentos da vida. Deixe as telas um pouco de lado e vá viver a vida real! Esteja junto de quem você gosta e passe momentos que vocês lembrarão para todo o sempre. Aprenda coisas novas, faça algo pela primeira vez, desafie-se e sorria, sempre!

Espero que, com essa publicação, possamos ajudar você a ter um pouco mais de alegria, conhecimento e reflexão. A Revista Vertical é um convite para que você possa aproveitar a vida da melhor maneira possível.

Cada dia é um recomeço. Cada recomeço é uma possibilidade de realizações. O ano acabou de começar. Qual é a história que você vai contar no final de 2024?

Um abraço e até a próxima edição.

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



CAPA

08

DOENÇAS AUTOIMUNES

03

## VIDA GOURMET

Espagete com camarão

04

## FAVORITOS

Confira nossas indicações de filmes, músicas e séries

05

## CADERNO PET

Cuide do seu pet em dias de calor

06

## CURIOSIDADES

Invenções descobertas por acaso

12

## VERTICAL

Cemitério Vertical: cerimônias ecumênicas

13

## DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Como recomeçar quando nos sentimos perdidos

14

## FINANÇAS

Dicas para guardar dinheiro sem sacrifício

15

## SAÚDE

A importância da vacinação em todas as idades

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. Tiragem: 65.000 | Distribuição Gratuita | Periodicidade: Trimestral | Diretor Presidente: Newton Cabral Fernandes | Projeto Gráfico, Diagramação, Textos e Revisão: Digital Rock - www.digitalrock.com.br | Impressão: Malires | 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.





## ESPAGUETE COM CAMARÃO

© Photo by Kateryna T. - unsplash.com

*Essa receita de espaguete com camarão é simples, fácil e rápida de fazer.*

Você pode preparar esse prato para aquele almoço de domingo com a família ou para receber convidados em um jantar especial. As medidas das porções abaixo são **individuais**, então, para fazer para mais pessoas, basta multiplicar a receita pelo número de convidados.



### INGREDIENTES

- 150gr de espaguete ou linguine
- 2 colheres de sopa de azeite
- 80gr de camarão
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1/5 de pimenta dedo-de-moça
- 2 dentes de alho
- 1/4 de suco de limão siciliano
- Raspas de limão
- Folhas de agrião e manjeriço picado a gosto
- Sal



### COMO PREPARAR

Corte os dentes de alho em lâminas finas. Reserve.

Corte a pimenta dedo-de-moça ao meio, retire a membrana interna e as sementes e descarte. Depois, pique a pimenta. Reserve.

Coloque a massa para cozinhar na água já salgada.

Enquanto a massa cozinha, esquente uma frigideira funda, adicione óleo e coloque o camarão para fritar. Na frigideira, tempere o camarão com pimenta do reino e sal. Assim que ele ficar pronto, retire da panela e reserve.

Na mesma frigideira (sem lavar), adicione a manteiga. Em seguida, raspe o fundo que ficou do camarão para soltá-lo e incorpore-o na receita. Depois, adicione o alho, a pimenta e o suco de limão siciliano. Deixe fritar até o alho dourar e, em seguida, adicione o camarão.

Nesse tempo a massa já deve estar pronta. Retire o macarrão da panela e adicione na frigideira. Mexa bem para tudo ficar misturado. Depois, apague o fogo e adicione agrião e o manjeriço e mexa.

Para finalizar, adicione raspas de limão siciliano. Você pode ainda servir esse prato com páprica defumada e azeite de oliva.

# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES, MÚSICA E SÉRIES

FILME

## INTERESTELAR

2014

Após ver a Terra consumindo boa parte de suas reservas naturais, um grupo de astronautas recebe a missão de verificar possíveis planetas para receberem a população mundial. Cooper (Matthew McConaughey), um ex-piloto da NASA, é chamado para liderar o grupo e aceita a missão sabendo que pode nunca mais ver os filhos. Ao lado de Brand (Anne Hathaway), Jenkins (Marlon Sanders) e Doyle (Wes Bentley), ele deverá explorar o espaço sem muitas certezas de voltar pra casa. Nessa aventura espacial um grupo de exploradores começa a usar um buraco negro recém-descoberto para realizar viagens, um feito jamais realizado pelos humanos. Interestelar é dirigido pelo premiado cineasta Christopher Nolan (Oppenheimer, Batman - O Cavaleiro das Trevas) e está disponível no HBO Max e Amazon Prime Vídeo.



MÚSICA

## CÉSAR MENOTTI & FABIANO

PALAVRAS DE AMOR AO VIVO

2005

A dupla César Menotti & Fabiano conquistou o Brasil com sua autenticidade e seu talento. Com uma trajetória marcada de sucessos, os irmãos de Minas Gerais tem uma habilidade única de mesclar tradição e modernidade em suas canções.

Donos de vozes marcantes e de um grande carisma, César Menotti & Fabiano exploram temas variados em suas letras, que transmitem emoção e permitem a identificação com o público. O disco Palavras de Amor - Ao Vivo é o primeiro disco ao vivo da dupla e é considerado um dos responsáveis pela mudança do estilo da música sertaneja.



SÉRIE

## BRAWN

UMA HISTÓRIA INCRÍVEL DA F1

2023

Até a temporada de 2008 da Fórmula 1 a equipe Honda não tinha resultados expressivos e contava com pouquíssimo apoio financeiro. Com a crise econômica global, os japoneses decidiram sair da maior competição automobilística do mundo. O chefe de equipe, Ross Brawn e o diretor executivo, Nick Fry, compraram o espólio da Honda por uma libra esterlina e criaram a Brawn GP. Com um orçamento minúsculo mas com uma inovadora aerodinâmica, a Brawn GP, considerada um azarão, conseguiu um desempenho surpreendente no campeonato de 2009.

Esse documentário conduzido por Keanu Reeves possui entrevistas com Jenson Button, Rubens Barrichelo, Ross Brown, Nick Fry, Christian Horner (chefe da Red Bull e seu principal rival), Bernie Ecclestone (chefe da Fórmula 1 na época) e várias outras personalidades. A série documental está disponível na Star+.



## PET: CUIDE DO SEU PET EM DIAS DE CALOR

***Com as ondas de calor cada vez mais comuns, é fundamental cuidar bem de nossos amigos peludos.***

Os animais de estimação, muitas vezes, passam despercebidos em meio ao calor escaldante e, ao contrário do que se pensa, eles precisam de cuidados especiais e atenção nesses dias quentes.

### **HIDRATAÇÃO CONSTANTE**

Assim como nós, os animais precisam se manter hidratados nos dias quentes. Certifique-se que eles tenham acesso a água fresca (se possível gelada). Deixe os recipientes em locais estratégicos da casa e leve água durante os passeios ao ar livre.

### **SOMBRA E DESCANSO ADEQUADOS**

Os raios solares podem ser prejudiciais aos animais de estimação, sobretudo nos bichinhos que possuem uma pelagem mais clara. Certifique-se que o seu pet ficará a maior parte do tempo em um local com sombra. Durante

os passeios, escolha os horários mais frescos e evite os picos de calor. Além disso, em determinados horários, o asfalto e a calçada podem estar bem quentes, causando desconforto nas patas do seu pet.

### **AJUDE SEU PET A SE REFRESCAR**

Se o calor estiver intenso demais, coloque seu animal de estimação próximo a ventiladores ou ao ar condicionado. Isso pode ajudar a manter uma temperatura mais agradável. Caso seu pet tenha uma pelagem mais densa, uma tosa pode ser benéfica. No entanto, antes de fazer isso, converse com o seu veterinário e veja se a tosa não irá prejudicar, pois alguns animais possuem um subpelo feito para protegê-los do frio e do calor.

### **EXERCÍCIOS MODERADOS E ATIVIDADES EM CASA**

Evite fazer atividades cansativas nos dias mais quentes. Opte por passeios mais curtos. Caso o seu animal seja hiperativo e precise se exercitar, adapte as atividades com o clima: utilize garrafas pet ou brinquedos especiais para fazer brincadeiras dentro de casa, sem

a necessidade de expor seu pet ao calor excessivo.

### **ESCOVE SEU PET COM MAIS FREQUÊNCIA**

Durante os períodos de calor é importante retirar os pêlos mortos de seu animal mais vezes. Esses pêlos, além de prejudicarem o bem-estar, podem colaborar para a proliferação de doenças de pele e outros problemas de saúde.

### **OBSERVE OS SINAIS DE DESCONFORTO**

Caso seu animal ofegar excessivamente, tiver gengivas pálidas, fraqueza ou letargia, ele pode estar sofrendo com o calor. Se notar esses sinais, é fundamental resfriá-lo com uma toalha úmida e, caso seja necessário buscar a ajuda de um veterinário.



**LEMBRE-SE:** fazendo essas práticas você irá não apenas garantir o bem-estar do seu companheiro peludo, como também fortalecer os laços que tornam a convivência com eles tão especial.

# Invenções descobertas por acaso

“Os mais bem sucedidos são aqueles que acumulam o maior número de fracassos”, ensina Arthur Fry, cientista da 3M

**1839** Charles Goodyear

### BORRACHA VULCANIZADA

A borracha, em sua forma natural, no frio, se torna dura e quebradiça. Já no calor, se torna molenga e gosmenta. A borracha vulcanizada é um processo químico que permite que o material se torne melhor e mais duradouro. Isso é usado na indústria e nos pneus, por exemplo. O material foi descoberto por acaso, quando Charles Goodyear derramou uma mistura de látex com enxofre sobre um fogão quente. O produto não derreteu e se mostrou mais resistente.

Apesar da descoberta ser creditada a Goodyear, a civilização Olmeca, que viveu no sul do México num período de 1800 a.C. à 150 a.C. já misturava borracha com enxofre em um processo semelhante ao da vulcanização. “Olmeca”, na linguagem Asteca, significa “povo da borracha”.

**1886** John Pemberton

### COCA-COLA

Durante a Guerra Civil Americana, John Pemberton foi ferido gravemente. A dor, o deixou viciado em morfina. Para tentar curar o vício, Pemberton dedicou-se a inventar uma bebida que pudesse ajudar. Ele criou um xarope

caramelizado que era vendido em farmácias como “remédio para dor e distúrbios do sistema nervoso”. Inicialmente, a bebida era chamada “Pemberton’s French Wine Coca”, uma bebida revigorante que levava folhas de coca, grãos de noz-de-cola e vinho. Devido ao puritanismo religioso, foi implementada uma lei seca em Atlanta e John acabou mudando a fórmula para algo parecido com o que temos hoje.

**1928** Alexander Fleming

### PENICILINA

A penicilina é o primeiro antibiótico inventado. Sua descoberta aconteceu de maneira acidental. O médico Alexander Fleming estava pesquisando substâncias capazes de combater bactérias em feridas quando saiu de férias. Ao retornar, Fleming percebeu que esqueceu seu material de estudo em cima da mesa. Ele observou as culturas de bactérias contaminadas pelo mofo e, ao analisar as propriedades desse bolor, ele percebeu que essa substância era capaz de eliminar diversas bactérias.

**1942** Harry Coover

### SUPER BONDER (COLA INSTANTÂNEA)

Harry Coover tentava inventar um plástico transparente para fazer miras e ser acoplado em armas de





precisão. Enquanto manipulava os produtos químicos, Coover desenvolveu uma “meleca” que grudava em tudo. A pesquisa havia sido um fracasso. Seis anos depois, ele redescobriu aquele composto adesivo e criou uma cola capaz de grudar praticamente, qualquer coisa em questão de segundos.

**1974** *Arthur Fry e Spencer Silver*

**POST-IT**

O cientista da 3M, Spencer Silver, tentava desenvolver uma cola forte e resistente. Ao invés disso, ele criou um adesivo fraco, que grudava levemente nas superfícies e era removido facilmente, sem deixar marcas. Silver passou anos tentando encontrar uma utilidade para sua invenção, mas sem sucesso. Até que um dia, Arthur Fry, outro cientista da 3M, estava cantando no coral da igreja e usava fitas de papel para marcar páginas do seu livro.

Quando ele abria as páginas, os marcadores caíam. Em 1974, Fry teve a ideia de usar a cola de Silver nos papéis para usar como marcador de páginas. Pouco tempo depois, Fry entendeu que aqueles papéis não eram apenas um marcador de páginas e sim um novo jeito de se comunicar e uma nova ferramenta. Ele distribuiu os Post-Its pela empresa inteira e o sucesso foi instantâneo. A cor, amarelo-canário, também foi escolhida ao acaso: essa era a única tonalidade de papel que tinha no laboratório para ser usada como rascunho.

**1905** *Frank Epperson*

**PICOLÉ**

Frank Epperson tinha apenas 11 anos quando, durante um dia de inverno, preparou um refresco em sua casa. Por engano, o menino esqueceu a mistura na varanda durante a noite com um palito dentro. Na manhã seguinte, encontrou o suco congelado. A invenção foi patenteada em 1923 com o nome de “Eppsicle Ice Pop”.

**1945** *Percy Spencer*

**MICRO-ONDAS**

Em 1940, John Turton Randall e Harry Boot criaram um aparelho que emitia ondas eletromagnéticas com comprimento curto: as micro-ondas. A tecnologia revolucionou os radares na 2ª Guerra Mundial. Em 1945, Percy Spencer reparou que os radares derretiam o chocolate e percebeu que a tecnologia serviria para a gastronomia. Em 1947 foi lançado comercialmente o primeiro micro-ondas: o equipamento tinha 1,8m de altura, pesava cerca de 340kg e custava o equivalente a US\$ 50 mil atuais.

**1938** *Roy Plunket*

**TEFLON**

Roy realizava experiências com gases refrigerantes para tentar substituir o CFC (Clorofluorocarboneto). O experimento deu errado e ele obteve uma espécie de plástico que não grudava em praticamente nada. Assim nascia o politetrafluoretileno (PTFE), comercialmente conhecido como Teflon. Atualmente esse produto é aplicado em peças de carros, aviões, tapetes, mangueiras, lentes de contato, lâmpadas, próteses dentárias, pipoca de micro-ondas e em roupas impermeáveis. O Teflon tem tantos usos que foi usado até na construção da bomba atômica.

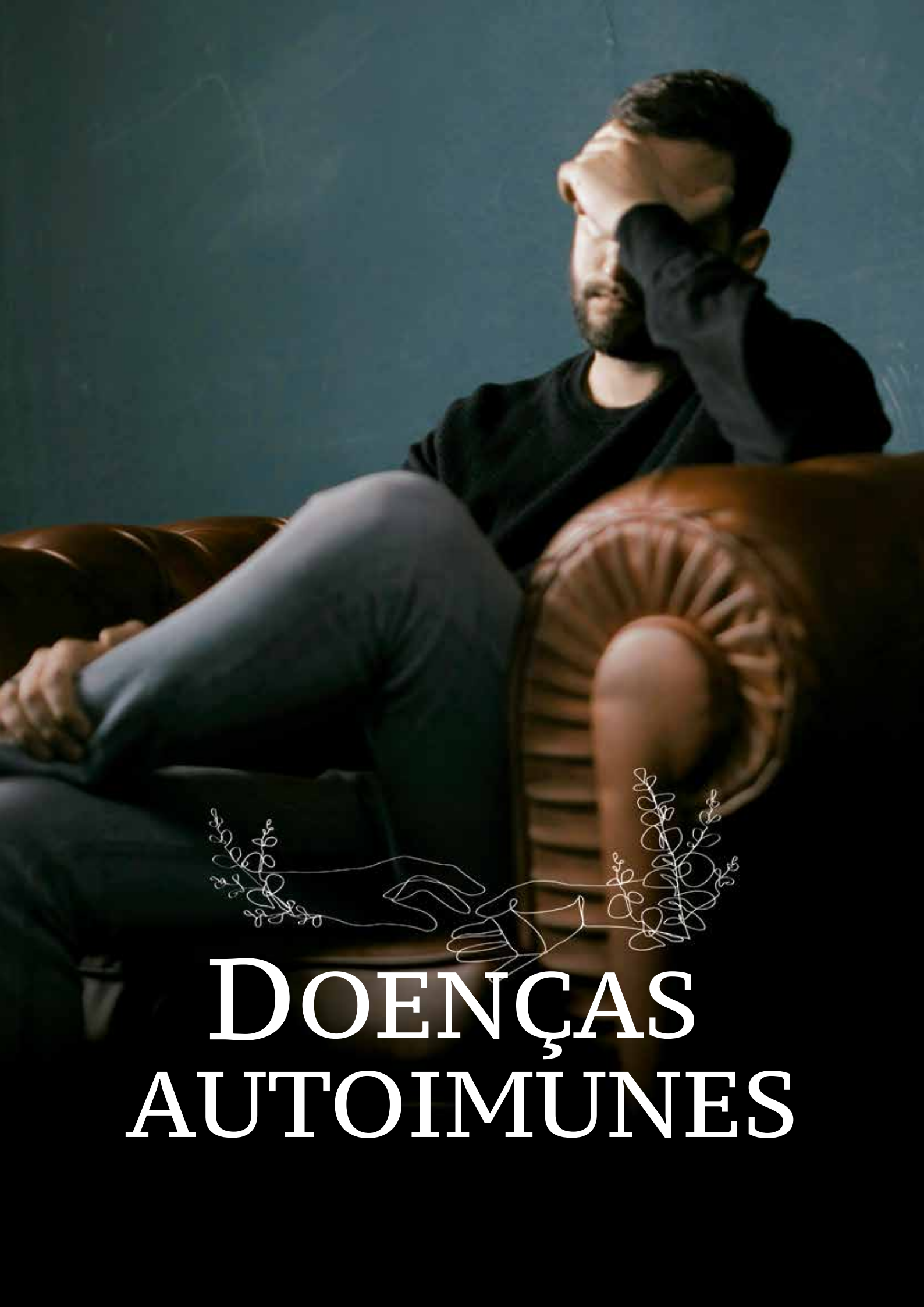
**1853** *George Crum*

**BATATA CHIPS**

George Crum era chef de cozinha em um hotel em Nova Iorque. Um dia, o Sr. Vanderbilt, um magnata das estradas de ferro, reclamou para o garçom que as batatas fritas que havia pedido estavam muito grossas. Irritado, George Crum decidiu dar uma resposta sarcástica: fatiou as batatas finas como papel e as fritou até ficarem crocantes ao ponto de não serem espetadas pelo garfo. Para a surpresa do chef o Sr. Vanderbilt adorou a invenção e, desta maneira, as batatas de George Crum ficaram conhecidas em todo o planeta.


© Foto criada por freepik.com





# DOENÇAS AUTOIMUNES





*O sistema imunológico é uma obra-prima: você só existe e permanece vivo por causa dele. No entanto, esse aliado também pode causar síndromes autoimunes e problemas graves de saúde.*

O corpo humano é composto por cerca de 15 trilhões de células. É espantoso como essa quantidade de entidades biológicas passa décadas trabalhando em equipe sem se auto-destruir, resistindo a todo tipo de ameaça. Em um corpo multicelular como o nosso, foram necessários milhares de anos de evolução para que as células pudessem entender o que faz parte do “organismo” e o que não faz.

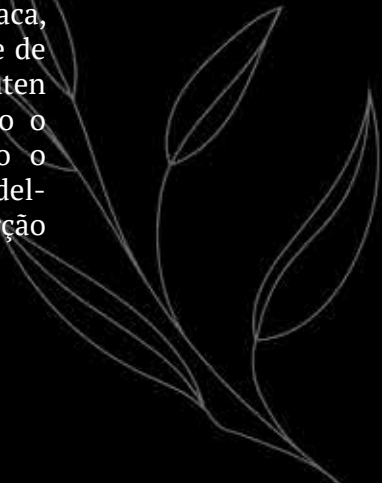
O sistema imunológico desempenha um papel crucial ao combater ameaças como vírus, bactérias, fungos patogênicos, entre outros. Essas células de defesa ainda precisam ser respeitadas com outros micro-organismos que vivem em simbiose em nosso corpo, como as bactérias da flora intestinal ou, no caso das grávidas, o embrião em desenvolvimento - que poderia ser visto como um corpo estranho e ser atacado pelo sistema imunológico, mas não é.

Devido a fatores genéticos e ambientais, muitas vezes não compreendidos completamente, o organismo pode perder a capacidade de distinguir as células saudáveis e “amigáveis”

dos invasores, resultando em um ataque errôneo às próprias células do corpo, ocasionando uma doença autoimune.

Para entender de forma simplificada, imagine que seu organismo é uma fortaleza bem protegida contra invasores. Essa fortaleza possui um exército chamado sistema imunológico, composto por soldados (células) e armas (anticorpos). Quando ocorre uma doença autoimune, o exército que deveria defender o organismo passa a atacar as células saudáveis, provocando danos a tecidos, órgãos e articulações, causando inflamações e outros problemas.

A lista de doenças autoimunes é extensa e pode ocorrer em diversos órgãos do corpo. Por exemplo, no diabetes tipo 1, o sistema imune resolve atacar as células beta do pâncreas (responsáveis por produzir insulina). Já na doença celíaca, o corpo perde a capacidade de tolerar a presença do glúten (presente em cereais como o trigo) e reage danificando o revestimento do intestino delgado, atrapalhando a absorção dos nutrientes.





## Como surgem as doenças autoimunes

Segundo as estatísticas médicas, o número de doenças autoimunes tem aumentado de maneira expressiva nas últimas três décadas. O que os especialistas ainda não conseguem explicar é a razão disso, pois o aumento não deve ter causas genéticas (o genoma das populações humanas não teria como mudar de maneira tão significativa em uma ou duas gerações).

Uma possível explicação é a chamada “hipótese da higiene”. De maneira simplória, essa ideia sugere que o estilo de vida moderno, com ambientes urbanos limpos, alimentação esterilizada, pouco contato com animais e natureza, reduz a exposição do corpo a microorganismos. Isso faz com que o sistema imunológico fique “sem ter muito o que fazer”, até que ele se

revolte contra o próprio organismo.

Há também outras suspeitas: o estresse, a falta de sono, a poluição, a má alimentação e o tabagismo podem desregular o sistema imunológico. Outro fator relevante é a obesidade, já que o tecido adiposo é uma inflamação constante no organismo e diversos estudos mostram uma associação entre a obesidade e as doenças autoimunes.

São inúmeras as variáveis e, mesmo com todo avanço da ciência, ainda é difícil de entender o que poderia causar uma “briga” de trilhões de células dentro da máquina biológica mais complexa que existe. O fato é que as doenças autoimunes estão aumentando na população e, em alguns casos, podem ter consequências bem graves.

© Photo by Mike Scheid - unsplash.com

## Doenças autoimunes mais comuns

### Lúpus

**Incidência:** entre 30 e 100 ocorrências para cada 100 mil pessoas.

**Impactos:** 5% de chance de óbito nos primeiros 5 anos da doença por complicações dos processos infecciosos.

**Mais informações:** o Lúpus é uma das doenças autoimunes mais misteriosas registradas. O sistema imunológico ataca órgãos e tecidos, provocando uma inflamação. O problema é que tudo isso pode ser atribuído a quase tudo. Além disso, a evolução da doença é imprevisível. O Lúpus não tem cura e o que resta é controlar os sintomas para viver da melhor forma possível. 90% das pessoas que sofrem desse mal são mulheres que desenvolvem a doença entre os

15 e 45 anos. Os pesquisadores acreditam que o Lúpus tem maior chance de ser desenvolvido através de fatores genéticos, no entanto, podem haver gatilhos, como a ingestão de certos medicamentos (antidepressivos, antibióticos e diuréticos), estresse e exposição ao sol.

### Esclerose Múltipla

**Incidência:** entre 5 e 130 ocorrências para cada 100 mil pessoas.

**Impactos:** após 20 anos, cerca de 30% das vítimas estão em cadeiras de rodas.

**Mais informações:** na Esclerose Múltipla o cérebro ordena que o corpo relaxe, mas ele não obedece e faz com que o portador da doença tenha tremores involuntários. Quando a pessoa consegue relaxar, é de maneira desor-



denada. A origem da doença está em uma reação autoimune: anticorpos atacam as chamadas bainhas de mielina, responsáveis por levar os impulsos nervosos de um neurônio para o outro. Sabe-se que o histórico familiar eleva em 10 vezes o risco de desenvolver a doença. Cerca de 70% das vítimas são mulheres e os sintomas costumam aparecer entre os 20 e 40 anos de idade. Um estudo sugere uma ligação da doença com carência de vitamina D. Pessoas que tomaram a vitamina em suplemento ou tem maior exposição ao sol tiveram 40% menos chance de desenvolver Esclerose Múltipla.

### Diabetes Tipo I

**Incidência:** entre 5 e 50 ocorrências para cada 100 mil pessoas.

**Impactos:** após 15 anos do diagnóstico, 50% das pessoas apresentam alguma deficiência visual.

**Mais informações:** diabetes é uma doença comum. Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 250 milhões de pessoas ao redor do mundo possuem diabetes. No entanto, deste número, apenas uma pequena parcela possui Diabetes Tipo I. Nessa enfermidade os anticorpos não reconhecem o pâncreas como parte do corpo. Isso faz com que o sistema imunológico ataque o órgão ao ponto de ele perder sua função principal que é produzir insulina. A maioria dos pacientes é composta por crianças e adolescentes.

### Artrite Reumatoide

**Incidência:** cerca de 1% da popu-

lação mundial.

**Impactos:** os pacientes podem sofrer deformidades e incapacidade para a realização de atividades.

**Mais informações:** a Artrite Reumatoide é uma inflamação crônica que pode afetar diversas articulações. A doença geralmente aparece entre 30 e 40 anos e acomete duas vezes mais mulheres do que homens. Os sintomas mais comuns são dor, inchaço, calor e vermelhidão em qualquer articulação, sobretudo nas mãos e no punho. As articulações podem sofrer rigidez matinal e fadiga. Há progressão da doença com a destruição da cartilagem articular podendo ocasionar em deformidades e incapacidades de realizar tarefas manuais.

# DIVERSAS OPÇÕES PARA SEU PUNTO DE VENDA



**MALIRES**  
GRÁFICA

PENSOU, A MALIRES FAZ!

f@graficamalires

PARA MAIS  
INFORMAÇÕES!



## CERIMÔNIAS ECUMÊNICAS

*O termo “ecumênico” está associado à cooperação e ao diálogo entre diversos grupos religiosos, sociais e culturais. A palavra é utilizada para descrever iniciativas, eventos ou espaços que buscam promover a colaboração e o entendimento entre pessoas de diferentes tradições e crenças.*



O Cemitério Vertical de Curitiba oferece serviços de Capelania e Cerimônias personalizados e individualizados. Para obter mais informações, entre em contato com o Vertical pelo telefone: (41) 3360-6000.

A origem da palavra “ecumênico” remonta ao termo grego “oikouménē”, que significava “mundo habitado” e possuía a conotação de “povo civilizado”. Essa expressão transcende as divisões históricas entre doutrinas, incentivando a unidade e a compreensão mútua.

O Cemitério Vertical de Curitiba é um exemplo de espaço ecumênico que vai além das barreiras religiosas e culturais. Nesse local todos são bem-vindos, respeitados, acolhidos e homenageados.

As cerimônias realizadas no Vertical representam um momento de união, respeito e reflexão em meio à dor da perda. Nessas ocasiões tão delicadas, pessoas de diversas crenças se reúnem para celebrar a vida de quem partiu, ressaltando a importância do ente querido. Essas cerimônias possuem o poder de confortar e apoiar as famílias e os amigos enlutados.

“A nossa principal preocupação é atender a todos. Devemos acolher e proporcionar palavras de esperança e conforto, independentemente da crença religiosa. As cerimônias prestam homenagens e alimentam a fé das pessoas, independente de sua religião. Isso acaba auxiliando no processo de luto”, explica Katia Souza, cerimonialista e responsável pelo serviço de capelania

no Cemitério Vertical de Curitiba.

A natureza de uma cerimônia ecumênica permite que os participantes possam honrar a memória do ente querido de acordo com suas próprias crenças. Isso demonstra respeito pela individualidade e pela pluralidade de todos os presentes.

Durante a cerimônia, é comum haver momentos de reflexão. O cerimonialista frequentemente compartilha palavras de consolo. Caso a família deseje, também é possível trazer líderes religiosos para conduzir orações, meditações ou simplesmente transmitir mensagens de amor, compaixão e esperança.

A variedade dessas cerimônias contribui para a riqueza emocional e espiritual. Esse momento enfatiza nossa humanidade e oferece um espaço de cura coletiva, no qual as pessoas podem expressar suas emoções, compartilhar memórias e buscar força umas nas outras.

Ao celebrar a vida daqueles que partiram e ao reconhecer a importância do apoio entre diferentes tradições, as cerimônias ecumênicas oferecem esperança e solidariedade. Isso transforma o luto em uma experiência unificada, baseada na conexão e na compreensão mútua.



## COMO RECOMEÇAR QUANDO NOS SENTIMOS PERDIDOS?

*Durante nossas vidas, em alguns momentos, é normal termos a sensação de que estamos sem “rumo”. A rotina, implacável e caótica, parece nos esgotar.*

Depois de um tempo, quando somos consumidos por nossas obrigações, criamos a impressão de que a vida está passando sem que estejamos realmente aproveitando. Caso você esteja vivenciando isso, não se desespere. Saiba que, nessas horas, o mais importante é pensar em você. Dedique seu tempo e energia para tentar analisar o que está acontecendo e por que está se sentindo assim.

Sentir-se sozinho ou inseguro, em determinados momentos da vida, é normal. Essa sensação pode surgir após uma desilusão amorosa, uma frustração, um arrependimento, uma demissão, após a perda de um ente querido ou por qualquer outra razão.

De alguma maneira, você está enfrentando algo novo e esse sentimento desperta preocupação, apatia e ansiedade. O maior problema surge quando essa sensação se apoia em um vazio existencial, causando desconfortos emocionais. Caso esse sentimento não seja combatido, ele pode levar a transtornos mais graves, como depressão e outros males.

Se você está se sentindo perdido, é

hora de se reconectar com a sua essência e trabalhar para que você possa voltar a ser você. Para te ajudar nesse processo, seguem algumas dicas.

**01. Defina objetivos:** quando nos sentimos perdidos muitas vezes estamos focados no agora e vemos o futuro como algo distante e intangível. Para recuperar o caminho e se reorientar, a pergunta que você precisa responder é: o que quero da vida? Onde quero chegar?

**02. Escute a si mesmo:** dedique um tempo pensando sobre si, suas virtudes, defeitos, coisas a melhorar e opine de maneira justa e honesta sobre seus problemas e sobre o que te faz feliz.

**03. Faça o que você gosta:** para se reencontrar é fundamental que você faça coisas que realmente lhe agradam. A rotina, às vezes, pode fazer com que isso se torne secundário. No entanto, é importante priorizar sua vida, afinal, seu bem estar é mais imprescindível que sua própria rotina.

**04. Permita novas experiências:** além dos hobbies que você

sempre teve, é provável que você tenha interesses que nunca se permitiu descobrir. Que tal aprender coisas novas e aproveitar as oportunidades que a vida lhe dá? Se for preciso, faça cursos, realize outras atividades que lhe agradem e jamais pare de aprender.

**05. Mude o que você não gosta em você:** todos temos defeitos. É possível que você se sinta triste ou sem rumo porque não sabe como enfrentar e lidar com eles. Ao invés de virar as costas para esses problemas, enfrente-os e busque uma nova solução.

**06. Invista na sua autoestima:** faça exercícios, arrume-se para você, cante, dance e faça coisas que te fazem bem para que você possa se reconectar com sua essência.

Esse sentimento de vazio deve ser passageiro e você precisa se readaptar e se ressignificar para seguir em frente. Esse caminho nem sempre é fácil. Por isso, conte com a ajuda de amigos e familiares e, caso esteja tendo dificuldades, procure ajuda com um psicoterapeuta.



## DICAS PARA GUARDAR DINHEIRO SEM SACRIFÍCIO

*Muitas pessoas acreditam que para guardar dinheiro é preciso fazer muitos sacrifícios e abrir mão dos momentos de lazer e diversão. No entanto, esse é o pior jeito de economizar.*

É possível que, depois de alguns meses se privando de tudo, a pessoa acabe gastando o que não tem e se endividando. Por mais desafiador que seja, é possível adotar hábitos que promovam economia sem sacrificar o conforto e a qualidade de vida. Confira algumas dicas:

**01. Elabore um planejamento financeiro realista:** um dos passos cruciais para economizar dinheiro é ter maior clareza sobre suas finanças. Crie um planejamento financeiro realista listando todas as suas despesas mensais. Planeje seu ano inteiro. Com esse orçamento, você conseguirá ver para onde está indo seu dinheiro, ajustar onde pode economizar nos próximos meses e ter uma noção exata de quanto irá sobrar ou faltar em cada mês.

**02. Estabeleça metas de economia:** utilize o método 50-30-20: 50% do seu dinheiro deve cobrir as despesas fixas, 30% as despesas variáveis e 20% deve ser guardado ou investido. Se no início do processo você conseguir economizar apenas 1% ou 2%, não tem problema. O importante é começar e ir se reorganizando.

**03. Reduza despesas fixas antes das variáveis:** analise primeiro seus gastos fixos. É mais fácil reduzir na conta de água, luz, telefone, internet ou streaming do que nos momentos de lazer, como ir ao cinema.

**04. Defina limites de compras:** perceber que está gastando demais em determinadas áreas, defina limites. Por exemplo, se você gasta R\$ 350,00 por mês em pedidos de delivery, tente reduzir para R\$ 200,00. Isso significa uma economia de R\$ 150,00 por mês ou R\$ 1.800,00 por ano.

**05. Automatize seus investimentos:** uma maneira eficaz de economizar é automatizar suas economias. Assim que seu pagamento cair, transfira automaticamente parte do seu salário para investimentos. Isso ajuda a controlar impulsos de compras e a garantir economias consistentes.

**06. Evite desperdícios de alimentos:** planejar as refeições com antecedência ajuda a evitar desperdícios de alimentos, gerando economias significativas.

**07. Priorize as compras à vista:** sempre que possível, faça compras à vista. Isso evita o acúmulo de dívidas e, frequentemente, garante descontos consideráveis no momento do pagamento.

Economizar significa realizar pequenas mudanças em sua rotina que podem transformar sua realidade financeira. Para evitar dificuldades no fim do mês, reorganize suas finanças, faça escolhas mais conscientes e utilize seu dinheiro com sabedoria!



## A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO EM TODAS AS IDADES

*Tomar vacina é a melhor maneira de se proteger de uma variedade de doenças graves e suas complicações.*

A história da medicina é marcada por conquistas notáveis, e, entre elas, destacam-se as vacinas. A eficácia e a segurança dessas substâncias são fundamentais para a prevenção de doenças infecciosas, tendo salvo milhões de vidas.

As vacinas são compostas por vírus enfraquecidos ou inativados, cuja função é estimular o sistema imunológico a produzir respostas que nos protegem contra doenças específicas. Embora a produção inicial de anticorpos seja gradual, a exposição subsequente ao mesmo antígeno após a vacinação permite uma resposta mais rápida, impedindo o desenvolvimento agudo da doença.

A vacinação em larga escala reduz a incidência de determinadas doenças e sua continuidade pode levar à erradicação completa, como no caso da poliomielite e da varíola no Brasil. No entanto, é crucial manter a vacinação em dia para evitar o ressurgimento de doenças que já foram controladas.

### AS VACINAS SÃO SEGURAS E EFICAZES

É importante ressaltar que todas as vacinas, provenientes de diferentes laboratórios, passam por rigorosas avaliações de segurança em diversas fases, garantindo sua eficácia. Apesar de alguns efeitos colaterais leves, como dor no local da aplicação ou febre baixa, esses sintomas são temporários.

Além de proteger o indivíduo vacinado, as vacinas beneficiam aqueles que não podem se vacinar, como bebês, imunossuprimidos ou alérgicos a certos componentes. A redução da circulação da doença contribui significativamente para evitar sua propagação.

A Organização Mundial da Saúde estima que a vacinação em massa previne de dois a três milhões de mortes anualmente. Esse impacto positivo seria ainda maior se as vacinas fossem amplamente aplicadas em toda a população.

### VACINAS CERTAS PARA CADA FASE

Além de levar seus filhos e netos para serem vacinados, é importante ficar atento qual vacina você também deve tomar. O Ministério da Saúde tem um calendário de vacinação específico para cada fase da vida. Caso tenha alguma dúvida sobre qual vacina tomar, consulte sua cartei-

ria de vacinação (hoje ela já está disponível nos meios online) ou peça informações para o seu médico.

Vacinas não provocam doenças, não causam autismo e são usadas há décadas para controlar epidemias. Prova disso é que atualmente são raros ou inexistentes os casos de sarampo, caxumba, coqueluche e rubéola. Isso só foi possível graças ao sucesso das imunizações em massa.

**Que tal aproveitar esse início de ano para fazer um check-up da sua saúde e deixar em dia seu calendário vacinal? A maioria das vacinas podem ser tomadas em postos de saúde da rede pública de maneira gratuita.**

# Faça opção pelo **BOLETO DIGITAL** agora mesmo!


## Como funciona? É fácil!

- Escaneie o QRCode abaixo para acessar nossa página de cadastro, no nosso site;
- Valide seu cadastro pelo CPF, depois opte pelo SIM;
- Em seguida, cadastre seu email;
- Confirme e clique em "Enviar".



 [cemiteriovertical.com.br](http://cemiteriovertical.com.br)

 /cemivertical

 0800 41 6902

 R. Konrad Adenauer, 940



CEMITÉRIO

# Vertical

DE CURITIBA

## BOLETO DIGITAL

Fácil, prático e seguro.

Pague suas parcelas  
ou taxa de  
manutenção on-line  
com facilidade.