

OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO / ANO 11 / NÚMERO 45



# VERTICAL



## A IMPORTÂNCIA DE TIRAR FÉRIAS

Os impactos das férias na saúde física e mental

### VERTICAL

*Emoção, Memórias e  
Conexões Eternas*

### PET

*Uma nova chance para  
pessoas e animais*

### CURIOSIDADES

*Natal*

Comecei a trabalhar muito cedo: aos 14 anos já era balconista em uma locadora de vídeo. Depois, fui vendedor, monitor de laboratório, programador, gerente de marketing, redator publicitário, entre várias outras funções. Por anos, relutei em tirar férias. Fui levando a vida assim, até que tive uma paralisia facial depois de trabalhar 36 horas de maneira ininterrupta.

Como (quase) sempre tive o privilégio de trabalhar com o que gosto, não via como um fardo viver sem férias. No entanto, com o passar do tempo, entendi que, mesmo gostando de trabalhar, tirar alguns dias de descanso é fundamental para a saúde física, mental e emocional.

Aos poucos, deixei de lado o perfil *workaholic* e passei a respeitar mais meus limites. Comecei a curtir os finais de semana, limitar meus horários de trabalho e tirar férias sempre que possível. Lembro como se fosse ontem da primeira vez que fiz uma pausa de 20 dias: quando voltei a trabalhar, minha produtividade aumentou, tive mais concentração, mais foco e comecei a me divertir ainda mais com o meu trabalho.

Neste fim de ano, convido você a tirar férias. Muitas pessoas não entendem como essa pausa é fundamental para o equilíbrio do corpo e da mente. Portanto, façamos um trato: assim que você puder, planeje uma pausa, vá se divertir e recarregue as baterias, ok?

Nesta edição não teremos o caderno de tecnologia. Na próxima, falaremos sobre Roubo de Identidade. E, como esta é a última edição do ano, em nome do Cemitério Vertical de Curitiba, agradeço a todos os clientes pela confiança e parceria. Também desejo que você e sua família tenham um Natal iluminado e um 2025 repleto de paz, alegrias, sucessos e felicidades.

Um abraço e até a próxima edição,

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



CAPA

08

A IMPORTÂNCIA DE TIRAR FÉRIAS

- 03 VIDA GOURMET**  
Tender agridoce com molho de laranja
- 04 FAVORITOS**  
Confira nossas indicações de filmes, músicas e séries
- 05 CADERNO PET**  
Uma nova chance para pessoas e animais
- 06 CURIOSIDADES**  
Natal
- 12 CEMITÉRIO VERTICAL**  
Emoção, Memórias e Conexões Eternas
- 14 DESENVOLVIMENTO PESSOAL**  
Como o vício em trabalho pode atrapalhar sua vida
- 15 SAÚDE**  
Febre Oropouche

© Foto.br.freepik.com

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 67.000 | **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.



## TENDER AGRIDOCE COM MOLHO DE LARANJA

Essa receita oferece uma experiência gastronômica única. A maciez do tender, marinado com suco de laranja, combinada com o molho agridoce, cria uma mistura incrível que irá cativar seu paladar. Aprenda como fazer:



### INGREDIENTES

#### Para o tender:

- 1 tender tipo bolinha (cerca de 1,5 kg)
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- Cravos-da-índia

#### Para o molho:

- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
- 4 colheres (sopa) de mel
- 2 colheres (chá) de maisena
- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de tempero pronto para aves
- 2 xícaras (chá) de gomos de laranja
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picada



*Gostou dessa receita?  
Então leia o QR Code  
abaixo e veja mais  
receitas!*



### COMO PREPARAR

#### Tender:

- Deixe o tender de molho no suco de laranja por 2 horas.
- Depois, com a ponta de uma faca, risque a superfície do tender formando losangos. Nos vértices de cada losango, espete cravos-da-índia.
- Coloque o tender em uma assadeira média e espalhe pedacinhos de manteiga por cima.
- Regue com o suco de laranja, cubra com papel-alumínio e asse em forno médio (180°C), pré-aquecido, por cerca de 30 minutos.
- Retire o papel, regue com o caldo que se formou na assadeira e asse por mais 10 minutos.

#### Molho:

- Em uma panela média, misture o suco de laranja, o açúcar mascavo, o mel, a maisena, a mostarda, o gengibre ralado e o tempero para aves. Cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos, mexendo até engrossar.
- Adicione os gomos de laranja e cozinhe por mais 5 minutos.
- Retire do fogo e misture a hortelã picada.

#### Montagem:

- Sirva o tender em uma travessa, regue com um pouco do molho e coloque o restante em uma molheira à parte.

# FAVORITOS

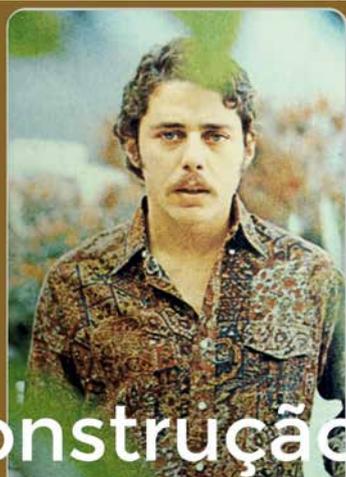
NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS

MÚSICA

## CHICO BUARQUE - CONSTRUÇÃO

1971

Lançado em 1971, *Construção* é um dos álbuns mais icônicos de Chico Buarque e uma obra-prima da Música Popular Brasileira. Em tempos de censura, Chico usou sua música como ferramenta de resistência e crítica social, compondo letras que capturam as complexidades e angústias da sociedade brasileira em meio à ditadura militar. O álbum se destaca tanto pela sofisticação de suas composições quanto pela profundidade de seu conteúdo. Além da faixa-título, *Construção*, o disco traz outras músicas marcantes como *Deus Lhe Pague*, *Cotidiano*, *Samba de Orly*, *Desalento* (composta com Vinícius de Moraes) e *Olha Maria (Amparo)* (composta com Vinícius de Moraes e Tom Jobim). *Construção* foi eleito o terceiro melhor disco da música brasileira pela revista Rolling Stone e chegou a vender mais de 10 mil cópias por dia.



Construção



o Amor não tira FÉRIAS

FILME

## O AMOR NÃO TIRA FÉRIAS

2006

Esta comédia romântica conta a história de duas mulheres que, após passarem por decepções amorosas, decidem trocar de casa em busca de uma nova perspectiva de vida. Iris (Kate Winslet), uma jornalista inglesa, e Amanda (Cameron Diaz), uma produtora de trailers de cinema em Los Angeles, partem para destinos opostos na tentativa de se afastarem dos seus problemas.

No entanto, ao trocarem de casa, as duas acabam encontrando novas e inesperadas conexões: Iris conhece Miles (Jack Black), um compositor divertido e sensível, enquanto Amanda se envolve com o charmoso Graham (Jude Law), irmão de Iris. Com diálogos leves e situações engraçadas e emocionantes, *O Amor Não Tira Férias* explora as diferentes formas de amor e amizade através da vivência de seus personagens.



SÉRIE

## CIDADE DE DEUS: A LUTA NÃO PARA

2024

*Cidade de Deus* (2002) foi um marco para o cinema nacional, sendo o único filme brasileiro até o momento a receber 4 indicações ao Oscar (Diretor, Roteiro Adaptado, Fotografia e Edição).

A série *Cidade de Deus: A Luta Não Para* se passa 20 anos após os acontecimentos do primeiro filme. Através da ótica de Buscapé (Alexandre Rodrigues), a produção retrata o impacto dos conflitos entre policiais, traficantes e milicianos na comunidade. A história começa com a saída de Bradock (Tiago Martins) da prisão e sua tentativa de recuperar o controle do morro das mãos de Curió (Marcos Palmeira). A guerra dentro da favela obriga o fotógrafo Buscapé a voltar para a comunidade para registrar a realidade que acontece por lá.

# UMA NOVA CHANCE PARA PESSOAS E ANIMAIS

*Em meio às memórias e à reflexão, o Cemitério Vertical de Curitiba oferece uma oportunidade única para que as pessoas ressignifiquem suas vidas: a adoção de um animal resgatado.*

Uma iniciativa, realizada pelo Vertical, oferece mais do que um novo lar para cães: ela simboliza o recomeço. Isso vale tanto para os cães quanto para as pessoas que encontram consolo, afeto e carinho nesses companheiros peludos.

Adotar um bichinho vai além de oferecer abrigo. É dar dignidade, amor e carinho para esses animais que conheceram apenas a solidão e, por muitas vezes, foram maltratados. Para os novos tutores, é uma oportunidade de encher o lar de alegria e afeto, por meio da gratidão, lealdade e companheirismo desses animais. Um simples olhar ou um *lambeijo* de carinho pode criar novos vínculos e oferecer um conforto indescritível.

### UMA CONEXÃO DE AMOR

Para quem perdeu um ente querido, os animais adotados se tornaram um canal de cura. A rotina de cuidados, a alegria de cada interação e o amor incondicional proporcionado por esses bichinhos não só trazem momentos de felicidade, mas também oferecem suporte emocional para lidar com a saudade. Muitas pessoas relatam que a presença de um companheiro peludo transformou a sensação de perda em uma experiência de crescimento e renovação.

Na Feira Social Pet, realizada no dia 02 de novembro, Teló, um cachorrinho especial e cheio de amor para dar, encontrou sua família definitiva em um encontro que parecia ser guiado pelo destino.



Teló chegou à ONG Veterinários de Rua ainda pequeno e foi adotado rapidamente. Contudo, a alegria inicial se transformou em um momento difícil: ele foi devolvido porque “cresceu demais”. Sem desistir de dar uma nova casa ao cachorrinho, os Veterinários de Rua o acolheram novamente. Eles cuidaram da sua castração e decidiram levá-lo à Feira Social Pet do Vertical. Ali, esperavam que Teló encontrasse não apenas um lar, mas uma família que o enxergasse como ele realmente é: um cachorro especial e cheio de amor.

Dentre os milhares de visitantes que passaram pelo Vertical, estava Elisabete Cavalarikudlaviec. Ela foi ao cemitério para visitar seu pai quando viu a feira de adoção. “Sou apaixonada por cachorros, e

comentei com minha família que depois iríamos dar uma olhadinha”, contou a nova tutora de Teló. Ao se aproximar dos cães disponíveis para adoção, Elisabete sentiu algo especial: Teló estava quietinho em um canto, mas, quando percebeu sua presença, aproximou-se e começou a lambê-la. A conexão foi instantânea, e Teló finalmente ganhou o lar amoroso que tanto esperava.

Assim como Teló, muitos outros animais aguardam a oportunidade de encontrar um lar. Se você está pensando em adotar, lembre-se: eles não precisam ser perfeitos, só precisam de amor. Portanto, se você tem um espaço em sua vida para um amigo peludo, venha até nossas feiras de adoção! Acredite: esses bichinhos têm um poder incrível de transformar vidas!

# Natal



O Natal é uma das festas mais tradicionais e celebradas ao redor do mundo. Repleta de magia, tradições e histórias que encantam gerações, a data vai muito além da troca de presentes, da decoração e das delícias gastronômicas. Reunimos algumas curiosidades fascinantes para mostrar como essa celebração acontece!

### A ORIGEM DA PALAVRA “NATAL”

A palavra “Natal” tem origem no latim *natalis*, que significa “nascimento”. Na tradição cristã, a data celebra o nascimento de Cristo. No entanto, o dia exato do nascimento de Jesus não é mencionado nos textos bíblicos. Muitos historiadores e teólogos acreditam que a escolha do dia 25 de dezembro está relacionada aos festivais pagãos celebrados nesse período.

### SOL INVICTUS: O DEUS SOL INVENCÍVEL

O *Sol Invictus*, ou “Sol Invencível”, foi uma divindade adorada no Império Romano no final da Antiguidade. Essa figura simbolizava a força do Sol e a vitória da luz sobre as trevas. Em 274 d.C., o imperador Aureliano estabeleceu um festival anual em honra a essa divindade no dia 25 de dezembro. O *Sol Invictus* estava associado ao solstício de

inverno no hemisfério norte, representando renovação e força. Com a adoção do cristianismo como religião oficial do Império Romano no século IV, o culto ao “Deus Sol” perdeu importância e foi gradualmente substituído pelo Natal, já que Jesus passou a ser considerado a “luz do mundo”.

### A TRADIÇÃO DA ÁRVORE DE NATAL

Antes da era cristã, diversas culturas europeias utilizavam árvores e plantas decoradas em rituais. Os povos germânicos e celtas, por exemplo, decoravam suas casas com ramos de pinheiro para celebrar a vida e afastar maus espíritos. Com a expansão das tradições cristãs, famílias da região da Alsácia começaram a trazer árvores para dentro de suas casas e decorá-las com maçãs (simbolizando o Jardim do Éden) e hóstias (representando a redenção). A prática se espalhou pela Alemanha e Europa, ganhando destaque no século XIX, quando o príncipe Albert,



esposo da Rainha Vitória, introduziu a árvore de Natal na corte britânica.

## AS ORIGENS DO PAPAÍ NOEL

O “bom velhinho” está intimamente ligado a São Nicolau de Mira, um bispo do século IV nascido na atual Turquia. Nicolau era conhecido por sua generosidade, ajudando os necessitados de forma anônima. Uma das lendas mais famosas relata que ele deixou sacos de ouro na casa de um homem pobre para salvar suas filhas. Com o passar dos anos, São Nicolau passou a ser representado como um senhor de barba branca que traz presentes às crianças.

## AS RENAS VOADORAS

Em 1823, o poema *A Visit from St. Nicholas* (Uma Visita de São Nicolau) foi publicado anonimamente no jornal *Troy Sentinel*, nos EUA. O poema descreve São Nicolau na véspera de Natal, apresentando-o como um homem alegre que viaja em um trenó puxado por renas voadoras. A ideia combinou elementos de lendas europeias e a criatividade do autor.

## AS VESTES DO PAPAÍ NOEL

Ao longo dos anos, o Papai Noel usou roupas de várias cores, como verde, azul, branco e marrom. Essas variações refletiam diferentes interpretações culturais e artísticas. No Reino Unido e em tradições nórdicas, por exemplo, ele usava vestes verdes.

## COMO (QUASE) TODOS OS PAPAIS NOÉIS PASSARAM A VESTIR VERMELHO?

Em 1930, a Coca-Cola lançou uma campanha publicitária retratando o Papai Noel como um homem alegre, de barba branca, vestindo roupas vermelhas e brancas (as cores da marca). Essa campanha consolidou a imagem do bom velhinho com roupas vermelhas no imaginário coletivo.

## AS LUZES DE NATAL

Antes da invenção da eletricidade, as árvores de Natal eram decoradas com velas acesas, representando iluminação e esperança. Porém, isso também apresentava riscos de incêndio. A lâmpada foi

inventada por Thomas Edison em 1879. Em 1882, Edward H. Johnson, sócio de Edison, criou a primeira árvore de Natal iluminada com lâmpadas elétricas, usando 80 lâmpadas coloridas. A prática se popularizou em 1903, quando a General Electric começou a fabricar kits de luzes para árvores.

## A TRADIÇÃO DE TROCAR PRESENTES

Trocar presentes no Natal tem raízes históricas e culturais, frequentemente associadas aos Reis Magos, que ofereceram ao menino Jesus ouro, incenso e mirra. A generosidade de São Nicolau também contribuiu para moldar essa prática. No século XIX, obras como as de Charles Dickens reforçaram o espírito de generosidade do Natal, consolidando a troca de presentes como parte da celebração.

## A LENDA DO PANETONE

O panetone tem origem na cidade de Milão, Itália. Segundo a lenda, Toni, um jovem ajudante de cozinha do duque Ludovico Sforza, improvisou a receita quando a sobremesa planejada para a ceia foi queimada na véspera de Natal. Ele criou uma massa doce com farinha, ovos, açúcar, frutas cristalizadas e uvas-passas. O sucesso foi tanto que a sobremesa foi batizada de “Pan de Toni”, evoluindo para “panetone”.

# A Importância de Tirar Férias

*Vivemos em uma época em que a produtividade é frequentemente exaltada como o maior indicador de sucesso. Incontáveis horas extras, e-mails e mensagens respondidos fora do expediente, e a ideia de estar “sempre disponível” tornaram-se práticas comuns, ignorando um fator essencial para nossa saúde física e mental: o descanso.*

Em meio à correria da vida moderna, muitas pessoas veem o descanso como uma perda de tempo. No entanto, tirar férias não é um luxo ou uma fuga da responsabilidade, mas uma necessidade vital para o corpo e a mente.

Quando o trabalho domina todos os aspectos da rotina, os impactos podem ser devastadores. O estresse crônico, a falta de criatividade e problemas físicos são apenas alguns dos efeitos de não dar ao corpo e à mente o tempo necessário para se recuperar. As férias, quando bem planejadas, são uma poderosa ferramenta para reduzir o desgaste acumulado, promovendo melhorias na saúde, na qualidade de vida e até mesmo na produtividade.

Além disso, as férias oferecem uma oportunidade de explorar novos horizontes, seja viajando para outros lugares ou aproveitando o tempo livre em atividades prazerosas. Esses momentos de lazer e descontração têm o poder de nos tornar mais felizes e trazer novas perspectivas sobre a vida e o trabalho.

Os impactos positivos das férias não se restringem ao indivíduo. Estudos apontam que pessoas que descansam regularmente tornam-se mais eficientes no trabalho, lidam melhor com desafios e são mais criativas. Isso significa que, ao tirar férias, você não só beneficia a si mesmo, mas também seus colegas de trabalho, amigos e familiares.



# Os impactos das férias na saúde física e mental

Ao tirar um tempo para descansar, o organismo tem a oportunidade de se recuperar dos impactos acumulados da rotina. Confira os principais benefícios:

## 1. Redução do estresse e da ansiedade

A rotina de trabalho nos mantém em estado de alerta constante, elevando os níveis de cortisol, o “hormônio do estresse”. Quando em excesso, esse hormônio aumenta o risco de doenças cardíacas, pressão alta, insônia e outros problemas de saúde.

Pesquisas da *American Psychological Association* (APA) mostram que as férias ajudam a reduzir os níveis de estresse e melhoram a saúde mental. Além disso, pessoas que tiram férias regularmente são menos propensas a desenvolver quadros graves de ansiedade e depressão.

## 2. Melhoria na saúde cardiovascular

Estudos publicados no *Journal of Psychosomatic Medicine* indicam que pessoas que tiram férias ao menos uma vez por ano têm menor risco de sofrer ataques cardíacos. Outro estudo da Universidade de Helsinque revelou que homens que não tiram férias por vários anos têm até 30% mais chances de desenvolver doenças cardiovasculares.

## 3. Benefícios cognitivos

Durante os dias de descanso, o cérebro tem a oportunidade de processar informações acumuladas e criar novas conexões. Isso estimula a criatividade e auxilia na solução de problemas. Não é à toa que muitas pessoas têm grandes ideias enquanto relaxam ou se divertem.

# Planeje suas férias

*Planejar suas férias vai muito além de escolher uma viagem ou reservar uma hospedagem. Trata-se de organizar sua ausência, definir o orçamento e decidir como aproveitar o tempo livre. Confira algumas sugestões de como planejar e aproveitar ao máximo seu período de férias.*

## 1. Desconecte-se do trabalho

Um dos maiores erros de quem tira férias é permanecer conectado às responsabilidades profissionais. Para que o período de descanso seja eficaz, é essencial criar barreiras claras entre o trabalho e o lazer. Durante o seu período de descanso, evite checar e-mails ou atender ligações de trabalho. Planeje sua ausência com antecedência, delegando tarefas ou, simplesmente, cuidando das suas finanças.

## 2. Faça o que te traz felicidade

Férias são feitas para descansar. Por isso, nada de tirar férias para organizar a casa ou fazer as mesmas coisas que você faz sempre. Cada pessoa tem uma ideia diferente de como aproveitar esse período. Enquanto alguns preferem viagens para lugares paradisíacos, outros encontram paz em leituras, passeios tranquilos ou outros hobbies. Não importa o seu gosto: para curtir as férias, é importante escolher atividades que tragam prazer genuíno.

## 3. Experiências e viagens vão te fazer mais feliz do que compras

Você decidiu vender suas férias para comprar um celular novo? Grande erro! Estudos da *Cornell University* apontam que gastar dinheiro em experiências, como viagens, gera mais felicidade do que investir em bens materiais. Por isso, não pense em negociar suas férias por um objeto que você pode comprar em outro momento. Lembre-se: explorar novas experiências e lugares estimula a curiosidade, a criatividade e promove uma sensação de renovação.

## 4. Conheça sua praia

Se você gosta de paz e tranquilidade, suas férias serão traumáticas se forem em lugares badalados e cheios de gente. Por isso, para realmente aproveitá-las, escolha destinos e experiências que o satisfaçam. De maneira simples, os destinos turísticos podem ser classificados em duas categorias principais: relaxamento e exploração. Enquanto praias e resorts oferecem um retiro e paz, cidades históricas e locais exóticos proporcionam a chance de mergulhar em novas culturas e vivenciar coisas diferentes.

## 5. Fortaleça vínculos sociais

As férias são uma excelente oportunidade para passar mais tempo com amigos e familiares. Essas relações interpessoais são essenciais para a saúde emocional. Por isso, planeje viagens em família ou encontros com amigos.

## 6. Cuide da sua saúde física

As férias são uma ótima oportunidade para cuidar do corpo. Caminhadas, esportes aquáticos, andar de bicicleta, trilhas ou até exercícios leves ajudam a liberar endorfinas que combatem o estresse e promovem o bem-estar. Além disso, essa é uma excelente chance para incluir o hábito de se exercitar em sua rotina.

## 7. Qual é o tempo ideal das férias?

Não existe consenso sobre o período ideal de férias. Pesquisas realizadas pela Universidade de Tampere, na Finlândia, indicam que oito dias é o tempo necessário para atingir o pico de relaxamento e bem-estar, sem entrar no tédio ou co-

meçar a sentir saudades do trabalho. No entanto, estima-se que um período de duas semanas pode ser o ideal. A CLT no Brasil garante até 30 dias anuais de férias, que podem ser divididos em períodos menores. Nesse caso, a dica é dividir esse tempo em dois e aproveitar a cada seis meses.

### 8. Planejamento financeiro

Uma das etapas mais importantes para planejar suas férias é cuidar da parte financeira. Saber exatamente quanto você pode gastar evita surpresas desagradáveis e permite que você aproveite o período de descanso sem preocupações ou dívidas. Para isso, faça um orçamento realista, considerando todos os custos das suas férias. Inclua também um valor para

despesas imprevistas. Uma dica valiosa é começar a poupar com antecedência. Isso ajuda a distribuir os custos ao longo do tempo, reduzindo o impacto no orçamento.

### 9. Organize seu trabalho antes das férias

Para desfrutar das férias sem interrupções, é essencial organizar sua rotina e responsabilidades antes de se ausentar. Defina prioridades e conclua tarefas. Caso você seja empresário ou profissional autônomo, comunique a seus clientes e parceiros que estará indisponível. Configure respostas automáticas de e-mails e forneça orientações para situações emergenciais. Se possível, nos meses que antecedem as férias, adiante

seu trabalho para evitar pendências durante o período em que estará ausente.

**Lembre-se:** o trabalho faz parte da vida, mas não deve ser o seu foco principal. Permita-se descansar e explorar as coisas boas da sua jornada. Férias não são um luxo, mas sim uma necessidade fundamental para ter uma vida plena e saudável!

Aproveite seu período de férias para fazer também um Detox das Redes Sociais. Veja um artigo a respeito desse tema:



# DIVERSAS OPÇÕES PARA SEU PUNTO DE VENDA





# EMOÇÃO, MEMÓRIAS E CONEXÕES ETERNAS

Nos dias 2 e 3 de novembro, o Cemitério Vertical de Curitiba realizou ações especiais para celebrar o Dia de Finados. A data foi marcada por momentos de profunda emoção, com tributos tocantes e atrações especiais.

“As atividades foram cuidadosamente planejadas para criar um ambiente de paz e conexão, onde cada gesto se transformou em uma homenagem. Finados é um momento único para renovar os laços e reforçar o compromisso de cuidar não apenas de quem partiu, mas também de quem fica”, afirma Carlos Alberto Camargo, diretor do Cemitério Vertical de Curitiba.

Com uma programação diversificada, o evento reuniu mais de 40 mil pessoas em um ambiente onde a saudade encontrou consolo e amparo, através de gestos de carinho e lembranças eternas.

## *Caminho de Luzes*

Nesta homenagem marcante, os visitantes foram convidados a participar de um gesto simbólico de respeito e saudade. Cada pessoa recebeu uma vela LED que foi acesa para honrar os entes ausentes.

Ao entardecer, as pessoas subiram a rampa do Auditório Central e deixaram suas velas acesas. A luminosidade transformou o espaço, criando um **Caminho de Luzes**.

A ação tocou os corações dos presentes e ressignificou a conexão entre passado, presente e futuro, tornando o instante ainda mais especial.

Os participantes se emocionaram, lembrando os momentos vividos com seus entes queridos e, no ar, ressoava um sentimento de amor e ternura.

## *O Elo Eterno*

O ponto mais alto da programação foi uma homenagem chamada **Tributo Musical**. Este momento único aconteceu ao entardecer, no **Jardim Elo Eterno**, uma tenda cuidadosamente montada na área externa do Vertical.

Neste espaço, ao som de uma banda ao vivo, colaboradores do cemitério fizeram a leitura de cartas dedicadas às pessoas ausentes. Essas cartas foram elaboradas com informações passadas pelos próprios familiares.

As músicas tocadas durante a homenagem tiveram um significado especial, o que deixou o instante repleto de emoção e engrandeceu a vida. A combinação de palavras e acordes sensibilizou os presentes e criou memórias únicas, guardadas para sempre nos corações dos participantes.



### Apresentações

A programação cultural trouxe momentos únicos, como o espetáculo teatral “*Conexões da Saudade*”, apresentado pelo Teatro Barracão EnCena. A peça explorou memórias familiares com delicadeza e emoção.

Outro destaque foi a apresentação do **Coral Vertical**, um grupo formado por colaboradores de todos os setores do cemitério.

Durante a apresentação, os músicos interpretaram uma canção composta especialmente para a empresa. A música conta um pouco sobre o dia a dia do Vertical e aborda temas como gentileza, amparo, esperança e gratidão, além de ressaltar a capacidade do Cemitério Vertical de ter empatia e acolher seus clientes.

### Cultura, Atividades Infantis e Sociais

As crianças tiveram um espaço próprio para brincar e confeccionar pipas. Também ocorreram oficinas de pulseiras personalizadas e cerâmica. Além disso, houve uma exposição de pinturas com obras dos artistas Rafael Mesquita (@rafames\_art), Marcos Lima (@marcos\_lima\_59) e Fernão Filho (@fernaofilho).

Outro grande destaque foi a **Feira Social Pet**, organizada em parceria com a ONG Vets de Rua. Esta atitude buscou incentivar a adoção responsável de cães que precisam de um novo lar. Também foram realizadas ações para arrecadação de ração e coleta de recicláveis, cujos valores serão revertidos para a causa animal.

Durante os dois dias de programação, as pessoas que visitaram o Cemitério Vertical ainda puderam participar de missas solenes, cultos ecumênicos e serviços especiais de saúde, como a aferição de pressão e outros cuidados e orientações.

O Dia de Finados no Cemitério Vertical de Curitiba foi, mais uma vez, um exemplo de como momentos de saudade podem ser transformados em celebrações de amor e vida. Com ações acolhedoras e uma programação especial, o evento reafirmou o compromisso do Vertical em oferecer um espaço de conforto e carinho. Dessa maneira, celebramos o verdadeiro **Elo Eterno que conecta memórias e corações**.



## COMO O VÍCIO EM TRABALHO PODE ATRAPALHAR SUA VIDA



*“Estude enquanto eles dormem. Trabalhe enquanto eles se divertem. Lute enquanto eles descansam. Depois, viva o que eles sempre sonharam.” Essa frase “motivadora”, que estimula a dedicação, a disciplina e a superação, esconde uma mentalidade perigosa: a glorificação do excesso de trabalho e o sacrifício desmedido em busca de um objetivo puramente financeiro.*

Trabalhar é essencial, mas quando o trabalho ocupa todos os espaços da sua vida, o impacto pode ser devastador. O vício em trabalho – conhecido como *workaholismo* – vai além das horas excessivas no escritório: ele se torna uma compulsão que prejudica a saúde, o bem-estar e as relações pessoais.

### Workaholismo e Estresse Crônico

Quando trabalhamos, nosso corpo fica em estado de alerta, produzindo cada vez mais cortisol. Isso pode trazer sérios problemas para a saúde, incluindo hipertensão, doenças cardiovasculares, insônia e até redução da imunidade. Além disso, um estudo realizado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) revelou que jornadas excessivas de trabalho aumentam em 35% o risco de derrame e 17% o risco de doenças cardíacas.

### Impactos na Saúde Mental

A busca constante pela produtividade e a incapacidade de se desconectar podem levar a quadros de ansiedade e depressão. Segundo a *Harvard Business Review*, pessoas que trabalham compulsivamente têm maior probabilidade de sofrer de *burnout*, caracterizado por exaustão extrema, distanciamento emocional e sensação de ineficácia no trabalho. Outro ponto é que o *workaholismo* cria um ciclo vicioso: quanto mais alguém trabalha para evitar sentimentos de culpa ou insuficiência, mais sobrecarregado e ansioso se torna.

### Prejuízo nas Relações Sociais

O vício em trabalho faz com que as pessoas próximas ao *workaholic* se sintam negligenciadas ou distantes emocionalmente. Pesquisas apontam que longas jornadas de trabalho diminuem a qualidade dos relacionamentos, levando a conflitos, divórcios e isolamento social.

### Baixa Produtividade

Embora pareça contraditório, trabalhar em excesso diminui a produtividade. Segundo a Universidade de Stanford, a produtividade começa a cair significativamente quando a pessoa trabalha mais de 50 horas por semana. Ao ultrapassar 55 horas semanais, não há quase nenhum ganho adicional de eficiência, e começam a surgir mais erros no trabalho devido ao cansaço. Além disso, o excesso de trabalho prejudica as funções cognitivas, como a concentração, a criatividade e a capacidade de tomar decisões.

### Como Reconhecer os Sinais e Quando Buscar Ajuda

Identificar o vício em trabalho é o primeiro passo para evitar seus efeitos negativos. Se você se sente incapaz de relaxar, sempre sente culpa ao descansar e prioriza o trabalho em relação à saúde e ao lazer, é bom ficar atento.

Estabeleça limites de horário para trabalhar, adote hobbies, busque apoio terapêutico e valorize as férias. Fique atento: o vício em trabalho não é uma virtude. Para viver mais e melhor, é preciso criar um equilíbrio saudável entre a vida pessoal e profissional.

## FEBRE OROPOUCHE



A Febre Oropouche é uma doença viral transmitida principalmente por mosquitos e moscas minúsculas conhecidas como maruins. Historicamente restrita à região amazônica, a doença tem se expandido para outras áreas do Brasil, incluindo zonas urbanas e até mesmo outros países.

Dados recentes indicam um aumento significativo dos casos de febre Oropouche no país. Em 2024, foram confirmados 7.236 casos em 16 estados, o que representa um aumento de mais de 769% em comparação com o ano anterior. Esse crescimento acentuado destaca a necessidade de atenção e medidas preventivas por parte da população e das autoridades de saúde.

### SINTOMAS E DIAGNÓSTICO

Os sintomas da febre Oropouche são semelhantes aos de outras doenças transmitidas por insetos, como dengue e chikungunya. Geralmente, eles surgem entre 3 e 8 dias após a picada do mosquito infectado. Os principais sintomas incluem:

- Febre alta e calafrios;
- Dor de cabeça intensa, especialmente atrás dos olhos;

- Dores musculares e nas articulações;
- Náuseas e vômitos;
- Manchas vermelhas na pele (exantema).

Em casos raros, podem ocorrer complicações neurológicas, como meningite e encefalite. Devido à semelhança dos sintomas com outras doenças, é fundamental procurar atendimento médico para um diagnóstico preciso, que pode ser confirmado por exames laboratoriais específicos.

### TRANSMISSÃO

O vírus Oropouche é transmitido principalmente pelo mosquito maruim (*Culicoides paraensis*), mas outros insetos, como o *Culex quinquefasciatus*, também podem atuar como vetores. A transmissão ocorre quando um inseto infectado pica uma pessoa, introduzindo o vírus em sua corrente sanguínea.

### PREVENÇÃO

Atualmente, não existe vacina ou tratamento antiviral específico para a febre Oropouche. Portanto, a prevenção é a melhor estratégia. Cuide-se usando as seguintes medidas:

- **Uso de repelentes:** aplique repelentes nas áreas expostas da pele, especialmente ao amanhecer e ao entardecer, quando os mosquitos são mais ativos.
- **Roupas protetoras:** vista roupas de mangas longas e calças compridas para minimizar a exposição da pele.
- **Proteção domiciliar:** instale telas em portas e janelas e utilize mosquiteiros ao dormir.
- **Eliminação de criadouros:** remova recipientes que possam acumular água parada, ambiente propício para a reprodução dos mosquitos.

### IMPORTÂNCIA DA CONSCIENTIZAÇÃO

Assim como ocorre com outras doenças transmitidas por mosquitos, a expansão geográfica e o aumento dos casos de febre Oropouche no Brasil destacam a necessidade de conscientização pública e vigilância epidemiológica. Por isso, elimine os espaços de água parada e mantenha-se informado sobre as medidas preventivas contra a febre Oropouche.



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".



**BOLETO DIGITAL**  
Fácil, prático e seguro.

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



CEMITÉRIO

**Vertical**  
DE CURITIBA