

OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO / ANO 13 / NÚMERO 49



VERTICAL

CONEXÕES QUE CURAM

O poder do relacionamento social na saúde

SAÚDE

A importância da hidratação

PET

Como lidar com a ansiedade de separação em cães e gatos

CURIOSIDADES

Histórias de Vida

Estamos encerrando mais um ano com o coração cheio de gratidão. São mais de três décadas e meia de cuidado, inovação e coragem para propor um novo olhar sobre a despedida. Ao longo desse período, o Vertical se tornou uma referência não apenas pelo seu projeto inovador de solução urbana, mas também pela forma cuidadosa com que acolhe as famílias.

O Cemitério Vertical busca ser um espaço de respeito, serenidade e humanidade. Ano após ano, uma equipe dedicada se reinventa, ampara e cuida, com sensibilidade. Cada melhoria na estrutura, cada projeto social, ação cultural e homenagem faz parte de um compromisso maior: honrar a memória de quem partiu e acolher as pessoas com a dignidade.

Ao olhar para o caminho percorrido, reconhecemos que essa história foi construída por muitas mãos, sonhos e caminhos de vida. E você, cliente Vertical, faz parte dessa trajetória. Sua confiança e parceria tornam isso possível.

Olhamos para este novo ano com esperança e otimismo. Sabemos que desafios virão, mas confiamos na força dos laços, no poder das conexões e em nossa missão de cuidar das pessoas.

Que 2026 seja um ano de saúde, encontros verdadeiros, prosperidade e memórias bem cuidadas. Seguiremos ao seu lado, construindo os próximos capítulos de uma história feita de acolhimento e amor.

Um abraço e até a próxima edição.

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

Acesse o QR Code abaixo para conferir todas as edições da Revista Vertical:



CAPA

08

CONEXÕES QUE CURAM:
O poder do relacionamento social na saúde



03

VIDA GOURMET

Pão de Ló

04

FAVORITOS

Confira nossas indicações de filmes e séries

05

CADERNO PET

Como lidar com a ansiedade de separação em cães e gatos

06

CURIOSIDADES

Histórias de Vida

12

CEMITÉRIO VERTICAL 35 ANOS

Histórias de quem fez o Vertical Acontecer

14

FINADOS 2025

Memórias Eternas – Amor Que Atravessa o Tempo

15

SAÚDE

A importância da hidratação



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.

PÃO DE LÓ

Um clássico da confeitaria! O pão de ló é aquele tipo de bolo que derrete na boca e enche a casa com cheirinho de afeto. Feito com poucos ingredientes e sem adição de fermento, ele é ideal para servir puro com café ou rechear bolos festivos.



INGREDIENTES

- 6 ovos inteiros
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de água morna
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- 1 pitada de sal



COMO PREPARAR

- Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma redonda (aproximadamente 25cm de diâmetro) com manteiga e farinha ou forre com papel manteiga.
- Na batedeira, bata as claras em neve, depois junte as gemas, uma a uma. Sem parar de bater, adicione o açúcar e misture até formar um creme bem claro e volumoso.
- Com a batedeira desligada, adicione a água morna e a essência de baunilha, misturando delicadamente com um fouet ou espátula.
- Aos poucos, incorpore a farinha de trigo peneirada e a pitada de sal, mexendo com delicadeza, sempre de baixo para cima, para não perder a leveza da massa.
- Despeje na forma e leve ao forno por 30 a 40 minutos, ou até que o topo esteja dourado e o palito saia limpo.

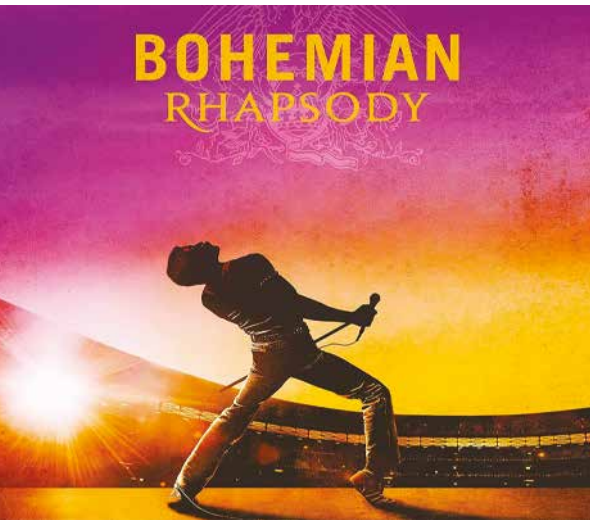
Retire do forno, espere amornar e desenforme.

Sugestões:

- Sirva com calda de frutas vermelhas, chocolate ou recheie com creme e morangos.
- Para uma versão aromática, adicione raspas de limão ou laranja na massa.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES DE FILMES E SÉRIES



FILME

BOHEMIAN RHAPSODY

2018

Bohemian Rhapsody é uma cinebiografia que retrata a vida de Freddie Mercury (interpretado por Rami Malek), o icônico vocalista do Queen. O filme acompanha a ascensão meteórica da banda, desde suas primeiras apresentações até a histórica performance no Live Aid, em 1985. A trama revela os desafios pessoais de Freddie e como ele superou obstáculos em sua vida e carreira. Bohemian Rhapsody combina performances marcantes com uma trilha sonora eletrizante. Aclamado pelo público e pela crítica, o filme garantiu a Rami Malek o Oscar de Melhor Ator, além de conquistar diversos outros prêmios. A obra não apenas celebra a música de uma das bandas mais influentes da história, mas também destaca a resiliência e o legado inesquecível de Freddie Mercury e do Queen.



FILME CLÁSSICO

HARRY E SALLY – FEITOS UM PARA O OUTRO

1989

Harry e Sally – Feitos Um para o Outro é uma comédia romântica que explora uma das perguntas mais intrigantes dos relacionamentos: homens e mulheres podem ser apenas amigos? Estrelado por Billy Crystal (Harry) e Meg Ryan (Sally), o filme acompanha o casal ao longo de mais de uma década, entre encontros, desencontros, diálogos e reflexões sobre amor, amizade e desejo. A química entre os protagonistas e o roteiro afiado e sensível renderam ao filme uma indicação ao Oscar de Melhor Roteiro Original, além de uma posição de destaque entre os romances mais amados do cinema. Mais que uma simples comédia romântica, Harry e Sally é uma celebração das imperfeições humanas e da beleza de relações construídas com o tempo, carinho e honestidade.



SÉRIE

O ETERNAUTA

2025

O Eternauta é uma série argentina de ficção científica que conta a história de Juan Salvo (Ricardo Darín), um homem comum que vê sua vida virar de cabeça para baixo quando uma misteriosa neve tóxica começa a cair sobre Buenos Aires no meio do verão.

Isolado dentro de casa com a família e alguns amigos, ele percebe que a nevasca é apenas o início de algo muito maior: uma invasão alienígena que transforma a cidade em um cenário de guerra e sobrevivência. Com clima tenso, visual apocalíptico e forte crítica social, O Eternauta transforma a história de uma invasão em uma reflexão sobre coragem coletiva, resistência e o que significa permanecer humano em meio ao caos.

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO EM CÃES E GATOS



Ver o pet chorando, arranhando portas ou destruindo objetos quando fica sozinho pode ser sinal de ansiedade de separação, um quadro de estresse intenso que causa sofrimento em cães e gatos. Não é “manha”, mas um problema emocional que precisa de atenção.

O QUE É ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO?

Esse é um sentimento que aparece quando o animal fica longe da pessoa a quem é mais apegado. Em cães, os sinais mais comuns são: latidos e choros constantes, destruição de objetos (principalmente perto de portas), tentativas de fuga, xixi e cocô em locais inadequados, salivação excessiva e agitação. Nos gatos, os sinais costumam ser mais sutis: miados exagerados, mudança de apetite, fazer as necessidades fora da caixa de areia, lambedura excessiva e comportamento muito colado ao tutor.

Entre os fatores que podem desencadear o problema estão mudanças de rotina (como o tutor voltar a trabalhar fora de casa depois de um período de home office ou férias), experiências de abandono, falta de socialização quando filhote e longos períodos de solidão sem estímulo. Mais que encontrar um culpado, o foco deve estar em reconhecer

o sofrimento do seu pet e buscar soluções.

COMO AJUDAR CÃES

Algumas estratégias que ajudam bastante:

- Tornar saídas e chegadas mais neutras, sem despedidas dramáticas.
- Associar sua saída a algo positivo, usando brinquedos recheados com petiscos ou interativos.
- Investir em enriquecimento ambiental: passeios, brincadeiras, desafios olfativos e objetos seguros para roer.
- Procurar ajuda de um veterinário ou especialista em comportamento animal em casos mais intensos.

COMO AJUDAR GATOS

Para gatos, a combinação de rotina e ambiente faz a diferença:

- Manter horários previsíveis para alimentação e interação.
- Oferecer enriquecimento ambiental: arranhadores,

prateleiras, brinquedos que liberam petiscos, túneis e janelas seguras para observação.

- Brincar antes de sair e ao voltar.

O QUE EVITAR

Punir o animal por destruição, xixi fora do lugar ou qualquer bagunça nunca ajuda. Ele não está “se vingando” por você estar fora. Ele está em pânico. Castigos aumentam o medo e podem agravar o quadro.

Também não é recomendado “esperar essa fase passar sozinho”: a ansiedade crônica pode prejudicar a saúde física e emocional do seu bichinho.

Mais do que ensinar o pet a “ficar sozinho”, cuidar da ansiedade de separação é fortalecer o vínculo de confiança. Quando o tutor entende que aquele comportamento é um pedido de ajuda, o convívio melhora para todos e a relação deixa de ser apenas de convivência para se tornar, de fato, uma parceria de cuidado, segurança e afeto.

HISTÓRIAS DE VIDAS

PAULO LEMINSKI: **O bandido que sabia latim**

O curitibano Paulo Leminski foi um dos maiores poetas de sua geração. Vivendo entre a disciplina intelectual extrema e excessos pessoais, Leminski tinha dificuldade em lidar com rotinas básicas. Ao longo da vida, foi escritor, poeta, músico, crítico literário, jornalista, tradutor, professor e publicitário. Faixa-preta de judô, falava e traduzia textos do latim, grego, francês, inglês, espanhol e japonês. Suas obras eram escritas em “qualquer lugar”: papéis soltos, guardanapos e até margens de livros.

O pensamento vinha rápido, e ele temia perder ideias se não as registrasse imediatamente. Em cartas e entrevistas, Leminski demonstrava clareza sobre seu tempo literário: sabia que sua obra seria mais reconhecida após a morte.

AYRTON SENNA: **Obsessão, solidão e amor pelo Brasil**

Considerado como um dos maiores pilotos da história, Ayrton Senna descrevia

que, muitas vezes, ao correr, entrava em um nível de concentração extrema, quase dissociativo. Ele dizia ir “além do limite consciente”, chegando a um ponto em que o medo desaparecia e a percepção do tempo se alterava. Antes das corridas, Senna se isolava deliberadamente: evitava conversas, contato visual e distrações.

Para ele, qualquer ruído emocional podia comprometer o desempenho. Além disso, tinha obsessão por entender tudo: acerto do carro, estratégia, decisões da equipe. Senna também sentia um vínculo profundo com o Brasil, pois sabia que simbolizava esperança para milhões de pessoas em um país extremamente desigual. Durante a carreira, realizou doações anônimas a instituições ligadas à educação, à saúde e ao apoio a crianças em situação de vulnerabilidade.

SANTOS DUMONT: **Um gênio sensível**

Mais do que um inventor, Santos Dumont foi um visionário. Rejeitava a ideia de heroísmo e a fama o incomodava profundamente: evitava cerimônias, discursos e homenagens

sempre que possível. Amigos próximos o descreviam como uma pessoa hipersensível, facilmente afetada por críticas, conflitos e frustrações. A mesma sensibilidade que o tornava genial também o deixava vulnerável. Ao contrário de outros inventores, Dumont não buscava riqueza: abriu mão de patentes e defendia que o conhecimento deveria circular livremente. Embora não tenha inventado o relógio de pulso, foi um dos primeiros homens a popularizá-lo, já que o uso do relógio de bolso era impraticável durante o voo.

DOM PEDRO II: Um imperador fascinante

Ainda criança, aos 5 anos de idade, Dom Pedro II assumiu o trono após a abdicação de seu pai, Dom Pedro I. Foi proclamado imperador, mas, devido à pouca idade, o Brasil foi governado por regentes até que ele atingisse a maioridade, aos 14 anos. Culto e autodidata, dedicou-se ao estudo de diversas áreas, como história, literatura, geografia, ciências naturais e física. Sua biblioteca pessoal era vasta, reunindo mais de 60 mil volumes. Durante seu reinado, incentivou a construção de ferrovias, a introdução de novas tecnologias e o desenvolvimento de pesquisas científicas no Brasil.

Embora o Império se sustentasse por uma economia escravocrata, ele foi crítico do sistema e apoiou sua filha, a princesa Isabel, quando ela assinou a Lei Áurea, abolindo a escravidão. Com a Proclamação da República, em 1889, Dom Pedro II foi deposto de forma pacífica e seguiu para o exílio na Europa, onde viveu até sua morte, em 1891. Apesar das críticas e da queda do regime, é frequentemente descrito como um monarca “modelo”, por governar com integridade e buscar a evolução e modernização do país.

MICHELANGELO BUONARROTI: Um gênio insatisfeito

Mesmo tendo produzido algumas das pinturas mais famosas da história, Michelangelo não se via como um artista completo. Durante toda a vida



insistiu que era escultor, considerando a pintura quase um desvio de vocação. Aceitava encomendas por obrigação, necessidade financeira ou pressão política, nunca por prazer. Ele detestou pintar o teto da Capela Sistina. Além de se considerar despreparado, ressentia-se da imposição papal.

Em períodos de trabalho intenso, dormia vestido e até com as botas, para não perder tempo “se arrumando”. Era extremamente solitário e raramente se sentia satisfeito com suas obras. Trabalhou para vários papas, sentindo-se muitas vezes usado e pouco compreendido, apesar do reconhecimento. Mesmo rico e famoso, vivia de forma simples. Muitas de suas obras ficaram inacabadas de propósito: para ele, nem toda ideia podia ser plenamente traduzida em matéria.

LEONARDO DA VINCI: Mais que um gênio multifacetado

Leonardo da Vinci foi um dos maiores gênios da história. Conhecido por sua versatilidade artística e curiosidade incansável, possuía um desejo incessante de compreender o mundo. Isso o levou a produzir inúmeras anotações e esboços de ideias que, para a época, pareciam impossíveis, como máquinas voadoras e militares.

Mesmo sendo um dos pintores mais reconhecidos da humanidade, Leonardo não concluiu muitas de suas obras. Ele se interessava mais pelo processo de investigação do que pelo resultado final. Para ele, terminar algo significava encerrar uma pergunta, algo que ele não gostava. Em seus cadernos há relatos de uma mente pouco habituada a conclusões definitivas.

Conexões que curam: o poder do relacionamento social na saúde

Ter amigos por perto é muito mais do que ter companhia para um café ou uma boa conversa: é uma verdadeira proteção para a saúde do corpo e da mente. Estudos mostram que pessoas que cultivam vínculos afetivos sólidos são mais felizes, adoecem menos e tendem a viver mais tempo, enquanto a solidão prolongada aumenta o risco de depressão, problemas cardíacos e outras doenças.



Todos nós temos uma pessoa que parece ser um remédio em nossa vida. Amigos ou familiares que chegam com uma risada, uma conversa e, como num passe de mágica, parece que o dia acaba de ficar mais leve. Na maioria das vezes, nada por fora mudou: o trabalho continua pesado, as contas seguem as mesmas, as preocupações permanecem. Mas aquele encontro, aquela conversa e aquele abraço parecem nos ajudar a reorganizar al-

guma coisa por dentro. O coração fica mais leve, o corpo relaxa e a alma parece encontrar um lugar para descansar.

Agora a ciência está mostrando, com números, gráficos e pesquisas, aquilo que a experiência humana sempre soube: círculos de amizade não são apenas um luxo emocional. São parte fundamental da nossa saúde, longevidade e bem-estar.

Amigos são mais do que companhia

Pesquisadores da Universidade de Harvard estão fazendo um estudo que dura mais de 80 anos sobre bem-estar e longevidade. Essa pesquisa acompanha a vida de centenas de pessoas e é uma das mais longas sobre o tema. Ao analisar décadas de histórias, perdas, conquistas, doenças e envelhecimento, os cientistas chegaram a uma conclusão simples e poderosa: as pessoas que mantêm relações próximas e confiáveis com amigos tendem a ser mais felizes, adoecer menos e viver por mais tempo. Não é o tamanho da conta bancária, nem a carreira profissional: o que pesa na balança da qualidade de vida são os bons vínculos que cultivamos.

Outro grande estudo científico analisou 148 pesquisas de vários países. Essa análise, com acompanhamento médio de cerca de sete anos, apontou que quem possuía relações sociais mais fortes tinha cerca de 50% mais chances de continuar vivo nos próximos anos do que quem era solitário. Em outras palavras, o apoio social se mostrou um fator de proteção para a sobrevivência, comparável a cuidados clássicos de saúde, como praticar atividade física regularmente ou deixar de fumar.

Isso não significa que precisamos ter muitos amigos, festas constantes ou

uma agenda social lotada. O que importa é ter com quem contar: pessoas que escutem de verdade e com quem você possa ser sincero, criar laços, ter respeito, apoio e afeto.

O corpo sente quando a alma está acompanhada

Quando vivemos bons relacionamentos, algo acontece em nosso corpo. Estudos mostram que conexões sociais saudáveis estão associadas a menor risco de doenças cardiovasculares, melhor funcionamento do sistema imunológico, menor incidência de depressão e aumento da qualidade de vida em geral.

Já o isolamento persistente e a sensação de solidão aparecem, cada vez mais, como fatores de risco. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que cerca de uma em cada seis pessoas no mundo viva com solidão significativa. Essas pessoas possuem maior risco de doenças cardiovasculares, declínio cognitivo, ansiedade, depressão e morte precoce.

Os laços de amizade funcionam como uma espécie de “amortecedor” do estresse. Em momentos de perda, medo ou incerteza, ter alguém próximo ajuda a reduzir a sobrecarga emocional e a resposta de estresse do organismo. Não é coincidência que, em muitas pesquisas, quem se sente apoiado relata menos sintomas de ansiedade e depressão ao longo da vida.





Roda de conversa, mesa cheia, risadas: pequenos grandes remédios

Quando lembramos dos momentos em que fomos realmente felizes, raramente estamos sozinhos. Essas lembranças geralmente são de encontros, mesas cheias ou situações que terminaram em gargalhadas intermináveis. Há algo restaurador nesses instantes simples e, sem que a gente perceba, esses momentos sociais acabam deixando o dia mais leve.

Talvez a grande curiosidade esteja justamente aí: enquanto buscamos respostas em fórmulas complexas, a ciência tem mostrado que muitos dos “remédios invisíveis” estão nessas cenas aparentemente comuns.

Mesmo que não seja um evento específico, qualquer situação em que estamos bem acompanhados é um alívio para o organismo. Pode ser uma caminhada com um amigo, um encontro semanal com o mesmo grupo, uma visita que chega sem pressa ou um almoço em família. Quando somos ouvidos e reconhecidos, percebemos que não carregamos nossas preocupações sozinhos. Esses encontros não apagam os problemas, mas mudam o jeito como passamos

por eles. Essa sensação de pertencimento faz o mundo parecer menos ameaçador e nos dá mais coragem para enfrentar perdas, incertezas e recomeços.

Essa sensação ajuda e sustenta nossa saúde emocional e, muitas vezes, nossa saúde física. Não é à toa que idosos que mantêm vínculos ativos com família e amigos tendem a viver mais, com mais saúde e autonomia, quando comparados a pessoas que vivem isoladas.

A vida entre telas e encontros

As telas fazem parte do nosso tempo. Elas aproximam quem está longe, reaproximam amigos, facilitam grupos de apoio e conversas importantes. Em muitos casos, são uma ponte valiosa.

No entanto, quando deixamos que as interações digitais ocupem o lugar das relações presenciais, é preciso ligar um alerta. Relatórios recentes têm

apontado que, quando usados de forma exagerada ou superficial, os ambientes digitais podem aumentar o sentimento de solidão, especialmente entre os mais jovens.

Isso não significa entrar em conflito ou negar a tecnologia. Porém, é importante lembrar que nenhuma mensagem substitui um abraço, nenhum comentário substitui uma conversa olho no olho, e nenhuma “curtida” substitui o tempo dedicado a ouvir alguém com atenção.

Como cultivar círculos de amizade que fazem bem à saúde

Em uma rotina cheia, pode parecer difícil abrir espaço para relações sociais. Mas, na prática, são gestos pequenos e consistentes que constroem círculos de amizade que curam. Algumas atitudes podem ajudar:



- **Cuidar das amizades antigas:** retomar o contato com alguém, mandar uma mensagem sincera, ligar sem um motivo especial ou marcar um café pode ser extremamente valioso para a saúde.
- **Estar presente de verdade:** ouvir sem interromper, perguntar sem pressa, interessar-se pela vida do outro, celebrar conquistas e oferecer apoio nas fases difíceis. Essa presença genuína nutre tanto quem recebe quanto quem oferece.
- **Construir novos círculos:** participar de atividades culturais, ações comunitárias, projetos voluntários, grupos de leitura, esportes em grupo ou encontros de bairro ajuda a fortalecer o senso de pertencimento e o bem-estar emocional.
- **Pedir ajuda quando o peso está grande demais:** quando a tristeza se prolonga, a vontade de se isolar aumenta ou nada parece fazer sentido, é importante buscar ajuda profissional. Psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde podem ajudar a reorganizar emoções e fortalecer redes de apoio. Procurar ajuda não é sinal de fraqueza, é um gesto de responsabilidade consigo mesmo.

O poder de estar junto

Círculos de amizade são como rodas de luz em torno da nossa história. Eles nos lembram quem somos, nos chamam de volta quando nos afastamos de nós mesmos, nos emprestam forças quando as nossas pare-

cem pequenas.

Em um mundo em que a pressa empurra cada um para o seu canto, escolher cultivar encontros verdadeiros é quase um ato de cuidado radical. Cuidar das relações não é apenas um gesto de afeto: é uma forma de proteger o próprio corpo, a mente e a capacidade de seguir em frente.

Talvez, no fim das contas, a pergunta que fica seja simples: com quem você quer atravessar os próximos capítulos da sua vida? Resgatar um amigo, fortalecer um vínculo ou abrir espaço para novas amizades pode ser um dos melhores investimentos em saúde que alguém pode fazer. Afinal, são as conexões que nos lembram que ninguém precisa caminhar sozinho.



**IMPRIMINDO SUSTENTABILIDADE,
EMBALANDO INOVAÇÃO.**



**SUS
TENTA
BILI
DADE**



35 ANOS DE CEMITÉRIO VERTICAL HISTÓRIAS DE QUEM FEZ O VERTICAL ACONTECER

Desde sua fundação, o Vertical nunca foi apenas um empreendimento. Foi um projeto de vida que acompanhou transformações sociais e se moldou às necessidades de cada época, sem perder aquilo que sempre esteve no centro de tudo: o cuidado com as pessoas.

Ao completar 35 anos, o Cemitério Vertical celebrou mais do que um marco no tempo. Foi um momento para relembrar uma trajetória construída por dedicação, decisões difíceis, trabalho constante e, principalmente, por pessoas que ajudaram a transformar uma ideia ousada em uma referência no mercado nacional.

O sucesso e o crescimento do Vertical não aconteceram de forma simples. O empreendimento foi construído com esforço, confiança e relações que ultrapassam o simples vínculo profissional.

Cuidar das pessoas e coragem para transformar

Tania Alexandre entrou no Cemitério Vertical no final da década de 1990 como estagiária. Assim como muitas pessoas, também carregava estranhamento e desconforto ao se ver trabalhando em um cemitério.

Essa primeira impressão, no entanto, passou rapidamente. “Percebi que aqui existe um ambiente de trabalho leve, que exige postura profissional, equilíbrio emocional e



Tania Alexandre

maturidade. Além disso, é um local que proporciona crescimento e aprendizado”, complementa.

Sua trajetória teve início no setor financeiro e, desde cedo, foram incorporados valores que guiariam sua carreira: ética, transparência e senso de responsabilidade. Ao longo dos anos, atuou e liderou diversas áreas, como faturamento, cobrança, financeiro e RH. Atualmente, atua como gerente da área de projetos e processos.

Mais do que um caminho de

desenvolvimento pessoal, sua história profissional caminhou lado a lado com a própria trajetória do Vertical, participando ativamente e acompanhando de perto o crescimento e a evolução da empresa ao longo dos anos.

“Faz parte da nossa cultura a busca constante pela excelência. Estamos sempre em movimento para promover melhorias, surpreender nossos clientes com mudanças e cuidar de cada detalhe. Trabalhar no Vertical é ter orgulho. É estar em um ambiente em que as decisões são tomadas com ética, as pessoas são respeitadas e a cultura é vivida, não apenas comunicada”, finaliza.

Uma vida entrelaçada com o Vertical

A história de **Nina Costa** com o Cemitério Vertical começou antes mesmo da inauguração oficial. Em 1986, aos 16 anos, ela entrou na empresa como datilógrafa. Na época, o empreendimento realizava vendas na planta, os contratos eram datilografados e os processos ainda estavam sendo estruturados.

Sem nenhuma experiência profissional, Nina encontrou em Marisa



Nina Costa

Cabral Fernandes, esposa de Nelson Fernandes, fundador do Vertical, sua principal referência. “Foi ela quem me apresentou o mundo corporativo, me ensinando desde a organização de arquivos até noções de caixa, responsabilidade e postura profissional. Esse aprendizado ia além da minha função; era uma formação humana.”

Durante sua trajetória na empresa, Nina atuou na área comercial, passou por funções administrativas e, com o tempo, assumiu responsabilidades cada vez maiores. Em 2005, passou a atuar na coordenação administrativa e, posteriormente, assumiu a gerência geral. A confiança por parte dos gestores vinha da experiência, do profundo conhecimento do negócio e da relação construída ao longo dos anos.

A história de Nina é uma das mais longas e simbólicas do Vertical. Na empresa, ela evoluiu, se profissionalizou e se transformou, sempre mantendo valores que considera fundamentais: o acolhimento verdadeiro e o cuidado genuíno com as pessoas. “Tudo o que eu construí na minha vida veio daqui. O Vertical é uma extensão da minha família. Tenho imensa gratidão e admiração pelo Sr. Nelson, que sempre acreditou em mim e me incentivou a estudar, e também ao Newton, pelo apoio, confiança e parceria ao longo desses anos.” complementa.

Crescer junto com o Vertical

Para **Newton Cabral Fernandes**, o Cemitério Vertical nunca foi apenas um empreendimento. Foi cenário de infância, aprendizado e, mais tarde, de responsabilidade. Ainda criança, ele acompanhou a decisão do pai, Nelson Fernandes, de deixar São Paulo e recomeçar a vida em Curitiba para tirar do papel um projeto que poucos compreendiam.

A mudança exigiu coragem. Foi preciso abrir mão da estabilidade, mudar de cidade e apostar em algo completamente novo. “Quando meu pai colocava alguma coisa na cabeça, ele ia até o fim. Ele e o seu Pedro, um dos primeiros funcionários do Cemitério Vertical, fizeram o primeiro bloco praticamente sozinhos. Eu vi meu pai trabalhar muito e se dedicar de corpo e alma a

esse projeto”, relembra.

Newton começou a trabalhar na empresa ainda adolescente e passou por diversas funções. Iniciou realizando tarefas simples e, com o tempo, foi assumindo processos mais complexos e maiores responsabilidades.

A passagem de comando aconteceu de forma natural e clara. A partir do momento em que Newton assumiu a gestão, as decisões, os acertos e os erros passaram a ser de sua responsabilidade. A confiança recebida do pai marcou profundamente essa transição.

À frente dos negócios, Newton promoveu mudanças e evoluções importantes, revolucionando a área comercial e os processos internos. Foram decisões arriscadas, tomadas com autonomia e visão estratégica, que, ao longo do tempo, ajudaram a consolidar o Vertical e a transformá-lo em referência no mercado nacional.

Mais do que uma inovação estrutural, Newton carrega consigo a principal herança e legado do pai: o cuidado com as pessoas. “Meu pai era um gênio. A pessoa mais sábia que eu conheci. Ele me ensinava o tempo todo. Quando eu conversava com ele, eu estava aprendendo, e isso me ajudou muito. Ele era uma pessoa extremamente humana e tinha um carinho enorme por todos que trabalhavam na empresa. Ele cuidava genuinamente das pessoas, e isso é algo que eu aprendi e levo comigo.”



Newton Cabral Fernandes

Cemitério Vertical: 35 anos de história

Depois de mais de três décadas, o Vertical segue como um espaço onde histórias se encontram, memórias são preservadas e pessoas são cuidadas. Uma trajetória construída por muitas mãos, marcada por desafios, aprendizados e relações que ultrapassam o tempo. Mais do que olhar para o passado, este marco reafirma um compromisso com o futuro: continuar evoluindo sem perder a essência e a humanidade nas relações. Um legado que não se mede apenas em estruturas, mas nos vínculos que permanecem.



MEMÓRIAS ETERNAS – AMOR QUE ATRAVESSA O TEMPO

Nos dias 1º e 2 de novembro, o Cemitério Vertical de Curitiba recebeu mais de 42 mil pessoas em sua tradicional programação de Finados. Foram dois dias marcados por homenagens emocionantes, gestos de carinho e momentos de profunda conexão com as lembranças de quem partiu.

Com o tema “*Memórias Eternas – Amor que Atravessa o Tempo*”, a proposta do evento foi transformar a data em um espaço de cuidado, reflexão e serenidade. “Neste Dia de Finados, buscamos oferecer mais do que uma programação: oferecemos um espaço de pausa, reflexão e conexão. Cada detalhe foi pensado para que as famílias pudessem vivenciar suas memórias com serenidade, acolhimento e respeito, reconhecendo que o tempo cronológico passa, mas o tempo do coração permanece. Quando criamos momentos como o Tributo Atemporal, queremos lembrar que aquilo que foi vivido com amor nunca se perde e segue presente nas memórias, nos gestos e na história de cada família”, afirma Vanessa Zimkovicz, coordenadora de marketing do Cemitério Vertical de Curitiba.

Com luzes suaves, músicas sensíveis e um ambiente de contemplação, o *Tributo Atemporal* emocionou os presentes. A cerimônia aconteceu ao

entardecer do sábado e do domingo e reuniu dezenas de famílias em uma atmosfera de respeito e afeto.

Outro destaque foi o *Caminho de Luzes*. Sucesso no ano anterior e retomado neste Dia de Finados, a cerimônia ofereceu aos visitantes velas LED, que foram acesas durante a subida da rampa do Auditório Central. As luzes formaram um caminho simbólico, ressignificando a conexão entre passado, presente e futuro. O gesto emocionou os participantes, que relembrou com carinho seus entes queridos e vivenciaram um momento de união e saudade.

A programação contou ainda com missas solenes, cultos ecumênicos e apresentações musicais. Entre os momentos mais marcantes estiveram as duas apresentações do *Coral Vertical*, grupo formado por colaboradores da empresa, que emocionaram o público e exaltaram valores como acolhimento, gratidão, gentileza e esperança — pilares presentes na rotina do Vertical.

Além das celebrações religiosas e culturais, o Dia de Finados também promoveu ações sociais. Profissionais de saúde estiveram presentes realizando aferições de pressão e oferecendo orientações de bem-estar. A tradicional Feira

Social Pet, promovida em parceria com instituições de proteção animal, também integrou a programação, contribuindo para a adoção responsável de cães. Ao todo, 22 animais ganharam um novo lar.

O fim de semana contou ainda com outras iniciativas, como a exposição de orquídeas, oficinas voltadas à expressão das memórias e espaços especialmente preparados para a convivência familiar.

“A proposta do Finados no Cemitério Vertical vai além da homenagem tradicional. Pensamos o evento como um encontro com a memória e com os sentimentos que permanecem vivos mesmo após a despedida. Por meio da música, da poesia, de rituais simbólicos e de espaços de convivência sensoriais e interativos, buscamos criar uma atmosfera de acolhimento para que as famílias pudessem recordar, sentir e agradecer”, complementa Vanessa.

A estrutura ampliada, a variedade de atrações e a dedicação de toda a equipe reforçam o compromisso do Cemitério Vertical em transformar o Dia de Finados em um encontro de significados. Mais do que um local de despedidas, o Vertical reafirma seu propósito como um espaço de cuidado, presença e amor que atravessa o tempo.

A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

Cuidar do corpo começa por algo simples: beber água. A água participa de quase todas as funções do organismo. Ela ajuda a regular a temperatura corporal, transporta nutrientes pelo sangue, auxilia na digestão, no funcionamento dos rins, na lubrificação das articulações e até na saúde da pele.

Quando estamos hidratados, o corpo trabalha em equilíbrio. No entanto, quando falta água, tudo começa a ficar comprometido, inclusive o raciocínio e o humor.

POR QUE O CORPO PRECISA DE ÁGUA?

Boa parte do corpo humano é composta por água. Ela está no sangue, nas células, nos músculos e nos órgãos. Entre as funções mais importantes da hidratação, estão:

- **Regular a temperatura:** o suor é uma forma de refrigerar o corpo. Sem água suficiente, esse sistema falha;
- **Proteger órgãos e articulações:** a água ajuda a “amortecer” impactos e manter as articulações lubrificadas;
- **Auxiliar na digestão e no intestino:** a falta de água favorece prisão de ventre, azia e sensação de estufamento;
- **Cuidar dos rins:** beber pouca água aumenta o risco de pedras nos rins e sobrecarrega o sistema urinário;
- **Contribuir para a concentração:** a desidratação leve já pode causar dor de cabeça, cansaço e

dificuldade de foco.

SINAIS DE QUE O CORPO PODE ESTAR DESIDRATADO

Nem sempre o corpo avisa só com sede. Alguns sinais que merecem atenção:

- Boca seca ou pegajosa;
- Urina muito amarela e em pouca quantidade;
- Cansaço em excesso;
- Dor de cabeça frequente;
- Tontura ou sensação de fraqueza;
- Pele ressecada.

Em idosos e crianças, o cuidado deve ser dobrado. Muitas vezes, eles não sentem tanta sede ou não conseguem expressar com clareza o que estão sentindo, por isso é importante oferecer água ao longo do dia.

QUANTO DE ÁGUA DEVEMOS BEBER?

Não existe um número mágico, que sirva para todo mundo. A necessidade varia conforme idade, peso, clima, nível de atividade física e condições de saúde. Uma orientação geral é manter a hidratação de forma contínua: beber pequenas quantidades ao longo do dia, e não apenas quando a sede aperta.

Além disso, quem pratica atividade física, trabalha em locais muito quentes ou toma certos medicamentos pode precisar de ainda mais atenção à ingestão de líquidos.

DICAS RÁPIDAS DE HIDRATAÇÃO

- Tenha sempre uma garrafinha de água por perto (na mesa, na bolsa, no carro);
- Observe a cor da urina: quanto mais clara, melhor a hidratação;
- Comece o dia com um copo de água, antes mesmo do café da manhã;
- Beba um copo de água antes das principais refeições;
- Em dias quentes ou de muito esforço físico, aumente a ingestão de líquidos;
- Inclua frutas ricas em água na rotina, como melancia, melão, laranja e abacaxi;
- Evite usar refrigerantes e bebidas alcoólicas como “fonte de hidratação”, pois podem desidratar o organismo.



CEMITÉRIO

Vertical
DE CURITIBA

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

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

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

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

Conheça nossos serviços:

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

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



☎ 0800 41 6262 | 0800 41 6902 | ☎ (41) 99116-0560
📍 Rua Konrad Adenauer, 940, Tarumã - Curitiba, PR

📱 @cemiterioverticalcuritiba
🌐 www.cemiteriovertical.com.br

