



# VERTICAL



## A GERAÇÃO QUE CUIDA DE TODO MUNDO

### VERTICAL

*O cuidado por trás da  
última despedida*

### PET

*Cuidados com os pets  
no inverno*

### TECNOLOGIA

*Dicas para melhorar o  
Wi-Fi em sua casa*

Algumas épocas do ano mudam a paisagem. Outras mudam o nosso ritmo. O inverno faz um pouco dos dois. Com os dias mais frios, o aconchego de casa ganha outro valor. Além disso, a rotina pede alguns cuidados que, em outros momentos, poderiam passar despercebidos.

Talvez essa seja uma boa época para prestar mais atenção àquilo que, no dia a dia, nem sempre recebe o devido valor. Uma conversa calma, um hábito retomado, uma tarefa dividida, uma presença mais generosa. Não são grandes acontecimentos, mas pequenos movimentos que ajudam a deixar a rotina mais leve e a vida melhor.

É com esse olhar que encontramos espaço para cuidar de quem está perto. Às vezes, isso aparece em um gesto simples: perguntar como alguém está, preparar uma refeição, dividir uma responsabilidade ou apenas estar disponível.

A vida costuma ser feita dessas escolhas discretas. Entre compromissos, responsabilidades e imprevistos, nem sempre percebemos o quanto uma pausa, uma conversa ou um cuidado podem fazer diferença.

Espero que, para você, a Revista Vertical seja um pouco disso: uma pequena pausa em um dia corrido. Um convite para ler sem urgência, descobrir algo novo, guardar uma dica, lembrar de alguém ou simplesmente aproveitar alguns minutos com calma.

Que esta edição chegue como uma boa companhia neste período do ano. E que, entre uma página e outra, você encontre informação, acolhimento e motivos simples para valorizar ainda mais o seu tempo.

Em breve teremos algumas novidades bem legais para você. Conto mais nas próximas edições da Revista Vertical.

Um abraço e até a próxima edição,

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



03

**VIDA GOURMET**

Lasanha de berinjela com ricota e espinafre

04

**FAVORITOS**

Confira nossas indicações de filmes e séries

05

**CADERNO PET**

Cuidados com os pets no inverno

06

**CURIOSIDADES**

Idiomas

12

**CEMITÉRIO VERTICAL**

O cuidado por trás da última despedida

13

**TECNOLOGIA**

Dicas para melhorar o Wi-Fi em sua casa

14

**DESENVOLVIMENTO PESSOAL**

Educação financeira para crianças

15

**SAÚDE**

Como proteger seu cérebro para a velhice

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.



## LASANHA DE BERINJELA COM RICOTA E ESPINAFRE

*Nos dias frios, poucas coisas combinam tanto com a mesa quanto uma receita de forno. A lasanha de berinjela com ricota e espinafre é uma opção saborosa, leve na medida certa e perfeita para variar o cardápio sem abrir mão de uma refeição acolhedora.*



### INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes cortadas em fatias
- 300 g de ricota amassada
- 1 maço de espinafre picado
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras de molho de tomate
- 200 g de muçarela ralada
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo parmesão ralado para gratinar



### COMO PREPARAR

- Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho com um fio de azeite.
- Acrescente o espinafre e cozinhe até murchar.
- Desligue o fogo, misture a ricota e tempere com sal e pimenta. Reserve.
- Em outra frigideira, grelhe rapidamente as fatias de berinjela para que fiquem mais macias.
- Depois, em um refratário, faça camadas de molho de tomate, berinjela, creme de ricota com espinafre e muçarela. Repita o processo até finalizar os ingredientes.
- Cubra com parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 30 minutos, ou até gratinar o queijo.

# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS

## FILME

### O FALCÃO MANTEIGA DE AMENDOIM

2019

Zak (Zack Gottsagen), um jovem com síndrome de Down, foge da instituição onde vive para perseguir o sonho de se tornar lutador profissional. Para isso, ele precisa se matricular em uma escola de luta livre. Durante a jornada, conhece Tyler (Shia LaBeouf), um pescador fora da lei que acaba se tornando seu improvável companheiro de viagem. Entre estradas, rios e situações inesperadas, os dois criam uma amizade marcada por humor, afeto e descobertas pessoais. Sensível sem perder a leveza, o filme mistura aventura e emoção ao mostrar como liberdade, amizade e confiança podem transformar a forma como enxergamos a vida e as limitações.



FILME CLÁSSICO

### A PRINCESA PROMETIDA

1987

A Princesa Prometida acompanha a história de Buttercup (Robin Wright), uma jovem que se vê envolvida em aventuras, perseguições e conspirações enquanto tenta reencontrar seu grande amor, Westley (Cary Elwes). Misturando fantasia, romance, humor e ação, o filme apresenta personagens marcantes, duelos memoráveis e situações cheias de ironia e criatividade. Com um tom leve e divertido, a história se tornou um clássico atemporal por brincar com os contos de fadas sem perder o encanto das grandes aventuras.



SÉRIE

### SEUS AMIGOS E VIZINHOS

2025

Andrew Cooper (Jon Hamm), um gestor de investimentos, vê sua rotina mudar drasticamente após perder o emprego e enfrentar o fim do casamento. Tentando manter as aparências em um ambiente cercado por luxo, status e relações superficiais, ele começa a roubar seus vizinhos para sustentar o antigo padrão que levava. Essa decisão o faz descobrir segredos perigosos e se envolver em uma trama cada vez mais arriscada.

Misturando drama, humor ácido e crítica social, a série explora temas como ambição, identidade, dinheiro e as contradições escondidas por trás da aparente perfeição dos bairros mais ricos.

# CUIDADOS COM OS PETS NO INVERNO



*Com a chegada do inverno, cães e gatos também sentem os efeitos da queda de temperatura. Observar o comportamento dos pets e fazer pequenas adaptações na rotina ajuda a garantir mais conforto, proteção e bem-estar nos dias frios.*

Quando as temperaturas caem, cães e gatos precisam de atenção especial. Assim como acontece com os seres humanos, os pets podem sentir frio, ficar mais quietos e até apresentar maior sensibilidade a problemas respiratórios, especialmente filhotes, idosos e animais com alguma condição de saúde. Por isso, o inverno pede atenção redobrada à rotina, ao ambiente e aos pequenos sinais que o animal dá no dia a dia.

Antes de tudo, vale observar se o pet está realmente protegido do frio. Animais que dormem em áreas externas devem ter um local coberto, seco e protegido do vento. Caminhas, mantas e cobertores ajudam a manter o conforto térmico, mas precisam estar sempre limpos e secos. A umidade, além de aumentar a sensação de frio, pode favorecer odores, fungos e desconfortos na pele.

Para alguns cães, especialmente os de pelo curto, porte pequeno ou idade avançada, o uso de roupinhas pode ajudar. Mas é importante escolher peças confortáveis, que não apertem, não limitem os movimentos e não causem irritação.

Também vale observar se o animal aceita bem a vestimenta. Se ele tenta tirar a roupa o tempo todo, fica incomodado ou muda o comportamento, talvez essa não seja a melhor solução.

### OS BANHOS

Os banhos também merecem atenção. No inverno, o ideal é evitar banhos em dias muito frios ou em horários de temperatura mais baixa. Quando forem necessários, devem ser feitos com água morna, em local protegido do vento, com secagem completa logo em seguida. Pelos úmidos por muito tempo podem causar frio e favorecer problemas de pele.

### A ROTINA

Outro ponto importante é manter a rotina de passeios e brincadeiras, mas com bom senso. Em dias muito gelados, pode ser melhor escolher horários mais amenos, como o fim da manhã ou o começo da tarde. Mesmo no inverno, os pets precisam se movimentar, gastar energia e receber estímulos. A falta de atividade pode favorecer ganho de peso, ansiedade e tédio.

### A ALIMENTAÇÃO

Ela também pode precisar de atenção, principalmente se o animal se movimenta menos nessa época. Não é recomendado aumentar a quantidade de comida sem orientação veterinária. Cada pet tem uma necessidade diferente, e mudanças na dieta devem considerar idade, peso, saúde e nível de atividade.

### DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

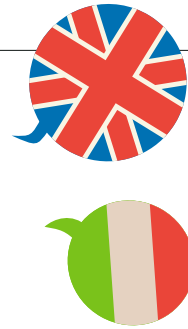
No inverno, também é comum que doenças respiratórias apareçam com mais facilidade. Tosse, espirros frequentes, secreção nasal, falta de apetite, cansaço excessivo ou dificuldade para respirar são sinais que merecem avaliação veterinária. Nunca medique seu animal por conta própria, pois remédios usados por humanos podem ser perigosos para cães e gatos.

**Cuidar dos pets no inverno é, acima de tudo, observar. Um cobertor seco, um canto protegido, passeios em horários mais agradáveis e atenção a mudanças de comportamento já fazem grande diferença. Com atenção aos detalhes, até a estação mais fria do ano pode ser confortável, segura e tranquila para seus companheiros de quatro patas.**





# IDIOMAS



***A humanidade fala muito e de muitas maneiras. Hoje, existem mais de sete mil línguas vivas no mundo, mas esse número não é tão simples quanto parece: algumas línguas desaparecem, outras resistem e algumas renascem. Cada língua carrega um jeito próprio de organizar o mundo: há idiomas que atravessam montanhas em forma de assobio, outros que usam cliques como consoantes e outros que sobrevivem com pouquíssimos falantes. Estudar idiomas é descobrir que a humanidade inventou milhares de formas de dizer “bom dia”, reclamar do tempo e perguntar onde fica o banheiro.***

## QUANTAS LÍNGUAS EXISTEM NO MUNDO?

Segundo o Ethnologue, uma base de referência internacional que cataloga idiomas, existem mais de 7 mil línguas vivas no mundo. O número impressiona e vem com uma observação: ele muda com frequência. Novas pesquisas podem reclassificar variedades linguísticas, identificar línguas pouco documentadas ou registrar o desaparecimento de outras.

## COMO UMA LÍNGUA MORRE?

Uma língua raramente desaparece de uma hora para outra. O processo costuma começar quando ela deixa de ser ensinada às crianças. Os adultos ainda falam, os avós ainda lembram, mas a geração mais nova passa a usar outro idioma na escola, no trabalho, na internet e nas conversas do dia a dia. Aos poucos, aquela língua que antes servia para contar histórias ou dar bronca fica restrita a ocasiões especiais ou a poucas pessoas. A UNESCO costuma citar uma estimativa de alerta: o mundo perde, em média, uma língua a cada duas semanas, ou seja, em torno de 26 idiomas por ano.

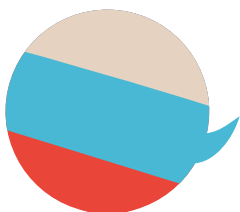
## QUASE METADE DAS LÍNGUAS ESTÁ AMEAÇADA

O Ethnologue registra mais de 3.200 línguas ameaçadas atualmente. A UNESCO já apontava que, entre as línguas ameaçadas com dados populacionais disponíveis, a maioria era falada por menos de 100 mil pessoas.

## O IDIOMA QUE “MORREU”, MAS NÃO SAIU DE CENA

O latim é chamado de língua morta porque deixou de ser falado naturalmente por uma comunidade no dia a dia. Porém, poucas línguas “mortas” tiveram uma vida tão agitada depois do próprio fim: ele continuou sendo usado por séculos na Igreja, no Direito, na ciência, na filosofia, na medicina e nos nomes científicos de plantas e animais.

Além disso, o latim não desapareceu completamente: ele se transformou. Do latim falado pelo povo, conhecido como latim vulgar, nasceram línguas como o português, o espanhol, o francês, o italiano e o romeno. Ou seja, o latim saiu de cena como idioma cotidiano, mas deixou uma família enorme fazendo barulho no mundo. Uma morte linguística, digamos, mas com muitos descendentes.



شكرا

Grazie

Merci

Danke

Thank you

Gracias

Obrigado

## LATINUM NON PERIIT: IN LINGUARUM FAMILIAM MUTATUM EST

*(O latim não pereceu: transformou-se em uma família de línguas).*

O latim que deu origem a vários idiomas não foi o latim clássico dos livros, mas o latim falado no cotidiano. A língua das ruas, dos mercados e das estradas do Império Romano. Esse “latim do povo”, chamado de latim vulgar, viajou com soldados, comerciantes e colonos, encontrou línguas locais e foi ganhando sotaques, atalhos e adaptações.

### EXISTEM LÍNGUAS DE SINAIS: NO PLURAL

Muita gente imagina que exista uma língua de sinais universal. Não existe. A ONU afirma que há mais de 300 línguas de sinais usadas no mundo e a Federação Mundial dos Surdos reforça que cada uma tem estrutura e cultura próprias.

Libras, a Língua Brasileira de Sinais, é diferente da ASL, a American Sign Language, que por sua vez é diferente da Língua Gestual Portuguesa. Ou seja, línguas de sinais não são “mímicas internacionais”. São línguas completas, com gramática, variações regionais, história e identidade.

### UMA LÍNGUA PODE GUARDAR CONHECIMENTO SOBRE A NATUREZA

Pesquisas sobre diversidade biocultural mostram que a perda de línguas também pode significar perda de conhecimento sobre plantas, animais, paisagens e formas de viver. Um estudo citado na base PubMed Central observa que Papua-Nova Guiné abriga mais de 10% das línguas do mundo e uma grande riqueza de conhecimentos bioculturais.

Isso torna a preservação linguística mais do que uma questão de vocabulário. Quando uma língua enfraquece, podem ir junto nomes de plantas, técnicas de cultivo, histórias locais e modos de entender o território.

### OS MENORES ALFABETOS DO MUNDO

Quando se fala em um dos menores alfabetos em uso no mundo, o nome mais citado é o rotokas, língua falada na ilha de Bougainville, em Papua-Nova Guiné. Seu alfabeto usa apenas 12 letras: A, E, G, I, K, O, P, R, S, T, U e V. O rotokas também é conhecido por ter um dos menores inventários de sons consonantais do mundo.

Outro caso famoso é o havaiano. Muita gente apresenta seu alfabeto como sendo de 12 letras: A, E, I, O, U, H, K, L, M, N, P e W. A conta varia conforme o critério adotado. No havaiano moderno, o 'okina – sinal que marca uma pequena parada na garganta – também é considerado uma consoante, elevando o total oficial para 13 letras.



# A GERAÇÃO QUE CUIDA DE TODO MUNDO

*Entre filhos, pais, trabalho, casa e contas, muitos adultos vivem no centro das responsabilidades familiares. São pessoas que aprenderam a resolver, organizar e sustentar quase tudo ao redor, mas que nem sempre encontram tempo para olhar para si mesmas.*

# O



Há uma geração que chegou à vida adulta com a sensação permanente de estar de prontidão. São homens e mulheres, geralmente entre os 40 e os 60 anos, que trabalham, administram a casa, acompanham filhos em diferentes fases da vida e, ao mesmo tempo, começam a cuidar dos pais que envelhecem. Em alguns casos, esse cuidado também se estende aos avós.

Essa geração atende o telefone já imaginando qual problema precisa ser resolvido. Pode ser a escola avisando que o filho não está bem, a mãe perguntando sobre um exame, o pai precisando de ajuda com o banco, o chefe cobrando uma entrega, o boleto vencendo ou a avó pedindo um favor. Para muita gente, a vida adulta virou uma central de atendimento emocional, financeira e logística.



## A CHAMADA GERAÇÃO SANDUÍCHE

Em muitos estudos, esse grupo aparece com um nome bastante direto: geração sanduíche. O termo descreve adultos que ficam entre duas pontas do cuidado. De um lado, filhos pequenos, adolescentes ou jovens adultos que ainda precisam de apoio. Do outro, pais, avós ou parentes mais velhos que começam a demandar companhia, atenção, deslocamentos, consultas e decisões.

Com o passar do tempo, a estrutura familiar mudou. Vivemos mais, temos menos filhos e as redes de apoio ficaram menores. Antes, era mais comum que muitos irmãos dividissem as responsabilidades com os pais. Hoje, em várias casas, esse cuidado recai sobre uma ou duas pessoas. Ao mesmo tempo, filhos permanecem por mais tempo dependendo de apoio emocional, financeiro ou prático. Na vida real, mais gerações precisam de auxílio ao mesmo tempo, mas há menos gente disponível para dividir as tarefas.

## QUANDO O CUIDADO VIRA ROTINA

Cuidar de alguém não significa apenas estar por perto. Cuidar é lembrar do remédio, marcar consulta, levar ao médico, acompanhar exames, organizar documentos, fazer compras, adaptar a casa e tomar decisões delicadas.

É uma agenda invisível, que nem sempre aparece no calendário, mas ocupa espaço na cabeça o dia inteiro.

Além disso, quase nunca existe um momento oficial em que a pessoa vira cuidadora. Aos poucos, ela começa levando a mãe a uma consulta. Depois ajuda o pai com o banco. Em seguida, organiza exames, remédios, contas e compras. Quando percebe, virou a referência da família para quase tudo.

Por isso, o cuidado precisa deixar de ser tratado como uma sequência de favores improvisados. Quando tudo depende apenas de uma pessoa, o desgaste aumenta. O primeiro passo é enxergar o cuidado como uma rotina que precisa de método, não como uma obrigação que alguém deve carregar em silêncio.

## A SOBRECARGA QUE NEM SEMPRE APARECE

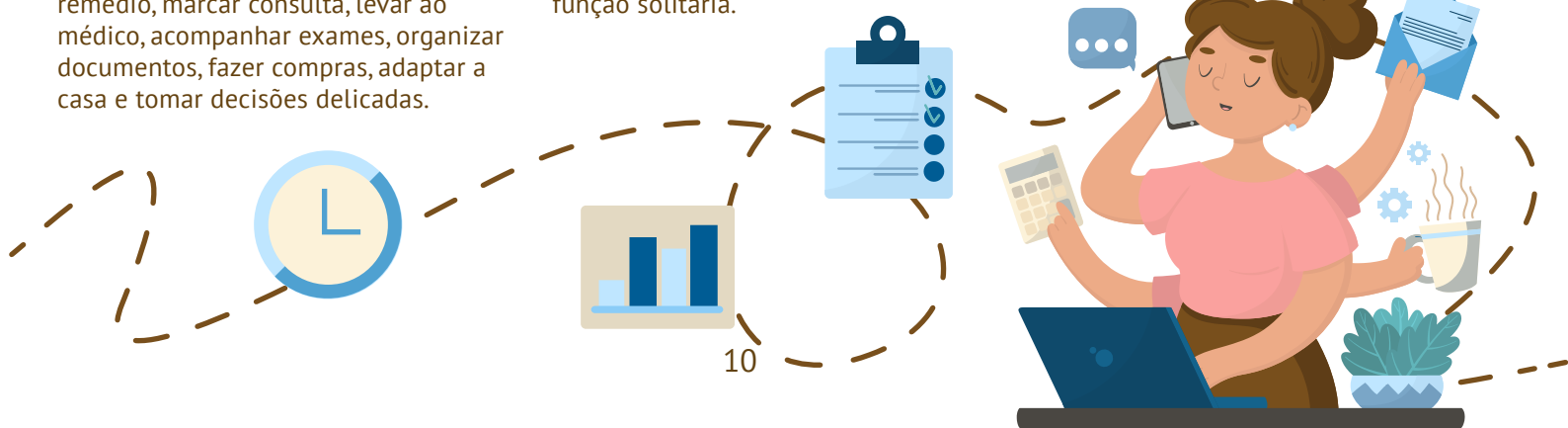
O cuidado pesa de maneira desigual. Em muitas casas, ainda existe a expectativa de que uma pessoa saiba de tudo: qual remédio comprar, quando vence o plano, onde está o documento, quem precisa de visita, quem está mais triste. A sobrecarga nasce quando o cuidado deixa de ser uma rede e vira uma função solitária.

Cuidar de quem cuidou da gente pode misturar amor, gratidão, medo, culpa e impaciência. Um filho adulto pode se emocionar ao levar a mãe ao médico e, no mesmo dia, se irritar porque precisou cancelar uma reunião. Nada disso diminui o amor. Apenas mostra que o cuidado é humano, e seres humanos se cansam.

## QUEM CUIDA TAMBÉM PRECISA DE CUIDADO

Por isso, uma pergunta precisa entrar na conversa: quem cuida de quem cuida? A resposta não deveria ser “ninguém”. Quem cuida também precisa de descanso, informação, divisão de tarefas e espaço para admitir limites sem ser tratado como egoísta.

Descansar não é abandonar. Pedir ajuda não é falhar. Dizer “não consigo fazer tudo sozinho” não é falta de amor. Muitas vezes, é a única forma de manter o cuidado possível e mais justo para todos. Irritação constante, culpa, isolamento, sono ruim e dores frequentes podem indicar que a rotina passou do limite e merece atenção.



## DO IMPROVISO À REDE DE APOIO

Uma família que cuida bem precisa conversar antes da urgência. Em vez de esperar que todos percebam o problema, vale dividir as demandas em áreas: saúde, finanças, casa, companhia, transporte e emergências. Cada pessoa pode assumir algo possível dentro da sua realidade. Quem mora longe talvez não consiga levar ao médico, mas pode pagar uma conta, pesquisar serviços, organizar documentos ou ligar com frequência.

Também ajuda criar uma escala simples. Pode ser em um caderno, planilha ou grupo de mensagens com tarefas claras: quem compra remédio, quem acompanha consulta, quem visita no fim de semana, quem resolve documentos. O importante é que a responsabilidade deixe de ser vaga. Quando todo mundo "ajuda quando dá", geralmente uma pessoa continua segurando quase tudo.

Outra atitude prática é reunir informações importantes em um lugar seguro e acessível aos familiares de confiança: documentos, contatos médicos, exames recentes, lista de medicamentos, alergias, convênios, telefones úteis e orientações para emergências. Isso evita correria e dá mais segurança para todos.

## PLANEJAR TAMBÉM É CUIDAR

Planejar é uma forma de carinho. Muitas famílias evitam falar sobre envelhecimento, saúde, dinheiro e moradia porque acreditam que esses assuntos tiram a leveza da vida. Na prática, o silêncio costuma transformar decisões previsíveis em crises.

Conversar com serenidade sobre o futuro não antecipa sofrimento. Pode reduzir conflitos, aliviar filhos e preservar escolhas. Quando a família sabe o que cada pessoa deseja, quais documentos organizar e quem pode ajudar, todos ficam menos vulneráveis ao improviso.

Por fim, quem cuida precisa colocar o próprio nome na lista de prioridades. Fazer exames, dormir bem, se exercitar, conversar, descansar e manter pequenos prazeres não são luxos. São formas de continuar inteiro. A geração que cuida de todo mundo não precisa apenas de elogios. Precisa de auxílio, escuta e presença. Precisa transformar o cuidado em rede de apoio e deixar a rotina mais leve. E, sobretudo, precisa se lembrar de que cuidar da própria vida não é sair do cuidado. É garantir que o cuidado continue sendo um gesto de amor.



# MALIRES

## GRÁFICA

*Imprimindo Sustentabilidade  
Embalando Inovação!*



Siga a  
**Malires** nas  
redes sociais!



# O CUIDADO POR TRÁS DA ÚLTIMA DESPEDIDA

*Há profissões que passam quase despercebidas. São trabalhos realizados nos bastidores, em momentos marcados por silêncio, respeito e delicadeza. A profissão de sepultador é uma dessas funções.*

Discreta e essencial, ela ainda é pouco compreendida e carrega, no imaginário popular, um peso desproporcional, muitas vezes alimentado pelo medo ou pelo desconhecimento. No entanto, quando olhamos de perto, o que aparece é outra coisa: uma rotina de cuidado, respeito e trabalho em equipe.

João Maria Jocimar Lima é colaborador do Cemitério Vertical há mais de 30 anos e conhece bem essa realidade. Ele começou na empresa na área de obras e passou por diferentes setores até chegar à coordenação do departamento responsável por sepultamentos, cremações e exumações. Para ele, a profissão pode ser resumida de uma forma simples e humana: “Esse é o último serviço prestado a alguém. Mesmo sem conhecer aquela pessoa, tudo precisa ser feito com respeito, atenção e serenidade.”

## SERENIDADE, NÃO TRISTEZA

Um sepultador está presente em um dos momentos mais delicados de uma família. Sua atuação precisa ser discreta, respeitosa e atenta. Do terno às luvas brancas, cada detalhe comunica cuidado. O cortejo final, conduzido com um caminhar suave e com um olhar terno, conduz a uma última cerimônia, que simboliza



**João Maria Jocimar Lima**  
*Encarregado de Sepultamento e Cremação*

o encerramento de uma história. O ambiente exige compostura e atenção.

Mesmo em uma função tão delicada, isso não significa que os profissionais vivam de maneira pesada. “A equipe do Vertical trabalha com responsabilidade e comprometimento. Existe conversa e companheirismo. Todos sabem que estão em um espaço de luto, mas também sabem que precisam estar bem para conseguir cuidar bem das pessoas”, relata João.

Encarar a rotina dessa forma não diminui a seriedade da função. Pelo contrário. Em uma profissão com uma carga emocional tão grande, viver sob essa tensão tornaria tudo mais difícil. Essa forma de lidar com o trabalho ajuda os profissionais a

estarem presentes com respeito, equilíbrio e atenção.

## A HUMANIDADE POR TRÁS DA FUNÇÃO

O papel de um sepultador é garantir respeito na última despedida. Cada pessoa vive a perda de uma maneira diferente. Há quem chore. Há quem fique em silêncio. Há quem precise de mais tempo. A profissão exige estar presente sem julgamento, com sobriedade e cuidado. Por essa razão, os sepultadores precisam de mais do que força física ou conhecimento técnico. Eles precisam de presença, sensibilidade e capacidade de agir com firmeza sem perder a delicadeza. Com mais de três décadas de trabalho, João viu equipes mudarem, processos evoluírem e histórias passarem pelo Cemitério Vertical. Ele também construiu vínculos, aprendeu com pessoas que marcaram sua trajetória e ajudou a formar uma equipe que trabalha com seriedade e respeito.

**Entender o trabalho de um sepultador é perceber que, por trás dessa função, existem pessoas que atuam com responsabilidade, cuidado e propósito. E talvez esteja aí a grandeza da profissão: servir, acolher e conduzir o último gesto dedicado a alguém com uma humanidade imensa.**

## DICAS PARA MELHORAR O WI-FI EM SUA CASA

Na vida moderna, poucas coisas irritam tanto quanto uma internet que trava no meio de um filme, de uma chamada de vídeo ou quando alguém precisa trabalhar ou estudar online. Mas nem sempre o problema está no plano contratado. Muitas vezes, a conexão fica ruim porque o sinal do Wi-Fi não se espalha bem pela casa. Paredes, móveis, distância do roteador e até outros aparelhos eletrônicos podem interferir na qualidade da rede.

A primeira dica é observar onde o roteador está instalado. O ideal é deixá-lo em uma área mais central da casa, em local alto e livre de obstáculos. Quando o aparelho fica escondido dentro de armários, atrás da televisão ou muito próximo ao chão, o sinal pode perder força. Também é bom evitar deixá-lo perto de micro-ondas, telefones sem fio, babás eletrônicas e outros equipamentos que possam causar interferência.

Outro ponto importante é a distância. Quanto mais longe o aparelho estiver do roteador, mais fraco tende a ser o sinal. Em casas maiores ou com muitos cômodos, pode ser necessário usar repetidores, extensores ou sistemas mesh, que ajudam a distribuir melhor a conexão. Fique atento: o repetidor pode funcionar em situações simples, enquanto o sistema mesh costuma ser mais eficiente quando há muitos ambientes ou paredes grossas.

Também vale reiniciar o roteador de tempos em tempos. Parece uma solução simples, mas pode ajudar em alguns casos. Um aparelho que fica ligado o dia inteiro, todos os dias, pode apresentar lentidão ou instabilidade. Desligar da

tomada, esperar alguns segundos e ligar novamente pode restabelecer o sinal e a conexão.

Atualizar a senha da rede também é uma boa prática. Se muitas pessoas estiverem usando o Wi-Fi sem autorização, a velocidade pode cair. Uma senha forte, com letras, números e símbolos, ajuda a proteger a rede e evita acessos indesejados.

Outra dica valiosa é entender a diferença entre as redes de 2,4GHz e 5GHz, disponíveis em muitos roteadores. A rede de 2,4GHz costuma ter maior alcance e atravessar melhor paredes, por isso pode funcionar melhor em cômodos mais distantes. Já a rede de 5GHz tende a ser mais rápida, mas perde força com mais facilidade quando há distância ou obstáculos. Na prática, se você está perto do roteador e precisa assistir a vídeos, fazer chamadas ou jogar online, a rede de 5GHz pode ser a melhor escolha. Se está em um quarto mais afastado, talvez a rede de 2,4GHz funcione com mais estabilidade. Entender essa diferença ajuda a usar cada rede do jeito certo.

Por fim, é importante lembrar que nem todo problema é culpa do Wi-Fi. Às vezes, o plano de internet contratado não atende à quantidade de aparelhos conectados na casa. Celulares, televisores, computadores, videogames e assistentes virtuais dividem a mesma conexão. Se muita gente usa tudo ao mesmo tempo, pode ser necessário revisar o plano ou conversar com a operadora.

Melhorar o Wi-Fi em casa nem sempre exige grandes investimentos. Em muitos casos, mudar o roteador de lugar, reduzir interferências, proteger a rede e entender melhor o uso da internet já faz diferença. Com pequenos ajustes, a conexão pode ficar mais estável e a rotina digital menos frustrante.





## EDUCAÇÃO FINANCEIRA PARA CRIANÇAS



**Falar de dinheiro com crianças não precisa ser uma conversa pesada ou cheia de termos difíceis. Esse aprendizado começa em situações simples da rotina: uma ida ao mercado, um pedido de brinquedo, o lanche da escola ou o presente de aniversário.**

Educação financeira para crianças é ajudar os pequenos a perceberem que dinheiro envolve escolhas. E que escolher uma coisa, muitas vezes, significa deixar outra para depois. Essa é uma lição simples, mas importante para a vida adulta.

### COMO ENSINAR LIMITES SEM ASSUSTAR

Uma das maiores dificuldades dos adultos é dizer “não” sem transformar o dinheiro em tabu. A criança pede um doce, um brinquedo ou um passeio, e a resposta acaba sendo apenas “não dá” ou “está caro”. Essas frases resolvem o momento, mas não educam.

Uma forma mais educativa é explicar a escolha: “Hoje não podemos fazer isso porque vamos usar o dinheiro para outras coisas importantes”. Assim, a criança entende que o dinheiro tem limite, sem associar esse limite a medo ou culpa.

Outra forma de ajudar é combinar antes de chegar ao momento da compra. No mercado, por exemplo, os adultos podem dizer: “Hoje você pode escolher uma coisa para levar”. Se a criança pedir outros itens, basta retomar o acordo com calma: “Hoje combinamos uma escolha. Os outros ficam para outro dia”. Com o tempo, ela aprende que escolher também significa abrir mão de outras opções naquele momento.

### QUERER E PRECISAR SÃO COISAS DIFERENTES

Outra lição importante é mostrar a diferença entre vontade e necessidade. Comer, estudar e cuidar da saúde são necessidades. Já um brinquedo novo ou um doce podem ser desejos legítimos, mas nem sempre precisam ser comprados naquele momento.

Essa conversa funciona melhor quando aparece na prática. Em uma compra de mercado, por exemplo, o adulto pode explicar sem bronca: “Hoje viemos comprar apenas o que falta para a casa. O que você quer é legal, mas não é necessário agora”. Aos poucos, a criança entende que a família faz escolhas e que o dinheiro precisa ser usado com prioridade.

### ESPERAR TAMBÉM ENSINA

Nem tudo precisa ser comprado na hora. Se a criança quer muito um brinquedo, um livro ou um passeio, os adultos podem combinar uma meta simples: esperar uma data especial ou guardar parte do dinheiro que ela ganhou para comprar depois.

Esse processo ajuda a criança a desenvolver paciência e noção de valor. Às vezes, depois de alguns dias, ela percebe que nem queria tanto aquilo. Em outras, continua querendo e entende que precisou esperar para conquistar. Nos dois casos, existe aprendizado.

### O EXEMPLO DOS ADULTOS

Crianças aprendem observando. Se os adultos compram por impulso, falam de dinheiro com tensão ou tratam o assunto como algo proibido, a criança pode crescer associando dinheiro a medo, culpa ou preocupação. Por outro lado, quando ela vê os pais planejando uma compra ou explicando uma escolha com calma, começa a entender que dinheiro exige cuidado, mas não precisa ser um assunto assustador. A educação financeira não começa com planilhas nem com medo, mas com conversa, exemplo e pequenas decisões no dia a dia.



# COMO PROTEGER SEU CÉREBRO PARA A VELHICE

*Cuidar do cérebro para envelhecer melhor não começa apenas depois dos 60 anos. Muitas escolhas feitas ao longo da vida ajudam a preservar memória, atenção, autonomia e qualidade de vida. Isso não significa impedir totalmente esquecimentos ou mudanças naturais da idade, mas aumentar as chances de chegar à velhice com mais disposição mental.*

A ciência mostra que fatores como sedentarismo, hipertensão, diabetes, tabagismo, isolamento social, perda auditiva, depressão, obesidade e colesterol alto estão ligados ao risco de declínio cognitivo. Por isso, proteger o cérebro também passa por cuidar do corpo, da rotina e dos vínculos.

### Corpo ativo, cérebro ativo

A atividade física é uma das grandes aliadas da saúde cerebral. Caminhar, dançar, nadar, fazer musculação ou praticar exercícios adaptados à idade ajuda na circulação, no controle da pressão, no equilíbrio do metabolismo e no bem-estar emocional. O ideal é escolher uma atividade possível de manter, sem depender de grandes mudanças de rotina.

Dormir bem também faz diferença. Durante o sono, o cérebro participa de processos ligados à memória, ao aprendizado e ao equilíbrio emocional. Quando o descanso é ruim por muito tempo, a atenção, o humor e a disposição costumam sentir o impacto.

A alimentação entra na mesma conta. Dietas com mais frutas, verduras, legumes, grãos integrais, boas fontes de proteína e menos ultraprocessados favorecem a saúde geral. Controlar pressão, diabetes, colesterol e tabagismo também é essencial, já que o cérebro depende de boa circulação de sangue e oxigênio.

### Aprender e conviver também protegem

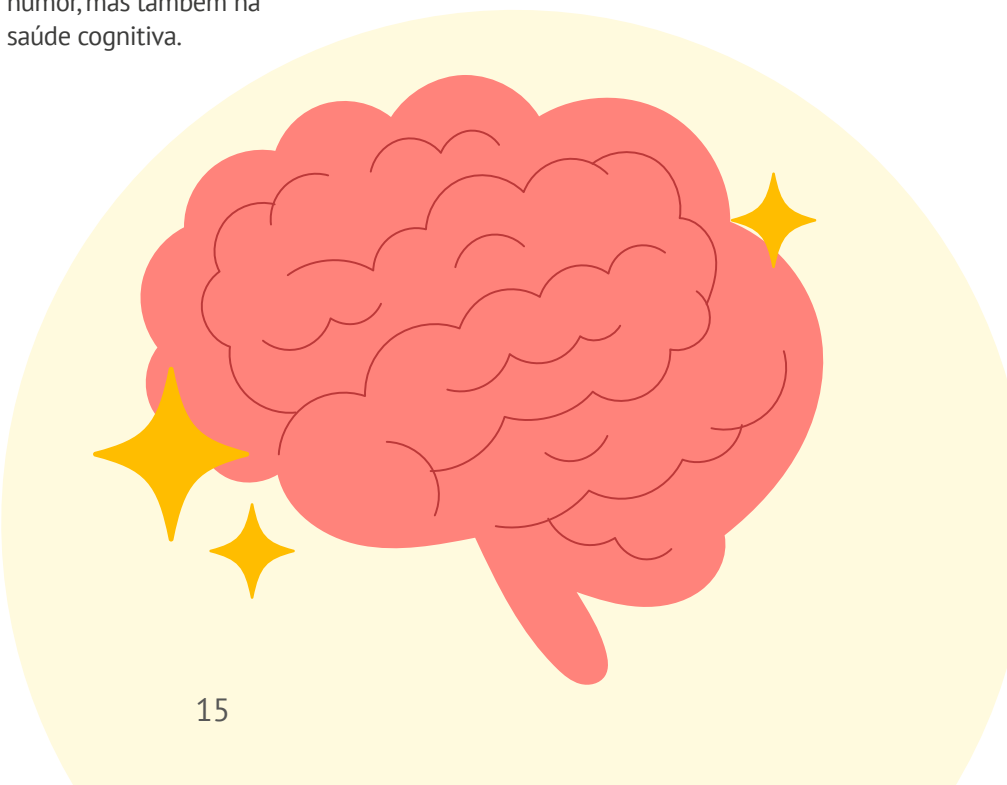
Para o cérebro chegar bem na velhice, ele precisa ser usado. Ler, estudar algo novo, fazer palavras-cruzadas, aprender receitas, tocar um instrumento musical, jogar videogame ou desenvolver um hobby são formas simples de estimular memória, atenção e raciocínio. Não se trata de buscar exercícios milagrosos, mas de oferecer novos desafios à mente.

As relações sociais também contam. Conversar, manter amizades, participar de grupos e estar perto de outras pessoas colocam o cérebro para trabalhar. Ouvir, lembrar, responder e interpretar emoções são atividades importantes. Por isso, o isolamento social pode pesar não apenas no humor, mas também na saúde cognitiva.

### Atenção aos sinais do corpo

Audição, visão e saúde mental também merecem cuidado. Quando a pessoa escuta ou enxerga mal, pode se isolar mais e participar menos da vida ao redor. Depressão, ansiedade e estresse crônico também afetam sono, disposição, alimentação e convivência.

No fim, proteger o cérebro para a velhice não depende de uma única atitude. Depende da soma de hábitos: movimentar o corpo, dormir melhor, comer bem, cuidar da saúde, manter vínculos e continuar aprendendo. Pequenas escolhas repetidas ao longo do tempo ajudam o cérebro a envelhecer com mais lucidez, presença e autonomia.





CEMITÉRIO

# Vertical

DE CURITIBA

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

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

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

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

Conheça nossos serviços:

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

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



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

📱 @cemiterioverticalcuritiba  
🌐 www.cemiteriovertical.com.br

