

JUL / AGO / SET / ANO 13 / NÚMERO 52



VERTICAL

Fechamento autorizado. Pode ser aberto pela ECT

FINADOS 2026

A VIDA CONTINUA EM AMOR

PET

Companhia que faz bem

VERTICAL

O cuidado também está no acolhimento

SAÚDE

Cuidados com os olhos

A pessoa mais importante da minha vida é minha mãe. Durante 31 anos, Dona Clarinda Filla me deu mais do que cuidado e carinho. Ela me ensinou valores, formas de enxergar o mundo e me mostrou, com gestos simples, como cada pessoa pode fazer diferença na vida de alguém.

Nesta edição, ao escrever a matéria A Vida Continua em Amor, revivo alguns dos ensinamentos que ela me deixou. Embora esteja fisicamente ausente, minha mãe permanece viva em mim: na maneira como cuido do meu filho, nas lembranças que ainda me fazem sorrir e até nas receitas que ela me ensinou a fazer.

Com o tempo, entendi que o amor não termina com a ausência física. Ele permanece nas escolhas, nas palavras que repetimos sem perceber, nos costumes que atravessam gerações e na forma como seguimos em frente.

Talvez por isso falar sobre memória, cuidado e saudade seja também falar sobre continuidade. Cada pessoa que amamos deixa algo em nós. Às vezes, um ensinamento. Às vezes, uma receita. Às vezes, um sorriso. Às vezes, uma atitude que só entendemos anos depois.

Espero que, para você, a Revista Vertical continue sendo uma companhia nesse caminho. Uma pausa em meio aos compromissos. Um convite para descobrir algo novo, sorrir, se emocionar ou simplesmente aproveitar alguns minutos com tranquilidade.

De certa forma, esse também é o propósito que aproxima a revista da história do Cemitério Vertical de Curitiba: falar sobre a vida com respeito, sensibilidade e presença.

É com esse mesmo compromisso que o Cemitério Vertical de Curitiba segue acolhendo famílias e preservando histórias. Cada despedida carrega afeto, legado e significado. E cada história merece ser lembrada com carinho e respeito.

Boa leitura.

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

08

A VIDA CONTINUA EM AMOR



03 VIDA GOURMET

Pipoca de frango crocante

04 FAVORITOS

Confira nossas indicações de filmes e séries

05 CADERNO PET

Companhia que faz bem

06 CURIOSIDADES

Como diferentes culturas transformaram a despedida em memória

12 CEMITÉRIO VERTICAL

O cuidado também está no acolhimento

14 DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Micro-hábitos que mudam sua rotina

15 SAÚDE

Cuidados com os olhos

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.



PIPOCA DE FRANGO CROCANTE

Pequenos pedaços de frango empanados, dourados e cheios de sabor: uma receita prática para servir como aperitivo ou lanche.

Inspirada nos clássicos de restaurantes americanos, a pipoca de frango crocante é daqueles aperitivos que chegam à mesa e desaparecem rápido. Com casquinha sequinha e interior macio, combina com molhos variados e é perfeita para encontros descontraídos, noites de filmes ou para deixar o lanche do dia mais especial.



INGREDIENTES

- 500 g de peito de frango cortado em cubos pequenos
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de páprica doce ou defumada
- ½ colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de cebola em pó
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 ovo
- ½ xícara de leite
- 1 xícara de farinha de trigo
- ½ xícara de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento químico
- Óleo para fritar



MODO DE PREPARO

Corte o frango em pedaços pequenos, semelhantes a uma pipoca grande. Esse tamanho deixa a receita mais prática para servir e também ajuda o frango a cozinhar rapidamente, sem perder a suculência.

Em uma tigela, tempere o frango com sal, páprica, alho em pó, cebola em pó, pimenta-do-reino e suco de limão. Misture bem e deixe descansar por pelo menos 15 minutos para pegar sabor.

Em outro recipiente, bata o ovo com o leite. Em uma terceira tigela, misture a farinha de trigo, o amido de milho e o fermento. Essa combinação ajuda a formar uma casquinha mais leve e crocante.

Passe os pedaços de frango na mistura de farinha, depois no ovo com leite e, por fim, novamente na farinha. Pressione levemente com os dedos para o empanado aderir bem.

Aqueça o óleo em fogo médio. Frite os pedaços aos poucos, sem encher demais a panela, até ficarem dourados e crocantes. Retire com uma escumadeira e coloque sobre papel-toalha para eliminar o excesso de óleo.

Sirva ainda quente, acompanhado do molho de sua preferência.



DICA DA REVISTA VERTICAL

Para deixar a pipoca de frango ainda mais saborosa, acrescente uma pitada de pimenta caiena à farinha do empanado. O resultado é um aperitivo levemente picante, perfeito para combinar com molhos adocicados ou cremosos.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA FILMES E SÉRIES



FILME

CARAMELO

2025

Pedro (Rafael Vitti) é um chef de cozinha prestes a realizar um grande sonho profissional quando um vira-lata caramelo cruza seu caminho. O encontro acontece por acaso, com direito àquela dose de caos que qualquer animal é capaz de trazer à rotina. Mas não demora para que esse novo companheiro ganhe uma importância que Pedro jamais poderia imaginar.

Por causa do comportamento insistente do cachorro, Pedro decide investigar sua saúde e acaba descobrindo uma doença grave. A partir daí, Caramelo transforma a amizade entre os dois em uma história sobre afeto, recomeços e sobre aprender a enxergar a vida de outra maneira. Apesar do tema delicado, o filme passa longe de ser só tristeza: há humor, leveza e boas doses de fofura pelo caminho.

Disponível: Netflix



FILME CLÁSSICO

MATILDA

1996

Matilda (Mara Wilson) é uma menina inteligente, curiosa e completamente diferente da família em que nasceu. Enquanto ela encontra nos livros um mundo inteiro para descobrir, seus pais preferem televisão, trapaças e demonstram pouco interesse por tudo o que a filha tem a dizer. Quando finalmente começa a frequentar a escola, Matilda conhece a carinhosa professora Honey (Embeth Davidtz), mas também precisa enfrentar a assustadora diretora Trunchbull (Pam Ferris), uma das vilãs mais inesquecíveis do cinema infantil.

Baseado no livro de Roald Dahl, Matilda fala sobre crianças que não são ouvidas, sobre encontrar pessoas que realmente enxergam quem você é e, principalmente, sobre não aceitar como normal aquilo que é injusto. Tudo isso aparece em meio a situações absurdas, humor ácido e cenas memoráveis. É um daqueles filmes que crescem junto com quem assiste e continuam fazendo sentido muitos anos depois.

Disponível: Prime Video



SÉRIE

FALANDO A REAL

2023

Jimmy (Jason Segel) é um terapeuta que tenta reorganizar a própria vida depois da morte da esposa. Entre cuidar da filha, lidar com os amigos e atender pacientes, ele chega a uma conclusão bastante questionável: talvez esteja na hora de parar de medir as palavras e simplesmente dizer às pessoas o que realmente pensa. É aí que Falando a Real começa a ficar especialmente divertida. Ao abandonar algumas das regras básicas da terapia, Jimmy provoca mudanças na vida de seus pacientes e, de quebra, traz uma boa dose de confusão para a própria rotina. A série mistura luto, amizade, família e saúde mental com humor afiado e personagens fáceis de gostar.

Um deles é Paul (Harrison Ford), terapeuta experiente, rabugento na medida certa e uma espécie de mentor de Jimmy. Entre conselhos atravessados, ironias e momentos surpreendentemente sensíveis, ele acaba se tornando um dos grandes destaques da série. Falando a Real consegue falar de assuntos difíceis sem perder a leveza e encontra graça justamente nas imperfeições de quem está tentando seguir em frente.

Disponível: Apple TV+

Companhia que faz bem: OS BENEFÍCIOS DOS PETS PARA OS IDOSOS

Na programação de Finados do Cemitério Vertical de Curitiba, a Feira Social Pet abrirá espaço para a adoção responsável de cães. A iniciativa traz uma reflexão que combina com esse momento: novos vínculos podem transformar a nossa vida.



Os benefícios da relação entre humanos e animais são estudados pela ciência há décadas. Diferentes pesquisas mostram que a convivência com pets pode contribuir para uma vida mais saudável, ativa e estimulante na terceira idade.

Talvez o benefício mais evidente seja a companhia. Ter um animal por perto significa compartilhar o cotidiano com um bichinho que procura interação, responde à nossa presença e estabelece uma rotina de afeto e cuidados. Especialmente para quem mora sozinho, essa convivência pode ajudar a diminuir a sensação de isolamento e criar novos estímulos ao longo do dia.

Mas os benefícios vão além do campo emocional. Estudos associam a convivência com pets a menores níveis de estresse e ansiedade e, em algumas situações, a melhores indicadores cardiovasculares, como pressão arterial, colesterol e triglicédeos.

No caso dos cães, existe ainda um aliado particularmente importante para o envelhecimento saudável: o movimento.

Passear com o cachorro, brincar, colocar comida, trocar a água ou simplesmente atender às necessidades do animal faz com que o tutor

se levante e se movimente várias vezes ao longo do dia. Pode parecer pouco, mas aumentar a atividade física é especialmente importante na terceira idade. Essa rotina ajuda a preservar força, equilíbrio, mobilidade e independência, além de contribuir para a saúde cardiovascular e cerebral.

Os pets também podem contribuir para uma vida social mais ativa. Um cachorro costuma despertar conversas durante os passeios, aproximar vizinhos e criar oportunidades de contato com outras pessoas. Para os idosos, essas pequenas interações podem ampliar a sensação de pertencimento e fortalecer a conexão com a comunidade.

Até o cérebro pode se beneficiar. Estudos têm encontrado associações entre a convivência com animais e uma melhor função cognitiva em adultos mais velhos. Somam-se a isso os estímulos proporcionados pela própria rotina: lembrar os horários da alimentação, observar comportamentos, tomar pequenas decisões e responder às necessidades do animal ajudam a manter o tutor envolvido ativamente com o ambiente ao seu redor.

Isso não significa que qualquer pet seja adequado para qualquer pessoa.

Um filhote agitado ou um cachorro grande e forte pode exigir mais cuidados e até aumentar o risco de acidentes para pessoas mais velhas. Na terceira idade, muitas vezes é mais indicado encontrar um animal adulto, tranquilo e compatível com a capacidade física e com a rotina do futuro tutor.

A melhor relação não nasce simplesmente ao colocar um animal na vida de alguém esperando que isso faça bem. Ela acontece quando existe compatibilidade entre a pessoa e as necessidades do pet. Quando esse encontro acontece, os dois passam a compartilhar muito mais do que a mesma casa: começam a fazer parte da mesma história.



COMO DIFERENTES CULTURAS TRANSFORMARAM A DESPEDIDA EM

MEMÓRIA

A MOEDA PARA ATRAVESSAR O MUNDO DOS MORTOS

Na Grécia Antiga, algumas pessoas eram sepultadas com uma moeda junto ao corpo, geralmente na boca ou perto dela. O gesto estava ligado ao mito de Caronte, o barqueiro que conduzia as almas pelo rio que separava o mundo dos vivos do mundo dos mortos. A moeda, conhecida como óbolo, simbolizava o pagamento pela travessia.



Ao contrário do que muitas representações sugerem, a imagem de duas moedas colocadas sobre os olhos não era a forma mais documentada desse costume ligado a Caronte. Além disso, nem toda moeda encontrada em um túmulo tinha necessariamente esse sentido: ela também poderia ser uma oferenda, um amuleto ou um objeto pessoal.

UMA ÚLTIMA VIAGEM SOBRE RODAS



Entre algumas comunidades celtas da Idade do Ferro, pessoas de alto prestígio podiam ser sepultadas com carruagens ou veículos puxados por cavalos. Em vez de acompanhar o corpo apenas com joias, armas ou objetos pessoais, o túmulo recebia também partes da estrutura, arreios e peças ligadas aos animais. A imagem sugere que a despedida não marcava só o fim da vida, mas também uma continuação simbólica da jornada.

NEM TODO FUNERAL VIKING TERMINAVA NO MAR

A imagem mais famosa de um funeral viking é a do guerreiro colocado em um barco em chamas, levado pelo mar. A cena é forte e marcante, mas não representava o costume mais comum. Entre os povos nórdicos da Era Viking, havia cremações, sepultamentos em terra, túmulos com objetos pessoais e, em casos de pessoas importantes, enterros em barcos ou navios cobertos por terra. Achados arqueológicos indicam que o barco podia funcionar como uma espécie de última morada, acompanhado de armas, animais, ferramentas, joias ou itens ligados ao status da pessoa. Esses objetos não eram escolhidos ao acaso: eles ajudavam a contar quem aquela pessoa havia sido em vida e, talvez, o que poderia precisar na vida após a morte.



QUANDO O BARRO GUARDAVA A DESPEDIDA

Em diferentes contextos ligados a grupos tupi-guarani, grandes vasos de cerâmica podiam ser usados como urnas funerárias. Em vez de um caixão como conhecemos hoje, os restos mortais eram colocados em recipientes de barro, muitas vezes enterrados no solo. Conhecidas em muitos contextos como igaçabas, essas urnas mostram que os vasos de cerâmica não serviam apenas para guardar água, alimentos ou bebidas: também podiam guardar memórias.



O CÃO QUE GUIAVA OS MORTOS



Entre os astecas, a viagem após a morte exigia ajuda. Em alguns rituais funerários, o morto podia ser acompanhado simbolicamente por um cão, especialmente o xoloitzcuintle, raça sem pelos nativa do México. A

crença dizia que ele ajudaria a alma a atravessar obstáculos no caminho até o Mictlán, o mundo dos mortos. Mais do que companhia, o animal representava proteção e passagem.

PEQUENOS AJUDANTES PARA A ETERNIDADE



No Egito Antigo, alguns túmulos recebiam shab-tis, pequenas estatuetas funerárias colocadas junto ao morto. Elas representavam servos simbólicos, prontos para trabalhar pela pessoa na vida após a morte, especialmente em tarefas agrícolas e manuais. Muitas apareciam com enxadas, cestos ou inscrições mágicas, como ajudantes convocados para a eternidade. A curiosidade revela um detalhe humano da visão egípcia sobre o além: mesmo depois da morte, era melhor contar com ajuda para o trabalho pesado.

QUANDO CHORAR TAMBÉM ERA UMA FUNÇÃO SOCIAL



Em diferentes culturas, existiram mulheres chamadas para lamentar os mortos em funerais. No Brasil, elas são conhecidas como carpideiras: pessoas que choravam, cantavam lamentos e expressavam publicamente a dor pela morte de alguém. No Egito Antigo, mulheres aparecem em cenas funerárias conduzindo gestos de luto; em Roma, havia as praeficae, contratadas para entoar cantos fúnebres; na Irlanda, as keeners cumpriam função parecida, misturando tristeza, memória e homenagem.

A prática pode soar incomum hoje, mas tinha uma função clara. As carpideiras ajudavam a transformar a dor privada em ritual coletivo. Elas davam voz ao sofrimento da família, marcavam a importância da pessoa que partiu e ajudavam a comunidade a participar da despedida.

QUANDO OS MORTOS CONTINUAVAM EM CASA



Em muitas culturas, a morte não significava o fim da relação com a família. Os ancestrais continuavam sendo lembrados em casa ou em espaços sagrados, recebendo alimentos, bebidas, flores, incensos ou pequenas oferendas. A lógica era simples: quem partiu ainda fazia parte da história do grupo e podia proteger, orientar ou influenciar a vida dos vivos.

Esse tipo de culto aparece em tradições muito diferentes, como na China, em povos africanos e na Roma Antiga. Ao repetir homenagens em datas especiais, a família transformava a ausência em presença ritual. O morto deixava de estar no convívio diário, mas continuava ocupando um lugar na memória, na casa e nas decisões da comunidade.

A DESPEDIDA EM POSIÇÃO FETAL



Em diferentes culturas antigas, alguns mortos eram sepultados com o corpo encolhido, joelhos dobrados e braços próximos ao tronco, em uma posição parecida com a de um bebê

no ventre. Essa associação com renascimento aparece com mais força em sepultamentos em jarros da Armênia antiga, entre os séculos VI e III a.C., nos quais os corpos eram colocados em posição fetal dentro de recipientes de cerâmica. Pesquisadores também interpretam sepultamentos em vasos do Egito Antigo como possíveis símbolos de ventre, retorno e passagem para outra forma de existência.

FINADOS 2026

A VIDA CONTINUA EM AMOR



Uma relação não desaparece quando alguém deixa de estar fisicamente presente. Ela continua nas lembranças, nos aprendizados e até na pessoa em que nos tornamos. Compreender essa permanência pode mudar a maneira como enxergamos a vida e o luto.



Perder alguém produz uma ruptura difícil de explicar para quem observa de fora. A vida cotidiana continua acontecendo. Há compromissos, contas, conversas, refeições, dias ensolarados e chuvosos, como sempre acontecem. Porém, algo mudou. Um lugar antes ocupado passa a estar vazio. Determinados acontecimentos já não podem ser compartilhados e até situações banais ganham outro significado.

É por isso que a conhecida ideia de que “a vida continua” pode soar tão estranha diante de uma perda. Para quem vive o luto, o mundo parece seguir em um ritmo incompatível com aquilo que acontece por dentro. O tempo, porém, não se ajusta à dor. Os dias avançam e, aos poucos, surge a necessidade de reorganizar a vida sem aquela presença.

Há dias em que a saudade pesa mais e outros em que o trabalho, a família e os planos voltam a ocupar espaço. Continuar não significa esquecer, nem voltar a ser exatamente quem éramos antes. Significa aprender a viver depois de uma experiência que nos transformou.

Convivências moldam quem somos

Algumas relações deixam marcas profundas. Anos de convivência constroem referências, hábitos, valores, afetos e maneiras de enxergar o mundo. Muitas vezes, incorporamos tudo isso de forma tão natural que nem percebemos de onde veio. Só mais tarde reconhecemos, em certos gestos, expressões, escolhas ou maneiras de agir, a influência de alguém que fez parte da nossa história.

A ausência física é definitiva. Mas aquilo que uma relação construiu não desaparece junto com a morte. Permanece nas lembranças, mas também em algo mais profundo: na forma como aquela pessoa ajudou a moldar quem somos.

Uma das dimensões mais delicadas do luto está justamente aí: aprender a conviver com a ausência sem precisar transformar em passado tudo aquilo que foi vivido. Porque seguir adiante não significa deixar alguém para trás.

O que a psicologia explica

O psiquiatra e psicanalista britânico John Bowlby dedicou décadas ao estudo dos vínculos, da separação e da perda. A partir desse trabalho, desenvolveu a teoria do apego, que ajuda a explicar como as experiências afetivas contribuem para formar referências internas de segurança, cuidado e confiança, influenciando a maneira como nos relacionamos ao longo da vida.

Bowlby chamou essas referências de modelos internos de funcionamento. O nome pode parecer técnico, mas a ideia é simples: a partir das relações que vivemos, construímos expectativas sobre nós mesmos e sobre os outros. Aprendemos em quem podemos confiar, como buscamos apoio, o que esperamos das pessoas próximas e até como percebemos nosso lugar dentro de uma relação.

Com o tempo, essas experiências passam a fazer parte da nossa maneira de ser. Isso não significa que repetimos automaticamente aquilo que recebemos ou que nossa personalidade seja determinada pelos outros. Significa que ninguém se forma sozinho. Parte da confiança que desenvolvemos, dos valores que carregamos e da forma como enfrentamos a vida também nasce das relações que estabelecemos ao longo do caminho.

Por isso, algumas perdas alcançam dimensões que vão além da saudade. Quando alguém ocupava um lugar importante em nossa história, sua ausência pode mexer com referências que durante anos ajudaram a organizar nossa vida.

O luto passa também por essa reorganização: não apenas por compreender que alguém não está mais presente, mas por aprender a viver em uma realidade na qual aquela relação já não pode existir da mesma maneira. E daí surge uma questão importante: o que acontece com um vínculo que foi fundamental para nossa vida depois que a convivência termina?

A permanência do vínculo

Durante muito tempo, algumas abordagens sobre o luto defenderam que seguir em frente exigia um afastamento emocional progressivo de quem faleceu. Com o avanço das pesquisas, essa ideia passou a ser questionada. Estudos começaram a mostrar que a adaptação à perda também podia acontecer sem que o vínculo afetivo precisasse ser encerrado.

Essa nova compreensão ganhou força em 1996, com a publicação do livro *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* (em tradução livre, “Vínculos contínuos: novas compreensões sobre o luto”), dos pesquisadores Dennis Klass, Phyllis Silverman e Steven Nickman. A obra ajudou a consolidar o conceito de vínculos contínuos: a ideia de que a relação com quem morreu pode se transformar e

encontrar outro lugar na vida de quem ficou.

Essa permanência pode aparecer de maneiras muito diferentes. Está nas histórias que continuam sendo contadas, nos valores que orientam escolhas, nas tradições que atravessam gerações ou até naquela pergunta silenciosa que fazemos diante de uma decisão importante: “o que essa pessoa diria se estivesse aqui?”. **O vínculo já não se expressa na convivência cotidiana, mas pode continuar na forma como lembramos, pensamos, agimos e seguimos vivendo.**

Isso não significa negar a morte ou evitar a realidade da perda. Pelo contrário. A ideia dos vínculos contínuos parte justamente do reconhecimento de que a presença física terminou. **O que fica é a relação construída ao longo do tempo e o significado que ela continua tendo.**

A forma como esse vínculo permanece varia de pessoa para pessoa. Para alguns, lembrar, preservar objetos ou manter certos rituais podem trazer conforto. Para outros, essas mesmas experiências podem ser dolorosas. A história da relação, as circunstâncias da morte e a maneira como cada um atravessa o luto fazem diferença. Por isso, não existe uma única maneira de preservar a ligação com quem está ausente.



A vida continua em amor

A vida continua nos dias que chegam, nas escolhas que ainda fazemos e nas histórias que seguem sendo escritas. Mas ninguém continua exatamente da mesma forma depois de ter amado alguém. O que vivemos também passa a fazer parte do caminho que vem depois.

Nem sempre isso aparece em grandes ensinamentos ou acontecimentos marcantes. Muitas vezes, manifesta-se de forma discreta: em uma maneira de cuidar, em um valor que orienta decisões, em uma coragem aprendida, em palavras que repetimos ou em histórias que continuam sendo contadas e compartilhadas ao longo do tempo.

A saudade começa na ausência, mas não precisa permanecer limitada a ela. Com o tempo, algumas lembranças deixam de apontar apenas para aquilo que terminou e passam a revelar também o valor do que foi vivido. A falta continua existindo, mas a memória pode ganhar novos significados.

É por isso que uma pergunta simples pode carregar tanta profundidade: o que aquela



relação deixou em você? A resposta não precisa ser imediata nem definitiva. Pode surgir aos poucos, mudar com os anos e aparecer em momentos que sequer associávamos àquela pessoa.

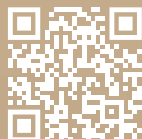
A vida muda. Os caminhos mudam. Nós também mudamos. Mas aquilo que vivemos encontra lugar na história que seguimos construindo. O cuidado que recebemos pode chegar a outras pessoas. Os valores que aprendemos podem orientar novas escolhas. As histórias continuam sendo contadas. E, assim, aquilo que nasceu de uma relação segue participando da vida.



MALIRES

GRÁFICA

*Imprimindo Sustentabilidade
Embalando Inovação!*



Siga a
Malires nas
redes sociais!



O cuidado também está no acolhimento:

Conheça as melhorias realizadas pelo Cemitério Vertical ao longo de 2026

Esse olhar atento e cuidadoso faz parte da forma como o Cemitério Vertical de Curitiba atende e acompanha as famílias. Ao longo dos anos, aprimoramos nossos serviços e nossa estrutura para oferecer mais acolhimento, respeito e conforto. Em 2026, esse compromisso se refletiu em novos investimentos. Ambientes foram renovados, ampliados e adaptados para proporcionar mais segurança, privacidade, funcionalidade e bem-estar. Confira as principais melhorias:

Nova Sede Centro

A nova Sede Centro, destinada ao Atendimento ao Óbito, foi planejada para oferecer mais comodidade, conforto e agilidade em um momento que exige atenção e sensibilidade.



Capelas climatizadas

Todas as capelas do Vertical passaram a contar com sistema de climatização. Isso proporciona um ambiente mais agradável durante as cerimônias, independentemente da época do ano.

Novos espaços de convivência

O deck das capelas ganhou um novo ambiente, pensado para ampliar as possibilidades de convivência e permanência. A área externa recebeu mais bancos, criando novos pontos de descanso e acolhimento.



Auditório Central revitalizado

As poltronas do Auditório Central foram reformadas, trazendo mais conforto para os visitantes durante as homenagens e encontros realizados no local.

Revitalização e acessibilidade

Os blocos internos receberam nova pintura e outros serviços de revitalização. Também foram feitas melhorias na rampa de acesso, contribuindo para uma circulação mais segura e adequada.



Estacionamento ampliado

A área destinada às motocicletas recebeu novas vagas, melhorando a organização e oferecendo mais comodidade aos visitantes.

Um espaço renovado para contemplar

O lago interno passou por uma importante revitalização, reunindo elementos naturais e contemporâneos. Peixes coloridos trazem movimento e vida ao ambiente, enquanto a integração com a arquitetura do Auditório Central cria um espaço harmonioso e acolhedor. Mais do que uma renovação estética, o local foi pensado para convidar a desacelerar, observar e simplesmente estar.

Cada uma dessas melhorias traduz o compromisso do Cemitério Vertical com as famílias e os visitantes. São mudanças pensadas para proporcionar mais conforto e fazer com que cada ambiente esteja à altura do cuidado que cada história merece.

MICRO-HÁBITOS QUE MUDAM SUA ROTINA



Nem toda transformação precisa começar com uma grande decisão. Pequenas mudanças, quando encontram espaço na rotina e são repetidas, podem alterar silenciosamente a maneira como vivemos.

Quando pensamos em mudar algum aspecto da vida, normalmente pensamos grande. Fazer exercícios cinco vezes por semana, ler dezenas de livros, organizar a casa inteira, dormir cedo todos os dias. O entusiasmo inicial ajuda, mas existe um problema: mudanças grandes também exigem grandes doses de esforço, organização e disciplina.

É aí que os micro-hábitos podem ser interessantes. Em vez de começar pela transformação que desejamos alcançar, começamos pela menor ação capaz de nos colocar naquela direção.

Pode ser caminhar dez minutos depois do almoço, ler duas páginas antes de dormir, beber um copo de água ao acordar, guardar alguma coisa sempre que sair de um cômodo ou passar cinco minutos organizando as tarefas do dia seguinte. Parece pouco. E justamente por parecer pouco é mais fácil repetir.

A ciência do comportamento ajuda a explicar esse mecanismo. Hábitos se fortalecem quando determinado comportamento é repetido em contextos semelhantes. Aos poucos, aquilo que inicialmente exigia uma escolha consciente tende a se tornar mais automático. Não existe, porém, um número mágico de dias para isso acontecer. O tempo varia bastante de pessoa para pessoa e de hábito para hábito.

Uma boa estratégia é aproveitar algo que já acontece na rotina como ponto de partida. Depois de escovar os dentes, alongar-se por dois minutos. Depois do café, tomar os medicamentos prescritos. Ao chegar ao trabalho, escrever a tarefa mais importante daquele dia. Quanto menos negociação interna for necessária para começar, maiores são as chances de repetição.

O ambiente também pode trabalhar a nosso favor. Um livro sobre a mesa é mais fácil de lembrar do que um livro guardado. Uma garrafa de água ao lado do computador aumenta a chance de bebermos. Se o celular está fora do alcance durante uma conversa ou refeição, precisamos fazer um pequeno esforço adicional para pegá-lo.

Esses detalhes parecem banais, mas parte da nossa vida é feita justamente do que fazemos sem pensar muito.

Também é importante abandonar uma ideia bastante comum: a de que fazer pouco não vale a pena. Caminhar dez minutos não produz os mesmos efeitos de uma longa sessão de exercícios, e ler duas páginas não transforma ninguém em um grande leitor naquele dia. Mas essas pequenas ações podem construir algo anterior ao resultado: a regularidade.

Micro-hábitos não resolvem todos os problemas e não substituem mudanças maiores quando elas são necessárias. Seu valor está em outro lugar. Eles diminuem a distância entre aquilo que gostaríamos de fazer e aquilo que realmente conseguimos colocar na rotina.

Talvez melhorar a vida não dependa sempre de grandes viradas. Em muitos casos, depende de escolher algumas pequenas coisas que valem a pena repetir — até que um dia deixem de parecer esforço e passem simplesmente a fazer parte de quem somos.



CUIDADOS COM OS OLHOS

A saúde dos olhos também depende de hábitos cotidianos. Saiba o que merece atenção e quais cuidados realmente fazem diferença.

Usamos os olhos o tempo todo, mas raramente pensamos neles quando tudo parece funcionar. No entanto, alguns hábitos comuns podem favorecer desconfortos e até ocasionar problemas mais graves. Coçar os olhos é um exemplo. Quando isso vira hábito, além de irritar a superfície ocular, pode estar associado ao ceratocone, uma alteração da córnea, principalmente em pessoas predispostas. Se a coceira é frequente, vale investigar a causa.

A TELA PEDE ALGUNS CUIDADOS

Depois de horas no computador ou no celular, podem surgir ardência, ressecamento e visão temporariamente embaçada. Isso acontece principalmente porque piscamos menos quando estamos concentrados. Ar-condicionado e ventiladores direcionados para o rosto também podem piorar o ressecamento.

O monitor deve ficar aproximadamente à distância de um braço e ligeiramente abaixo da linha dos olhos. Evitar reflexos, aumentar as letras quando necessário e fazer pausas também ajuda.

Uma referência é a regra 20-20-20: a cada 20 minutos, olhe durante 20 segundos para algo a pelo menos 20 pés de distância (cerca de 6 metros).

CRIANÇAS PRECISAM OLHAR PARA LONGE

Passar mais tempo ao ar livre ajuda a reduzir o risco de desenvolver miopia durante a infância. Por isso, vale equilibrar leitura e telas com brincadeiras e atividades fora de casa.

Aproximar demais o rosto de livros ou telas, sentar sempre muito perto da televisão ou apertar os olhos para enxergar de longe podem indicar dificuldade visual. Se perceber esses sinais no seu filho ou neto, procure um oftalmologista.

PROTEÇÃO VAI ALÉM DOS ÓCULOS ESCUROS

Ao escolher óculos de sol, procure modelos que bloqueiem de 99% a 100% dos raios UVA e UVB ou tenham indicação UV400. A exposição prolongada à radiação ultravioleta está associada a problemas como a catarata.

Furadeiras, cortadores de grama, produtos químicos e outras atividades com risco de partículas ou respingos também pedem óculos de proteção.

Se alguma substância química atingir os olhos, lave imediatamente com bastante água corrente por pelo menos 20 minutos. Não tente neutralizar o produto com outra substância e procure atendimento médico.

ATENÇÃO AOS SINAIS

Olho vermelho ou ardendo pode ter diferentes causas. Por isso, evite usar colírios por conta própria, principalmente os que contêm corticoides.

Perda súbita da visão, dor ocular intensa, flashes de luz, muitas “mosquinhinhas” surgindo de uma vez ou uma sombra cobrindo parte do campo visual exigem avaliação rápida.

Cuidar dos olhos não exige uma rotina complicada. Muitas vezes, significa evitar hábitos prejudiciais, protegê-los quando necessário e perceber quando algo saiu do normal.



A *Vida* continua em *amor*

- FINADOS 2026 -

Saiba mais sobre o **evento de Finados** e como fazer parte desse momento acompanhando nossas **Redes Sociais**.

www.cemiteriovertical.com.br [@cemiterioverticalcuritiba](https://www.instagram.com/cemiterioverticalcuritiba) 0800 41 6902 | (41) 3360 6000 [Rua Konrad Adenauer, 940](#)

Faça opção pelo
BOLETO DIGITAL
agora mesmo!

Mais **fácil**. Mais **rápido**. Mais **prático**.

**SEUS BOLETOS, SEMPRE
AO SEU ALCANCE.**

Receba as cobranças de seu plano
no **e-mail** ou **celular**, e pode
acessá-las sempre que precisar.

Tudo com muito mais praticidade.



ESCANEE O QR CODE, E
OPTE PELO **BOLETO DIGITAL** JÁ!