

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO ANO 02 NÚMERO 08

VERTICAL

www.revistavertical.com.br

DESCUBRA COMO OS
HOBBIES PODEM
MELHORAR NOSSA
QUALIDADE DE VIDA

- + VEJA OS BENEFÍCIOS DE UMA DIETA NATURAL PARA SEU PET
- + UMA RECEITA DE SALMÃO QUE PODE TE DAR FAMA DE CHEFF
- + EXPOSIÇÃO TRAZ NOVAS CORES AO CENÁRIO CURITIBANO

ÍNDICE

08

CAPA

Descubra como os hobbies podem melhorar nossa qualidade de vida

3 FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros.

6 MARAVILHAS DO MUNDO

Conheça duas cidades com belezas encantadoras

11 DICAS CASEIRAS

Óleo de cozinha velho? Pare! Não jogue no ralo. Saiba o que fazer.

7 MUNDO ANIMAL

Você cuida do que seu cãozinho come? Confira nossas dicas.

12 SAÚDE

Aprenda um pouco mais sobre o Mal de Parkinson.

13 VIDA GOURMET

Duas novas receitas pra ninguém botar defeito.

14 CEMITÉRIO VERTICAL

O Cemitério Vertical de Curitiba preparou uma programação especial para o Dia de Finados. Confira!



DA REDAÇÃO

É com muito orgulho que entregamos mais uma edição da Revista Vertical. Sempre buscando oferecer o que há de melhor, gostaríamos de informar que modernizamos um pouquinho nossa diagramação. Agora a Revista Vertical está com fontes maiores e um layout mais atrativo para facilitar a sua leitura!

Nesta edição, devido à uma série de pedidos de nossos leitores, voltamos a falar sobre estresse. Porém, desta vez, falaremos como os hobbies podem ajudar. Fize-

mos uma pesquisa e buscamos as melhores opções para você curtir a vida.

Recebemos também alguns e-mails perguntando a respeito do óleo de cozinha usado. Como acreditamos que essa é uma dúvida comum dos nossos leitores, mudamos o caderno de Dicas Caseiras para falar a respeito do descarte correto deste material. Nesta edição também falamos a respeito de alimentação natural para cães, testamos duas receitas deliciosas e indicamos filmes, dis-

cos e livros imperdíveis!

Como você sabe, todo ano o Cemitério Vertical de Curitiba elabora uma programação especial para o Dia de Finados. Confira mais detalhes e veja o que está sendo planejado.

Obrigado pela sua confiança e participação. Lembre-se: você também pode colaborar com a Revista Vertical. Envie dicas, ideias e sugestões de matérias para rodrigo@ag86.com.br.

Um abraço,
Rodrigo Filla
rodrigo@ag86.com.br
Editor da Revista Vertical

EXPEDIENTE

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba • Tiragem: 40.000 • Distribuição Gratuita em Curitiba e Região • Periodicidade: Trimestral • Diretor Presidente: Newton Cabral Fernandes • Projeto Gráfico, Diagramação, Editorial, Textos e Revisão: Ag86 - www.ag86.com.br • Jornalista Responsável: Carol Veiga - DRT/PR : 04882 • Redatora: Alynne Bonin • Impressão: Oficina do Impresso. Para anunciar na Revista Vertical entre em contato através do telefone (041) 4042-0190.

Para falar com o Cemitério Vertical de Curitiba ligue: (041) 3360-6000.





CINEMA



Na Natureza Selvagem (2007) - Divulgação



NA NATUREZA SELVAGEM (2007)

Este premiado filme biográfico se passa no início da década de 1990 e conta a história de Christopher McCandless (Emile Hirsch), um jovem recém-formado que decide viajar sem rumo pelos Estados Unidos em busca de autoconhecimento. Em sua trajetória ele abre

mão da vida cotidiana das grandes cidades, abandona seu carro, todo o dinheiro que leva consigo e passa a viajar a pé ou de carona, trabalhando em empregos temporários para se manter. O protagonista conhece

peças que mudam sua vida, assim como sua presença também modifica as delas. Após dois anos vivendo desta forma, Christopher decide fazer a viagem que tanto ansiava: parte rumo ao Alasca, onde poderia estar completamente em comunhão com seu próprio eu e com a natureza selvagem.

O longa é uma adaptação do livro homônimo de não-ficção de Jon Krakauer lançado em 1996, e pode levar o espectador a uma boa reflexão sobre a vida. É uma ótima experiência!

MELHOR FILME
GOTHAN AWARDS

2 INDICAÇÕES
OSCAR

2 INDICAÇÕES
GLOBO DE OURO



UP - UMA AVENTURA NAS ALTURAS (2001)

O protagonista desta animação é o vendedor de balões Carl Fredricksen. Aos 78 anos, Carl vive uma situação complicada: após um incidente no qual acerta uma pessoa com sua bengala, ele passa a ser considerado grande ameaça e é forçado a se internar em um asilo. O fato favorece um grupo de empresários interessados em demolir a casa de Carl, na qual vive há muitos anos, para a construção de um edifício. Para evitar que isto aconteça, ele enche milhares de balões em sua casa, fazendo com que a construção levante voo com objetivo de viajar para o magnífico Paraíso das Cachoeiras, uma floresta na América do Sul. Depois do início da aventura ele descobre que seu pior pesadelo embarcou junto: Russell, um pequeno escoteiro de 8 anos que ama a natureza. Emotivo, divertido e engraçado, Up! se tornou a quarta maior bilheteria da Pixar.

No Brasil, a dublagem de Carl Fredricksen ficou por conta do eterno Chico Anysio.



OS ORIGINAIS DO SAMBA
O SAMBA E A CORDA, OS ORIGINAIS A CAÇAMBA

Originalmente composto por ritmistas de escolas de samba, o Originals do Samba começou suas atividades em 1960, no Rio de Janeiro. Suas formações revelaram grandes talentos como Almir Guineto e Mussum, que deixou o grupo para formar Os Trapalhões. Ao longo dos anos, os sambistas tocaram com grandes nomes da música nacional, como Elis Regina, Jorge Ben Jor, Jair Rodrigues, Vinicius de Moraes, entre outros.

Precisando de animação? Procure pelo álbum clássico do grupo, "O Samba e a Corda, Os Originais a Caçamba" de 1972, um divisor de águas que traz pérolas como "Do Lado Direito da Rua Direita", "Cravos e Rosas" e "Lá Se Vão Meus Anéis". O samba de raiz feito pelo grupo é uma ótima pedida para os dias que precisam de uma sacudida e samba no pé!



HUGH LAURIE
DIDN'T IT RAIN

Premiadíssimo por sua atuação na pele do Dr. Gregory House, protagonista da série "House", Hugh Laurie também foi bem sucedido ao investir em sua carreira musical.

Após o grande sucesso de seu álbum de estreia, "Let Them Talk", Laurie lançou em 2013 seu segundo trabalho, intitulado "Didn't It Rain". Em meio a uma indústria musical feroz, que demanda músicas-chiclete que vendam milhões, Laurie nada contra a corrente. "Didn't It Rain" repete a fórmula do seu antecessor: uma roda de amigos tocando e cantando músicas que eles gostam de ouvir. Problemas com isso? Nenhum! Hugh e seus convidados surpreendem mais uma vez e não decepcionam os que gostam do espirituoso e inconfundível blues.



CHICO BENTO
PAVOR ESPACIAR

As aventuras da Turma da Mônica ainda encantam tanto crianças quanto adultos.

Em "Chico Bento - Pavor Espaciar", Chico Bento, o seu primo Zé Lelé, o porco Torressmo e a galinha Giserda acabam abduzidos por alienígenas que têm planos sinistros. Além do divertido enredo, é importante destacar que a tradicional revistinha ganhou nova roupagem pelas mãos de Gustavo Duarte, responsável pelos roteiros e também pelos desenhos. As referências da história são incríveis - de Star Wars à Apple. Apesar do novo visual e do enredo cheio de suspense, a publicação segue o "padrão Mauricio de Sousa": história divertida e cheia de humor!



PS: EU TE AMO

Sem desculpas de que já assistiu o filme. A versão escrita de "PS: Eu te amo" é ainda mais completa e envolvente. Para quem não conhece a história, o livro conta a emocionante história de Gerry e Holly, um jovem casal recém-casado. Depois de um curto espaço de tempo, os pombinhos são separados pela morte de Gerry, deixando Holly devastada. Ao completar 30 anos, Holly começa a receber misteriosas cartas. Nelas, Gerry passa a guiar a amada em sua nova vida com mensagens e instruções escritas antes de sua morte. Com o carinho de sua família, amigos, novas paixões inesperadas e das cartas de Gerry, Holly consegue seguir sua vida, deixando o passado apenas em sua memória. Prepare o lençinho e aproveite leitura!

Queremos a sua indicação!



Você tem alguma sugestão de disco, filme ou livro que quer compartilhar com outros leitores? Escreva-nos: revistavertical@ag86.com.br.

Sua indicação pode aparecer no próximo exemplar da Revista Vertical!

© Divulgação



OFICINA DO IMPRESSO®

Atendimento

Agilidade

Tecnologia

Qualidade

“O melhor impresso está aqui.”

Catálogos

Folders

Livros

Revistas

Sacolas

Caixas



Rua Carlos Essenfelder, 3606 - Boqueirão
CEP 81730 060

Tel: 41 - 3287-0123

Curitiba- Pr

www.oficinadoimpresso.com.br

comercial@oficinadoimpresso.com.br

MARAVILHAS DO MUNDO

FOZ DO IGUAÇU



Casa de uma das sete maravilhas naturais do mundo, a cidade paranaense possui atrativos de sobra para ser considerada um dos destinos mais procurados do Brasil. As Cataratas do Iguaçu são a atração mais popular de Foz e foram declaradas Patrimônio Mundial Natural pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura - UNESCO. As impressionantes quedas d'água inspiram

os mais aventureiros, que procuram a cidade para a prática de esportes radicais.

Além deste espetáculo natural, os roteiros turísticos ainda visitam a usina de Itaipu, maior geradora de energia do mundo e o Parque das Aves, que permite aos visitantes entrar em grandes viveiros. Na noite da cidade os viajantes encontrarão ótimos bares e res-

taurantes, ou poderão optar por ir ao lado argentino, jantar em Porto Iguazú e apostar as fichas no cassino da cidade.

Foz do Iguaçu é um destino tão abrangente que agrada pessoas de todas as idades, independentemente da viagem ser feita entre amigos, familiares ou casais. Faça as malas e embarque para este local fantástico!

GUATEMALA



Este antigo território dos maias situado entre o Golfo de Honduras e o Oceano Pacífico é o terceiro maior país da América Central. O destino faz fronteiras com outros locais interessantes como Belize, Honduras, México e El Salvador. Cheio de belezas naturais, possui 34 vulcões, vales, cavernas, lagos, bosques e ainda abriga o impressionante legado da civilização pré-colombiana.

Uma das grandes atrações históricas é o Parque Nacional Tikal, centro cerimonial dos Maias, onde se sobressaem seis pirâmides de degraus com templos no topo.

Destacam-se também a cidade de Antigua, repleta de museus coloniais, o lago Atitlán, cercado por três vulcões, e também o colorido mercado de Chichicastenango, onde encontra-se artesanato local e comidas tradicionais.

Para quem gosta de mergulhar ou praticar snorkeling, a costa abriga ótimos pontos de arrecifes de corais. No interior do país é possível fazer excursões pelas florestas, trekking e sendeiros.

Que tal incluir em seu roteiro de viagens este inspirador destino? Cheia de histórias antigas e cercado por natureza exuberante, a Guatemala é garantia de boas recordações!



Em nossa próxima edição, falaremos um pouco sobre a AN para os gatinhos. Não perca!

Assim como para os seres humanos, a alimentação correta é um fator muito importante para a boa saúde dos cães. Esta modalidade nutricional, que está começando a ser introduzida agora no Brasil, já existe há cerca de 70 anos. A AN, sigla para Alimentação Natural, está baseada em conhecimentos anatômicos, nutricionais e fisiológicos dos animais.

E nada de achar que é frescura! Uma alimentação saudável pode evitar muitos problemas como queda de pelo, alergias, otites, problemas nos rins, entre outras coisas.

A dieta natural leva em consideração as características específicas de cada raça, além do estado de saúde, doenças existentes, condição corporal, idade e preferências dos animais. O uso de corantes, conservantes e qualquer outro aditivo químico é proibido neste tipo de alimentação. E pode esquecer a ideia de colocar os restos do almoço no potinho de comida do cãozinho! Temperos culinários e alimentos como cebola, alho, pimenta e sal, tradicionais na comida dos seres humanos, podem fazer mal aos bichos.

O cardápio natural especial para os cães pode ser preparado em casa. O fator mais importante de todos é saber balancear a dieta da maneira adequada. Se a quantidade de nutrientes não estiver em equilíbrio, os cães podem começar a sofrer de deficiências nutricionais, em especial no caso dos filhotes ou dos cães idosos.

O ingrediente básico para a preparação de uma alimentação caseira para cães é a carne, crua ou cozida. O tipo mais indicado de carne para a preparação das refeições é a carne bovina. A carne de frango e a de cordeiro tam-

bém podem ser utilizadas. O teor máximo de gordura da carne deve estar entre 15 e 20%, ou seja, nada de dar para o cãozinho aquele restinho de carne cheio de banha.

Os vegetais representam cerca de 1/4 da refeição e são responsáveis por fornecer vitaminas, fibras e minerais. Devem ser servidos cozidos, preferencialmente no vapor. Os mais indicados são: cenoura, abobrinha, brócolis, couve-flor, ervilha, entre outros.

Alimentos como tomate, feijão cru, acelga e rabanete devem ser evitados, assim como milho, trigo, arroz e batatas, que apresentam pouco valor nutritivo para os cães.

Para calcular a quantidade de AN ideal por dia, a fórmula é basicamente multiplicar o peso ideal do bichinho pela porcentagem de comida indicada. Por exemplo: para um cãozinho de 10 meses que pesa 12kg e tem como quantidade ideal de comida 4% do seu peso corporal, a conta que deve ser feita é $12 \times 4\% = 0,48$, ou seja, 480g.

Baseando-se nesse cálculo você vai incluir: 30% de carnes desossadas, 30% de vegetais, 5% de vísceras e 35% de carboidratos. Para cães menores, a quantidade em gramas é, obviamente, menor, porém a fórmula é a mesma.

Para mais informações e dicas específicas, procure um veterinário de confiança e converse com ele sobre a possibilidade de adotar este hábito alimentar mais saudável para o seu companheiro. A saúde dele agradece!

Veja receitas e mais informações da dieta natural para cães em www.cachorroverde.com.br.

O CARDÁPIO NATURAL ESPECIAL PARA OS CÃES PODE SER PREPARADO EM CASA.

COMO OS HOBBIES PODEM MELHORAR NOSSA QUALIDADE DE VIDA

“Está estressado? Vá pescar!”

Com certeza você já deve ter ouvido coisa parecida, não é mesmo? E não é para menos. Com tanta coisa acontecendo ao mesmo tempo no dia a dia, é quase impossível não perder a compostura de vez em quando. Trabalhar, estudar, cuidar da casa e dos filhos, tarefas que demandam tanta energia acabam deixando a cabeça a mil e os dias mais cansativos. O estresse pode ser causado por experiências traumáticas, brigas, divórcios, demissões, entre outros. Características pessoais ou ambientais também podem desencadear algumas crises, como o perfeccionismo ou a ansiedade, o trânsito hostil das grandes cidades, mudanças de casa ou trocas de emprego. A lista é grande!



MAS O QUE É O ESTRESSE?

De acordo com o dicionário estresse é "o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras capazes de perturbar a homeostase". Ou seja, o estresse é uma disfunção entre um indivíduo e o meio que o cerca.

Entre os problemas que o estresse pode causar estão o aumento da pressão arterial, distúrbios alimentares, como a compulsão alimentar, bulimia e anorexia, ganho de peso, ataques cardíacos, doenças neurológicas, entre outros.

O estresse é silencioso e, como pode ser visto, tem efeitos nocivos à saúde.

SINAIS DO ESTRESSE

SENSAÇÃO DE DESGASTE CONSTANTE ⚡

ALTERAÇÃO DE SONO (DORMIR DEMAIS OU POUCO) ⚡

TENSÃO MUSCULAR ⚡

FORMIGAMENTO (NA FACE OU NAS MÃOS, POR EXEMPLO) ⚡

PROBLEMAS DE PELE ⚡

HIPERTENSÃO ⚡

MUDANÇA DE APETITE ⚡

ALTERAÇÕES DE HUMOR ⚡

PERDA DE INTERESSE PELAS COISAS ⚡

PROBLEMAS DE ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA ⚡

ANSIEDADE - DEPRESSÃO ⚡



O QUE FAZER?

Precisando mandar o nervosismo do dia a dia embora? Respire fundo e bote em prática uma de nossas sugestões para relaxar no seu dia a dia.

Quando chega nesse estágio e o estresse é confirmado, é hora de dar uma pausa e repensar suas atitudes. Dormir direito, cuidar da saúde e alimentar-se de forma saudável podem ajudar a mandar o estresse embora, assim como arrumar alguns instantes do seu dia para fazer algo que você goste, que te faça bem e que renove suas energias.

Todo mundo deveria ter um hobby, algo que dê prazer e desvie as tensões

e os problemas. Um passatempo é tão importante quanto tarefas essenciais, como comer ou dormir. Além de driblar o estresse, hobbies também podem otimizar algumas habilidades e melhorar a autoestima. Estas distrações, entretanto, não devem envolver qualquer remuneração ou obrigação, para que não se tornem nova fonte de tensões. O objetivo é brincar, se distrair, sorrir e ser feliz!



MANDE O ESTRESSE IR PESCAR

CANTAR OU TOCAR INSTRUMENTOS

"Quem canta, seus males espanta." A música é uma excelente forma de relaxar, já que mexe com o corpo e com a mente. Aprender a tocar um instrumento ou desenvolver as técnicas de canto podem ser atividades extremamente prazerosas. Quem sabe você não descobre talentos escondidos ou um vocal super afinado?

LEITURA

Recorrer a uma boa história em momentos de estresse e tensão pode ajudar a acalmar os ânimos, além de auxiliar a memória e a concentração. Concentrar-se para entrar no universo da história do livro faz com que a pessoa se esqueça dos problemas estressantes do dia a dia. Escolha um bom livro, encontre um lugar quieto e agradável, desligue-se do mundo externo e boa leitura!

DANÇAR

A música é uma arte completa, e todas as suas formas de prática são saudáveis. Por ser um exercício físico, a dança ajuda a manter o corpo em forma. A atividade fica ainda melhor se for praticada com outras pessoas, já que a socialização ajuda a manter a mente longe dos problemas. O ritmo da música e o toque dos parceiros são desencadeadores de prazer. Afaste os móveis da sala e coloque seu corpo para bailar!

ARTES MANUAIS

Pintar um quadro ou fazer uma escultura ajuda a desviar a atenção de um problema e também

pode auxiliar pessoas que precisam melhorar sua coordenação motora. Além desses benefícios, sua casa vai adorar novos objetos de decoração feitos por suas próprias mãos.

COSTURAR

Atividade que passa de geração para geração, a costura pode ser uma maneira de se acalmar. Trabalhos de bordado, costurar à mão, à máquina, tricô e crochê também podem trazer outra vantagem: o convívio social. Mas lembre-se que costurar não deve ser mais um agravante para o estresse. Portanto, nada de perder as estribeiras quando não acertar o ponto cruz! Que tal juntar os amigos para cruzar as agulhas juntos enquanto batem um bom papo relaxante e divertido?

COZINHAR

Ir para a cozinha e direcionar as energias para preparar uma deliciosa refeição para os amigos ou para dar um toque especial em um jantar a dois é uma ótima forma de combater o estresse, já que a socialização distrai a mente em momentos mais difíceis. Cozinhar apenas para si também pode ser uma experiência relaxante, basta pesquisar novas receitas - ou criar as suas - para se aventurar com as panelas.

TEATRO

Encarar as artes dramáticas, além de explorar características pessoais e trabalhar a inibição em público, permite que a pessoa se caracterize e possa dramatizar situações de uma forma que ela dificilmente poderia fazer no dia a dia. Procure cursos livres e solte-se!

ESPORTES

A prática de esportes é amplamente incentivada por profissionais da área da saúde. Ela ajuda a controlar o peso, aumenta a resistência dos músculos e diminui os riscos de doenças, além de liberar hormônios ligados à felicidade e ao bem estar, que ajudam a reduzir os níveis de estresse e combatem a depressão. E nada de pensar em competições! Para controlar o problema, é importante que a atividade física seja praticada livremente. Coloque os seus tênis, chame os amigos e escolham juntos uma atividade para trabalhar o corpo e a mente!

YOGA E MEDITAÇÃO

Estas duas atividades trabalham a respiração e a postura corporal em busca do silêncio e de equilíbrio. Por exigir muita calma, tanto a yoga quanto a meditação podem irritar pessoas muito agitadas. Mas para quem prefere atividades mais tranquilas, as duas são ideais para combater o estresse.

TRABALHO VOLUNTÁRIO

Ajudar o próximo é ajudar a si mesmo. Fazer o bem também pode ser uma boa atividade anti-estresse. Além de contribuir para uma boa causa, proporciona prazer e é extremamente relaxante. Experimente conhecer pessoalmente o trabalho de ONGS que façam algo que lhe interesse.

DICAS CASEIRAS



UM DESTINO NOBRE PARA O ÓLEO DE COZINHA USADO



50MG DE ÓLEO
PODEM PROVOCAR
A POLUIÇÃO DE
MAIS DE 25 MIL
LITROS DE ÁGUA.

Muitos leitores nos pedem dicas caseiras para diversas coisas. Porém, nessa edição, vamos dar dicas de como descartar corretamente o óleo, sem que atinja o meio ambiente.

Não é novidade para ninguém que o óleo de cozinha é extremamente prejudicial ao meio ambiente, e que o descarte incorreto pode entupir a caixa de gordura além de contaminar milhares de litros de água e causar a morte de muitos seres vivos. Para ter uma noção, apenas 50mg de óleo podem provocar a poluição de mais de 25 mil litros de água. Isso acontece porque os óleos, sejam de origem vegetal

ou animal, são insolúveis em contato com a água.

A solução para o descarte do óleo comestível é bem simples e acessível, e você pode adotar em sua casa: após a utilização do produto, armazene-o em garrafas PET. Assim que preencher algumas destas garrafas com o óleo de fritura velho, procure uma das empresas licenciadas pelo Instituto Ambiental do Paraná (IAP) para fazer este tipo de coleta seletiva.

Muitas empresas já são engajadas com esta causa ambiental. Tanto separar material reciclável quanto transformá-lo em coisas novas protege o meio ambiente e ainda gera empregos e renda para muitas pessoas. Além disso, muitas organizações realizam oficinas para ensinar às novas gerações a importância do descarte ade-

quado de substâncias nocivas a nossa saúde e a do planeta.

FICA A DICA: em Curitiba há um ponto de coleta instalado na Secretaria Estadual do Meio Ambiente e Recursos Hídricos (Rua Desembargador Motta, 3.384, no bairro Mercês). Todo o óleo recebido no local é entregue à reciclagem. Com essa matéria-prima, são fabricados detergente, água sanitária, sabão em pasta e em pedra – segundo o governo, parte desses produtos de limpeza são doados ao Hospital Erasto Gaertner. Todos os anos, o volume de óleo enviado para o ponto de coleta ultrapassa os 5 mil litros! Há também a opção de entregar o produto para os caminhões do programa de coleta de lixo tóxico domiciliar da prefeitura, que permanecem nos terminais de ônibus da cidade de acordo com um calendário divulgado no site do órgão.

Quando reutilizado corretamente, este óleo usado pode se tornar sabonetes e lavagem para criações de porcos. Reciclado adequadamente, pode virar também biodiesel, tintas a óleo, massa de vidraceiro e outros produtos. Em Londres, já é possível utilizá-lo como combustível para geradores de energia!

Iniciativa simples como essa ajudam a preservar o ecossistema, além de incentivar a sustentabilidade e reciclagem. A sua saúde - e a do planeta - agradecem.

EM CURITIBA HÁ
UM PONTO DE
COLETA INSTALADO
NA SECRETARIA
ESTADUAL DO
MEIO AMBIENTE E
RECURSOS HÍDRICOS

+ MAL DE PARKINSON



Apesar de conhecido, o Mal de Parkinson, doença que afeta cerca de 200 mil brasileiros, ainda não tem a origem muito bem estabelecida pela medicina. Estudos sugerem que este mal pode ter início em neurônios localizados no coração, no intestino e na bexiga urinária. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, o mal de Parkinson atinge cerca de 1% da população mundial com mais de 65 anos.

Também existem relatos da manifestação da doença em jovens como, por exemplo, o caso do ator Michael J. Fox, o Marty McFly da trilogia "De Volta Para o Futuro", diagnosticado com Parkinson aos 30 anos.

A doença de Parkinson, mal de Parkinson ou, simplesmente, Parkinson, foi descrita pela primeira vez em 1817 pelo médico inglês James Parkinson em um trabalho denominado "An essay on the shaking palsy" ("Um ensaio sobre a paralisia agitada" - tradução livre).

Os sintomas mais lembrados, que são os tremores e a rigidez dos músculos, não são únicos e surgem já em fase mais avançada do problema. Redução da capacidade de movimentação, perda de movimentos automáticos, como piscar os olhos, expressões faciais e movimentos dos braços ao caminhar, alterações na fala e até mesmo características não motoras, como seborreia, sudorese excessiva na face, tontura, alteração de memória, depressão, insônia, hipotensão postural, ansiedade, dificuldade para engolir, aumento da saliva, dores, cansaço e perda de peso também podem ser sinais do Mal de Parkinson.

O diagnóstico da doença de Parkinson é feito por exclusão. Às vezes os médicos recomendam exames como eletroencefalograma, tomografia computadorizada, ressonância magnética, análise do líquido espinhal, entre outros procedimentos, para terem a certeza de que o paciente não possui nenhuma outra doença no cérebro.

O diagnóstico da doença faz-se baseado na história clínica do paciente e no exame neurológico. Não há nenhum teste específico para fazer o diagnóstico da doença de Parkinson, nem para a sua prevenção. Recentemente, pesquisadores da USP de Ribeirão Preto descobriram uma forma de detectar o mal de Parkinson com ajuda de um exame de ressonância magnética. O resultado já é considerado um avanço para o tratamento.

Apesar de ser uma doença sem cura, o Mal de Parkinson pode ter seus sintomas amenizados. O tratamento pode ser medicamentoso, psicoterápico e até cirúrgico em alguns casos. Além disso, hábitos mais saudáveis podem contribuir com o bom convívio. Uma alimentação balanceada e rica em antioxidantes é uma grande aliada neste processo. A substância pode ser facilmente encontrada em legumes, frutas e peixes. Pesquisas mostram que as atividades físicas também desencadeiam a produção de substâncias no organismo que dão vitalidade aos neurônios e, por isso, protegem o cérebro. E não desanime em caso de limitações ao tentar executar determinadas atividades. Caso não consiga, parta para outra.









Os tremores e outros sintomas podem ser agravados em situações de nervosismo e ansiedade, portanto, procure praticar atividades relaxantes e divertidas, evitando situações estressantes. Deixar-se deprimir por causa dos obstáculos causados pela doença pode levar à depressão, além de piorar todas as características deste mal. Não se isole nem saia de seu círculo social. Continue aproveitando a sua vida, enfrentando suas limitações junto com sua família e amigos.

Manter a mente ativa e o corpo saudável, sempre em movimento, é o segredo para conviver com este problema. Invista nesta ideia!

SALMÃO AO MOLHO DE MARACUJÁ



INGREDIENTES:

-  **800g de salmão**
-  **2 laranjas**
-  **120ml de vinho branco**
-  **1 maracujá**
-  **½ colher de sopa de farinha de trigo**
-  **Sal a gosto**
-  **Pimenta do reino a gosto**
-  **Azeite**

COMO FAZER

Um bom vinho *Sauvignon Blanc*, combina com preparações de Salmão com Molhos Cítricos.




Esprema as laranjas na panela, coando as sementes. Acrescente o vinho branco e leve ao fogo pra reduzir. Acrescente a polpa do maracujá e deixe reduzir mais um pouco. Reserve. Tempere o salmão com sal e pimenta e pincele azeite sobre a parte da pele do peixe. Coloque o salmão numa frigideira antiaderente e leve ao fogo médio. Antes de virar, pincele azeite na

parte que está pra cima e vire com cuidado. Deixe grelhar até ficar bem dourado. Retire da frigideira e o coloque na travessa que será servido. Na gordura que ficou na frigideira, acrescente meia colher de sopa de farinha de trigo. Junte a redução de laranja e maracujá, deixe engrossar e, depois, despeje o molho sobre o salmão.





BRIGADEIRO MESCLADO

INGREDIENTES

CREME BRANCO

- 1 lata de leite condensado** 
- 2 colheres (sopa) de margarina** 
- ½ xícara (chá) de chocolate branco picado** 

CREME PRETO

- 1 lata de leite condensado** 
- 2 colheres (sopa) de margarina** 
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó** 
- 200g de creme de leite** 



COMO FAZER

Creme branco:

Em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, a margarina e o chocolate branco picado até derreter e formar um creme. Reserve.

Creme preto:

Em outra panela, leve ao fogo médio o leite condensado, a margarina e o chocolate em pó até engrossar

e formar um creme. Deixe esfriar e divida o creme de leite entre os dois cremes. Em um refratário médio, coloque os dois cremes às colheradas e misture delicadamente criando um efeito mesclado. Leve à geladeira por 3 horas antes de decorar com as raspas de chocolate e servir.

CEMITÉRIO VERTICAL



"CORES DA VIDA" NO DIA DE FINADOS

"ENTRE UMA ESTRELA
E UM VAGALUME
O SOL SE PÕE."
ALICE RUIZ



© Rodrigo Filla / Karin Bergit Jakobi

No período de 30 de outubro a 02 de novembro o Cemitério Vertical de Curitiba recebe a exposição "Cores da Vida" da artista plástica Karin Bergit Jakobi. A mostra conta com cerca de vinte quadros de pintura a óleo sobre telas. As obras são inspiradas nas belezas naturais e nas maravilhas criadas pelo homem.

O pôr-do-sol com reflexo no mar é o tema favorito da artista. "Gosto de pintar as tonalidades de azul, vermelho, amarelo e alaranjado para mostrar essa parte mais colorida e alegre, daí vem o nome da exposição, Cores da Vida", explica. Segundo ela, algumas obras são baseadas em fotografias e outras criadas a partir de pura inspiração. "Os quadros de pôr-do-sol representam a essência da minha alma, sinto ela sendo representada toda vez crio algo assim", complementa a artista.

Além dos quadros vivos e coloridos, a exposição também conta com obras de casarios. Estes quadros foram pintados quando Karin tinha entre 12 e 13 anos e estava iniciando seus estudos na pintura. "Quando criança, meu pai adorava viajar de carro. Tirávamos fotos de casas antigas, eu levava este material para meu professor de pintura e ele me ensinava como pintá-las".

Karin Bergit Jakobi é Procuradora do Município de Curitiba com mestrado em Direito Econômico e Socioambiental. Fez aula de pintura com o professor Helcio Croseta durante três anos e nunca mais abandonou a arte.

Além da exposição Cores da Vida, o Cemitério Vertical de Curitiba terá uma programação especial no Dia de Finados. Confira na página ao lado.



CONFIRA NOSSA PROGRAMAÇÃO ESPECIAL PARA O DIA DE FINADOS



01/11 - DOMINGO

Apresentação de Marise Farias e Grupo Essência Musical.
Canto e música instrumental (violino e teclado).

AUDITÓRIO
CENTRAL

10h00 às 11h00
e
15h00 às 16h00

02/11 - SEGUNDA-FEIRA

Missa Solene. Celebração Pe. Antonio - Paróquia Santa Bertila

AUDITÓRIO
CENTRAL

08h00 às 09h00

Apresentação do Quarteto de Cordas de Curitiba

AUDITÓRIO
CENTRAL

09h30 às 10h30

Missa Solene. Celebração Pe. Antonio - Paróquia Santa Bertila

AUDITÓRIO
CENTRAL

11h00 às 12h00

Culto Evangélico. Celebração Pastor Takayama e Equipe Gospel.

AUDITÓRIO
CENTRAL

13h00 às 14h15

Apresentação do Coral da Catedral Basílica de Curitiba

AUDITÓRIO
CENTRAL

14h30 às 15h30

Missa Solene. Celebração Pe. Celso - Reitor do Santuário Nossa Senhora do Perpétuo Socorro

AUDITÓRIO
CENTRAL

16h00 às 17h00

Apresentação do Quarteto de Cordas de Curitiba

AUDITÓRIO
CENTRAL

17h15 às 18h15

Apresentação de Marise Farias e Grupo Essência Musical.
Canto e música instrumental (violino e teclado).

HALL DAS CAPELAS

09h00 às 12h00
e
13h30 às 17h00

OUTROS SERVIÇOS

Leva & Traz Gratuito

O serviço Leva & Traz oferece mais comodidade aos visitantes que vêm para o Cemitério Vertical de ônibus. Pensando no seu conforto, este ano o serviço atenderá nossos clientes no domingo, dia 01 e na segunda-feira, dia 02. Estará disponível na esquina da Avenida Victor Ferreira do Amaral com a Rua Konrad Adenauer, em frente ao antigo Paraná Clube.

Espaço da Criança

Enquanto você participa da nossa programação, seu filho ficará em segurança fazendo diversas atividades de entretenimento. Sucesso nos últimos anos, o Espaço da Criança conta com profissionais experientes e um sistema de identificação que garantirão toda sua tranquilidade. A entrada para o espaço será no setor D.

Confira a programação completa dos eventos do Cemitério Vertical no site da Revista Vertical: www.revistavertical.com.br

Cemitério Vertical de Curitiba: o melhor e mais completo plano de benefícios funerários do Brasil.

TRANQUILIDADE EM UM MOMENTO DIFÍCIL

Quem já passou por uma perda sabe como é difícil, neste momento de dor, lidar com os trâmites burocráticos e desembolsar valores não planejados. Isso torna a situação ainda mais dolorosa e traumática.

O Cemitério Vertical de Curitiba entende que seu papel é minimizar esses transtornos. Por isso só ele oferece uma propriedade com todos os benefícios funerários em um único e econômico plano familiar, que cobre:

- Funeral completo
- Sepultamento
- Estacionamento próprio com segurança e conforto
- Translado nacional
- Cremação
- Espaço para guarda perpétua dos restos mortais
- Capelas para velório com cozinha privativa
- Acompanhamento familiar por assistentes sociais



Informações: 0800 41 6902

* Ligue e solicite uma visita sem compromisso de nosso representante. Se preferir, agende o melhor horário que vamos buscá-lo(a) em sua residência.



Universal Empreendimentos Ltda - Rua Konrad Adenauer, 940 - Tarumã
CEP 82.821-020 - Curitiba/PR
www.cemiteriovertical.com.br