

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO ANO 03 NÚMERO 10

VERTICAL

www.revistavertical.com.br

A FORÇA DO PENSAMENTO POSITIVO



- + CONHEÇA O SERVIÇO SOCIAL DO CEMITÉRIO VERTICAL
- + CONFIRA UMA RECEITA DE SORVETE PRA LÁ DE REFRESCANTE
- + APRENDA UM POUCO MAIS SOBRE A DIABETES

Você sabia que o pensamento positivo pode melhorar sua saúde?

3 FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros.

6 MARAVILHAS DO MUNDO

Que tal conhecer o Monte Roraima ou a Finlândia?

12 DICAS CASEIRAS

Faça da volta às aulas uma alegria com um estojo dos minions.

13 SAÚDE

Aprenda um pouco mais sobre a Diabetes.

7 MUNDO PET

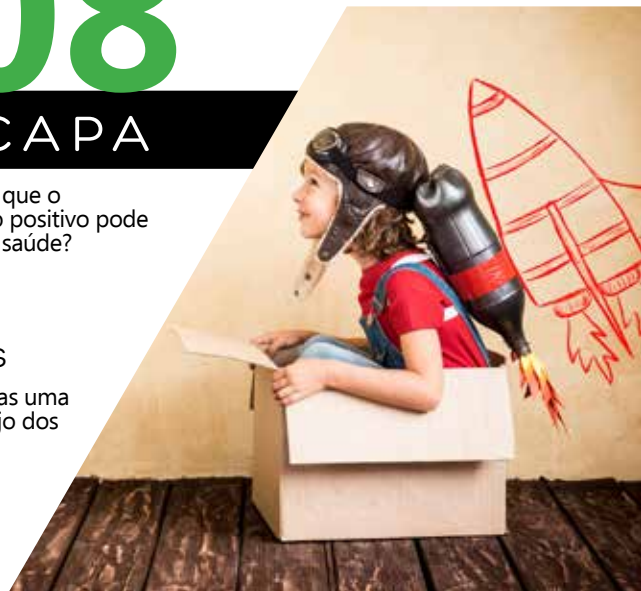
Conheça o poder terapêutico das aves

14 VIDA GOURMET

2 novas receitas pra ninguém botar defeito.

15 CEMITÉRIO VERTICAL

Conheça o Serviço Social do Cemitério Vertical de Curitiba



DA REDAÇÃO

2016 chegou! Nesta primeira edição do ano, desejamos que vocês tenham apenas alegrias e sucesso em 2016. Esperamos que a felicidade se renove e que você possa encontrar satisfação em tudo o que deseja.

A matéria de capa desta edição não poderia ser diferente. Fizemos uma pesquisa e descobrimos como o pensamento positivo pode fazer a diferença em sua vida. Não acredita? Corre lá e veja do que estou falando!

Um abraço,
Rodrigo Filla

Editor da Revista Vertical

Em favoritos, levantamos dois filmes imperdíveis: Meu Malvado Favorito e Don Juan de Marco. Já em música, nos inspiramos com os Rolling Stones e sambamos com o Fundo de Quintal. Nas maravilhas do mundo, convidamos você à viajar para o Monte Roraima ou a buscar a Aurora Boreau na Finlândia. Ainda sobre a Aurora Boreal, temos uma matéria sobre isso no site da Revista Vertical. Confere aí: www.revistavertical.com.br.

No caderno Mundo Pet explicamos sobre a terapia com aves, e, no embalo da indicação de cinema, ensinamos como fazer um estojo dos Minions.

Em saúde levantamos os cuidados com o diabetes, e na Vida Gourmet ensinamos você fazer seu próprio sorvete e um filé de pescada inesquecível!

Para finalizar, convidamos você a saber mais sobre o Serviço Social do Cemitério Vertical.

ERRAMOS!

Na edição anterior, em DICAS CASEIRAS, não colocamos as quantidades exatas para fazer a pasta para limpar alumínio. Seguem as quantias: 1 sabão em barra; 4 colheres de sopa de vinagre; 2 colheres de sopa de açúcar; 1/2 litro de água quente - a quantidade de água deve ser suficiente para cobrir o sabão.

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



Meu Malvado Favorito (2010) - Divulgação



DON JUAN DEMARCO (1994)

Um jovem rapaz, que afirma ser o grande conquistador Don Juan, vai até Nova Iorque em busca do seu amor perdido. Vendo que não conseguirá atingir sua meta, ameaça se jogar de um prédio. Desolado por ter perdido seu grande amor, entra em profunda depressão. Para salvá-lo desse triste fim, Dr. Jack Mickler, um médico psiquiatra em fim de carreira, é chamado.

PRODUZIDO POR
FRANCIS FORD
COPPOLA

OSCAR
INDICADO NA
CATEGORIA DE
MELHOR CANÇÃO
ORIGINAL

À medida que Don Juan, um romântico crônico, conta-lhe suas aventuras amorosas, o psiquiatra volta a acreditar no poder do amor.



MEU MALVADO FAVORITO (2010)

Gru, um vigarista responsável por grandes feitos, se sente ameaçado após a pirâmide de Gizé ser roubada por Vetor e substituída por uma réplica à gás. Para recuperar sua reputação, ele, Doutor Nefário e os minions, criaturas amarelas que são seus ajudantes, planejam roubar a lua. Mas não sem antes tomar de Vetor um raio redutor.

Após inúmeras tentativas de entrar na fortaleza de Vetor, todas sem sucesso, Gru encontra uma forma de invadir a mansão quando três órfãs, Margo, Edith e Agnes conseguem acesso livre enquanto vendem seus biscoitos.

Sem pensar duas vezes ele adota as meninas e começa a desenhar seu plano mirabolante. Esta animação conquista fãs de todas as idades. Divertida e descontraída, você vai querer assistir várias e várias vezes.



THE ROLLING STONES
EXILE ON MAIN ST. (1972)

Décimo álbum da banda britânica The Rolling Stones, *Exile on Main St.* foi influenciado por ritmos como o Blues, Country, Soul e até Gospel. Na época do seu lançamento, um LP duplo, no ano de 1972, o álbum não teve muito prestígio e só veio a ser considerado o melhor da banda anos mais tarde. Único com músicas inéditas, *Exile on Main St.* foi gravado em um porão nada inspirador, enquanto a banda se exilava na França para fugir das dívidas de impostos com a coroa britânica. Músicas como *Sweet Virginia*, *Happy* e *Cassino Boogie* são algumas das composições que fazem parte do álbum.



FUNDO DE QUINTAL AO VIVO CONVIDA (2004)

O grupo Fundo de Quintal já teve grandes nomes do samba brasileiro como seus integrantes: Arlindo Cruz, Jorge Aragão, Sombrinha e Walter 7 Cordas são alguns deles. No álbum "*Fundo de Quintal ao vivo convida*", os maiores sucessos do grupo contam ainda com o toque todo especial de grandes vozes como a de Alcione, Beth Carvalho, Zeca Pagodinho, Dudu Nobre e Demônios da Garoa.

Para celebrar o carnaval e o samba, Fundo de Quintal nos presenteia com muita música boa em grandes clássicos.



O CAÇADOR DE PIPAS
KHALED HOSSEINI

Esse livro, considerado um dos maiores sucessos da literatura mundial, narra a amizade entre Amir e Hassam, dois meninos que vivem no Afeganistão da década de 1970. Rico e bem-nascido, Amir busca constantemente a aprovação do seu pai, enquanto Hassam, que sequer sabe ler e escrever, é conhecido por sua grande bondade. Ambos ficavam encantados com histórias de guerreiros, filmes de caubói e pipas.

Durante um campeonato de pipas, em 1975, Hassam dá a Amir a chance de se tornar um grande homem e encontrar seu reconhecimento, mas ele a desperdiça. Então, fugindo da invasão soviética, Amir se muda para os Estados Unidos. O que ele nunca poderia imaginar é que vinte anos depois Hassam e sua pipa azul o fariam retornar ao Afeganistão, onde ele se vê obrigado a encarar seu passado.



CORALINE
NEIL GAIMAN

Coraline mudou-se recentemente para um prédio antigo e com vizinhos velhinhos que não conseguem falar seu nome direito. Curiosa como toda criança, ela descobre uma porta trancada no novo apartamento e, ao entrar lá, se vê rodeada por um mundo novo onde todas as coisas são perfeitas. Seus pais, em versões com botões no lugar dos olhos, são maravilhosos e não há regras, as comidas são mais saborosas, os gatos podem falar e até os vizinhos velhinhos já não erram mais seu nome. Esse é o lugar onde todas as crianças gostariam de viver.

Coraline pode escolher ficar nesse mundo paralelo para sempre, mas será que ela abriria mão do seu mundo normal? Ela se vê em um grande dilema quando descobre que seus verdadeiros pais correm perigo e ela precisa enfrentar desafios assustadores para salvá-los.

Coraline é uma história que mistura medos e mistérios em um enredo envolvente. Você abriria a porta?

© Divulgação



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!



**OFICINA
DO IMPRESSO®**

“O melhor impresso está aqui.”

Atendimento
Agilidade
Tecnologia
Qualidade

- 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



MONTE RORAIMA (RR - BRASIL)



O Monte Roraima está situado na região norte, onde as fronteiras da Guiana, Venezuela e Brasil se encontram. É formado basicamente por tepuis, que são imensas formações rochosas que lembram mesas e chegam até 3 mil metros de altura. Cercada de falésias, quedas d'água, lagos e riachos, o Monte Roraima atrai cada vez mais turistas sedentos por aventura.

O parque não tem nenhuma infraestrutura e quem deseja passar uns dias por lá precisa montar acampamento. O que falta em conforto sobra em belezas naturais: é lá que se localiza a maior cachoeira do mundo, o Salto Angel, com quase um quilômetro de altura, bem como espécies de fauna e flora exóticas e plantas carnívoras que não são encontradas em nenhum outro lugar do planeta. Suas rochas,

com formações que lembram dinossauros, povoaram durante muito tempo o imaginário de seus visitantes, que tem no Monte Roraima um lugar místico e cheio de lendas de monstros, emoldurado pela neblina.

Os índios acreditam que lá é a morada do deus Macunaíma e, por tudo isso, esse lugar inspirou até grandes escritores, encantados com tamanha maravilha.



FINLÂNDIA - EUROPA



A Finlândia é um país europeu ainda pouco explorado pelos brasileiros. Seu clima predominantemente frio, apesar de não ser muito apreciado, é extremamente belo!

Esse é um dos locais que oferece a misteriosa e encantadora vista da aurora boreal, quando o céu se enche de cores e luzes. Alguns hotéis oferecem até um "alarme de aurora", alertando seus hóspedes sobre a ocorrência do fenômeno.

Casas de madeira e em estilo rústico, museus, parques, castelos e catedrais. Essas são apenas algumas atrações que a Finlândia oferece.

Segundo a lenda, é na Finlândia que mora Papai Noel com suas renas de nariz vermelho, mais precisamente, na Lapônia. Ainda nessa cidade, durante o verão, pode-se apreciar a vista das belas florestas, fazer rafting e curtir o chamado sol da meia-noite, quando, devido à proximidade com o pólo terrestre, nunca escurece. Já no inverno acontece o contrário: a noite chega a durar dois meses.

Os finlandeses são exímios esquiadores. Aproveite a viagem para aprender com os melhores e praticar um esporte que não existe no Brasil.

Para conhecer melhor esse país,

o turismo rural é uma boa opção. Hospedar-se em hotéis fazenda faz com que o turista vivencie com mais detalhes a rotina do seu povo.

Uma curiosidade é um costume estranho praticado pelos finlandeses: fazer sauna quente e em seguida mergulhar em um lago congelado. A sauna, na verdade, é um evento social e quase todo mundo tem uma sauna em casa para compartilhar com os amigos e familiares. Existe até um provérbio popular que diz "Se a sauna tomada juntamente com aguardente não remediar o problema, a doença é fatal".



A interação com os animais, faz o corpo liberar uma série de hormônios ligados diretamente ao bem estar e à felicidade.

Há longa data os humanos desenvolveram uma afinidade muito especial com as aves. Para enviar recados, para caçar, como animais de estimação e, agora, para tratar os males do corpo e da mente.

A "aveterapia" mostrou-se eficiente no tratamento de estresse pós-traumático e é bastante utilizada na recuperação de soldados americanos que retornaram do Afeganistão e Iraque. O contato e a sensibilidade das aves faz que os veteranos de guerra reaprendam a criar confiança e vínculos anteriormente perdidos.

No Brasil, esse tratamento ainda é pouco conhecido mas já ajuda a tratar idosos com sintomas de depressão. Uma pesquisa mostrou que idosos que costumavam ser reservados e conversar pouco com outras pessoas, durante e após a terapia com as aves passou a interagir mais, rir, brincar e retomar

a vida com mais ânimo.

Essa terapia, conduzida com o auxílio de profissionais da saúde, além de deixar a rotina mais divertida, ajuda a estimular o tato, a visão, a memória e até os músculos. Sendo benéfica para todas as idades, sem contra-indicação.

Para se tornar uma "ave terapeuta", além de treinados, os animais contam com um rigoroso controle sanitário, comportamental e de doenças, sendo completamente seguro inclusive para pessoas imunodeprimidas.

E esse benefício não se restringe às aves. Essa interação com os animais, sejam eles cães, gatos, aves, cavalos ou quaisquer outras espécies, faz o corpo liberar uma série de hormônios ligados diretamente ao bem estar e à felicidade, como a dopamina.

É a ciência mostrando o que muitos de nós já sabíamos: animais são tudo de bom!

A FORÇA DO PENSAMENTO POSITIVO

Você sabia que o pensamento positivo pode ajudar na sua saúde e bem-estar?

Muito se fala a respeito da mente. Há diversas teorias e estudos que afirmam que você é um ímã e atrai tudo o que deseja. A boa fortuna está ao alcance de suas mãos. Mas será mesmo?

A verdade é que uma atitude otimista faz bem sim! Mas ninguém vai ficar rico apenas com a força da mente. De qualquer forma o pensamento positivo pode ajudar e muito! Quer ver como isso funciona? Pense em qualquer coisa. No momento em que escrevo este texto, penso em uma casa. Ela está pintada de verde claro, tem janelas cor de cobre e nas laterais há vasos com girassóis e margaridas. O muro é baixo e, pelo portão, é possível avistar um cachorro Golden Retriever que está com a língua para fora.

Nos dez segundos que você demorou para ler o parágrafo acima, uma série de sinais nervosos ocorreram no seu cérebro. Em seu córtex (camada periférica dos hemisférios cerebrais), milhares de neurônios foram acionados e tro-

caram informações em milésimos de segundo. Arquivos de memória foram vasculhados e, sem que você pudesse controlar ou prever, a imagem da casa com o cachorro surgiu em sua mente. É possível que, neste momento, você tenha sentido um bem-estar e uma vontade de ter essa casa de verdade.

Dentro do nosso cérebro, ocorrem milhares de outros processos. Esse, que você acabou de perceber, é o que podemos chamar de pensamento positivo. É como se tirássemos uma ideia de uma prateleira e ela ganhasse contornos de realidade de uma forma quase palpável. Segundo alguns especialistas, basta ter uma atitude otimista para atrair tudo o que deseja. É isso que ensinou Norman Vincent Peale, autor do livro "O Poder do Pensamento Positivo". Em 1952, ele já afirmava "O pensamento positivo pode vir naturalmente, mas também pode ser aprendido e cultivado, mude os seus pensamentos e mudará o seu mundo".



MAS E O QUE A CIÊNCIA DIZ SOBRE O PENSAMENTO POSITIVO?

A ciência, de um modo geral, vê o assunto com certa desconfiança. Faltam trabalhos acadêmicos e pesquisas para comprovar que essas teorias realmente funcionam. Em geral, são muitos relatos de pessoas que afirmam ter tido sucesso com as técnicas de pensamento positivo, porém, para que isso vire algo científico, é preciso coletar dados, estudá-los, criar hipóteses e este processo pode demorar anos.

Entretanto, alguns estudos realizados na área comprovam que o pensamento positivo funciona, porém não como algumas pessoas gostariam. O pensamento positivo não vai engordar sua conta bancária do dia para a noite, nem fará carros e diamantes caírem no seu colo. Porém, pesquisas apontam que uma atitude otimista pode influenciar (e muito) como o seu organismo se comporta.

Há alguns anos, médicos da Universidade de Harvard, nos EUA, avaliaram 670 homens na faixa dos 60 anos de idade. Eles aplicaram testes de personalidade para identificar quem era otimista e quem era pessimista. Depois de 8 anos, constatou-se que a turma do bom humor tinha um sistema imunológico mais resistente a doenças pulmonares quando comparado com o grupo dos estressados.

Já uma pesquisa realizada pelo Instituto Delfland, na Holanda, monitorou homens entre 64 e 84 anos durante 15 anos. A incidência de infarte e derrames foi menor para os que tinham atitudes positivas. Os otimistas ainda apresentaram 55% menos risco de ter doenças cardíacas.

O resultado destas pesquisas pode ser óbvio: pessoas com disposição de ver o lado positivo da vida tendem a cuidar mais da saúde.



Porém há outra explicação, que considera fatores como os hormônios e o estresse. Longos períodos de irritação e melancolia influenciam a secreção de alguns hormônios. “No estresse crônico predomina a ativação do córtex das glândulas supra-renais com produção de cortisona, que é um hormônio imunossupressor, ou seja, que diminui a ação do sistema imunológico”, explica o médico Régis Cavini Ferreira, especialista em psiconeuroendocrinologia, uma área que estuda a relação entre cérebro, hormônios e comportamento. “Assim, evitando o estresse, o indivíduo tem melhor competência imunológica para se recuperar das doenças”, afirma.

Quando o assunto sai da área da saúde e bem-estar, os resultados do pensamento positivo ainda são controversos, ao menos em relação à ciência. Porém não faltam exemplos de que alguma coisa parece funcionar a nosso favor quando estamos motivados. Um exemplo é o técnico Bernardinho, famoso por treinar a seleção masculina de vôlei do Brasil. Com ele, o Brasil ganhou 5 medalhas olímpicas consecutivas. Este sucesso fez com que Bernardinho levasse sua experiência às empresas,

realizando palestras que ensina os segredos do trabalho em equipe e da superação individual.

A motivação é uma palavra de ordem dentro do universo do pensamento positivo. É ela que vai impulsionar nosso comportamento. “Motivação é aquilo que faz você levantar todos os dias da cama”, afirma a psicóloga Valquíria Rossi.

Porém, motivação não age sozinha. Ela deve estar aliada ao otimismo. Em outras palavras, ao pensamento positivo. “Algumas pessoas conseguem ver o futuro com mais otimismo. Então, elas assumem a responsabilidade pela própria vida e vão atrás do que desejam sem responsabilizar os outros por eventuais fracassos”, complementa Valquíria.

O problema é que esses dois pontos - motivação e otimismo - não podem ser adquiridos do dia para a noite. É preciso mudar a cabeça. E, para pessoas que cresceram ouvindo frases como “Não arrisque” ou “Não faça isso pois não dará certo”, o processo pode ser ainda mais complicado.

PENSAMENTOS NEGATIVOS FAZEM MAL?

Depende. Há certas ocasiões que um pouco de pessimismo é até indicado. Imagine um operador da Bolsa de Valores que tem certeza que todas as ações vão subir? Ou então um controlador de voo que acredita que os aviões nunca vão colidir. O pessimismo - que pode ser traduzido como medo do fracasso - pode fazer uma diferença importante em alguns casos.

Entretanto, pensar coisas desagradáveis não faz bem a ninguém e pode sim fazer mal à saúde. Segundo a psicóloga Susan Andrews, a longo prazo,

a secreção do cortisol - um hormônio liberado em maior quantidade durante o estresse crônico - pode matar até 25% dos neurônios do hipocampo. Essa é a parte do cérebro responsável pela memória e pelo aprendizado. “Por isso, quando estamos muito estressados e irritados, ficamos confusos e esquecidos”.

O pensamento negativo em relação aos acontecimentos traumáticos também é prejudicial. Segundo o pesquisador Régis Cavini, ao lembrarmos de um trauma, o vivenciamos outra vez em sua

plenitude metabólica e emocional. Isso significa que a descarga de hormônios de reviver o passado pode fazer mal.

Alimentar ideias negativas é, também, um sintoma clássico de que algo não anda bem. Às vezes a pessoa sofre depressão ou ansiedade ou simplesmente aprendeu a ter pensamentos negativos na infância

e entra em um ciclo vicioso. A dica para aliviar o problema é colocar pequenas doses de pensamento positivo na rotina. Isso pode ser conquistado através de uma atividade lúdica, como a leitura, jogos ou a música. "Ao brincar, você mexe com a endorfina que é um remédio para a sensação da dor. Quanto mais relaxado você fica, menos dor sente", afirma Eva Strum, psicoterapeuta.

DICAS PARA SER MAIS POSITIVO



1. Ser positivo é uma questão de escolha. Por isso a iniciativa tem que vir de você! Que tal começar hoje?

2. Pessoas positivas não são imediatistas. Elas conseguem analisar a situação e enxergar adiante. Por isso comece a pensar em longo prazo. Porém, não se esqueça: o futuro é produzido no presente e o que não está tão bom agora pode se tornar melhor se cultivado com positividade.

3. Ver fotos de animais e coisas fofas pode ter um impacto maior que você imagina. Uma pesquisa de 2012 mostrou que olhar filhotes fofos aumenta a concentração, fazendo com que seu desempenho em atividades cotidianas melhore. Com mais foco, é possível encontrar soluções racionais e lógicas para os problemas.

4. A música traz muitos benefícios. Entre eles a capacidade de liberar o estresse. Que tal começar a escutar mais músicas enquanto faz algumas tarefas?

5. Ria e sorria! Lembra que pensar positivo é uma questão de treino? Quando se sentir carregado ou pessimista, pare, feche os olhos e abra um sorriso. As coisas ficarão mais leves.

6. Cultive relacionamentos com pessoas boas.

Não tenha receio em cortar aquelas pessoas que fazem mal. Cultivar relações que fazem bem é necessário para a saúde mental.

7. Diga "sim" para novos desafios. Seja uma pessoa mais aberta aos acontecimentos não planejados. Muitas coisas boas podem vir de lugares que você nem imaginava.

8. Não tome decisões em situações de emoção extrema. Na euforia, muitas vezes dizemos coisas das quais podemos nos arrepender. Isso vale para a raiva ou para a felicidade. Na dúvida, clareie a mente e respire fundo.

9. Preste atenção não só no que você fala, mas como você fala. Sempre se questione se a forma de falar ou a informação que você irá transmitir trará benefício para alguém.

10. Gaste seu tempo com experiências, não com bens. O aprendizado das vivências é para o resto da vida. Cada vez que você faz algo que te faz sentir-se bem o organismo produz uma descarga hormonal que transmite a sensação de alegria e felicidade. Se, quando você lembrar de coisas ruins, hormônios ruins serão liberados, quando você lembrar das coisas boas, hormônios bons e sensações boas fluirão pelo seu corpo.

DICAS CASEIRAS

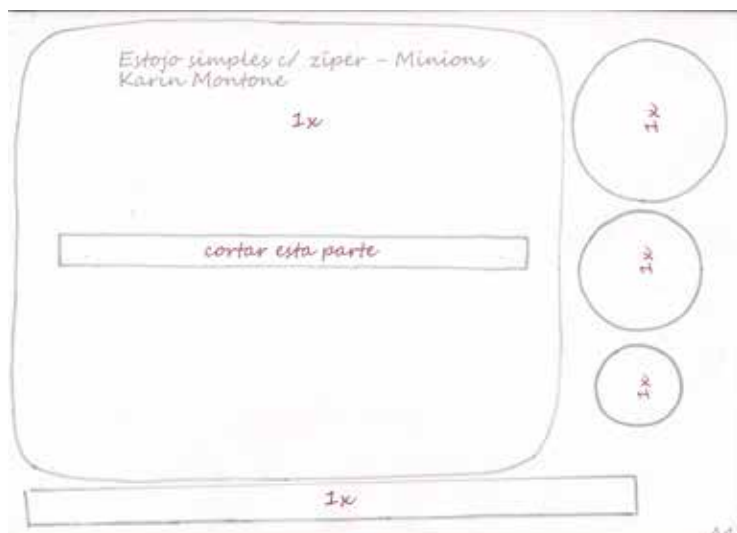


FAÇA VOCÊ MESMO: ESTOJO DOS MINIONS EM FELTRO



© Universal Films

No clima da nossa indicação do filmes no caderno "Favoritos" a Revista Vertical ensina como fazer um estojo (também conhecido como penal em Curitiba) dos Minions, ajudantes amarelinhos do malvado Gru. É muito fácil!



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- Feltros nas cores: amarelo, preto, branco e cinza;
- Zíper preto de 23 cm;
- Linha de pesponto;
- Cola universal;
- Tesoura e agulha.

COMO FAZER:

O molde que consta nessa página é apenas uma referência. Você pode desenhar o seu próprio ou então acessar o site revistavertical.com.br e imprimir o molde pronto para A4 e ainda aprender a fazer os pontos que citamos aqui.

Risque o corpo do estojo no feltro amarelo, lembrando de fazer o corte do meio, onde será colocado o zíper. Risque no feltro cinza o círculo grande, no branco, o médio e, no preto, o pequeno. Ainda no feltro preto, risque a tira comprida. Aqui a dica é recortar o molde do papel e colocar sobre o feltro, prendendo com o auxílio de alfinetes, para só então cortar. Assim não ficam sobras ou diferenças entre o recorte do feltro e o molde.

Com a ajuda da cola universal, prenda o zíper no recorte no meio do corpo do estojo, cuidando para que o puxador fique para baixo. Não passe a cola muito na beirada para não dificultar a costura que será feita na sequência. Costure com a linha de pesponto o zíper no feltro,

passando a agulha o mais perto possível da borda, para evitar que a costura apareça. Utilize o ponto de chuleio.

Pelo lado direito, onde só aparece o zíper, sem as bordas, aplique a tira de feltro preta no centro de um dos lados utilizando a cola universal. Essa tira deve ter pelo menos 1 cm de sobra de cada lado, para ficar um acabamento mais bonito. Abra o zíper, junte as partes com o auxílio de alfinetes, deixando o lado direito para dentro. Costure toda a borda utilizando o ponto de chuleio também, lembrando que para ficar mais resistente, os pontos devem ficar próximos e firmes. Desvire.

Sobreponha os círculos maior, médio e menor, unindo-os com ponto palito. Aplique sobre a tira preta com o auxílio da cola universal.

Está pronto!



O diabetes é uma doença bastante comum e acomete milhões de pessoas ao redor do mundo. Mas você sabe o que acontece com o corpo que faz com que o diabetes apareça?

Antes disso, é preciso entender qual é o papel da insulina no corpo. Ela é a responsável por permitir que o açúcar (glicose) presente no sangue entre nas células e seja utilizado como energia. Esse hormônio é produzido no pâncreas e, quando há uma falha na sua produção ou metabolização, acontece o diabetes. Os tipos mais comuns são o 1 e o 2.

No diabetes tipo 1, algum tipo de alteração no sistema imunológico faz com que os anticorpos ataquem as células responsáveis pela produção de insulina, fazendo o pâncreas perder a capacidade de produzi-la.

Os principais sintomas do diabetes tipo 1 são vontade frequente de urinar, sede e fome constantes, perda de peso, fadiga, fraqueza, irritação, náusea e vômitos.

O diabetes tipo 2 acontece quando há uma resistência à insulina combinada à redução na secreção do hormônio. Pode ser tratado com a utilização de medicamentos orais e injetáveis, mas a doença pode se agravar com o passar do tempo. Esse é o tipo mais comum de diabetes e acomete cerca de 90% das pessoas com a doença.

Os principais sintomas do diabetes tipo 2 são alterações na visão, demora na cicatrização, formigamento dos pés ou aparecimento de furúnculos e infecções frequentes.

O diagnóstico desses e demais tipos de diabetes são feitos através da combinação de três exames: glicemia em jejum, hemoglobina glicada e curva glicêmica. Os cuidados mais comuns que o diabético precisa tomar é manter uma rotina de exercícios físicos, controlar a dieta, evitando excessos de açúcar e carboidratos, como pães e massas e o controle frequente da glicemia através de exames.

Se sua família tem histórico de diabetes, para evitar que a doença apareça, alguns hábitos podem ser eficazes, apesar de não garantir que você não a desenvolva futuramente. Esses hábitos incluem cuidado com o peso, não fumar, praticar atividades físicas regulares, evitar medicamentos que possam prejudicar o funcionamento do pâncreas e controlar a pressão arterial.

Se notar qualquer um desses sintomas, procure um médico. Somente ele pode fazer o diagnóstico correto e prevenir futuras complicações.



SORVETE CASEIRO



INGREDIENTES

- 500 ml de leite integral
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 lata de leite condensado
- 10 colheres (sopa) de açúcar
- 1 e 1/2 colher (sopa) de pó de sorvete com o seu sabor preferido
- 1 colher (sopa) bem cheia de liga neutra
- 1 colher (chá) de emulsificante

COMO FAZER

Comece preparando a base do sorvete batendo no liquidificador o leite, o creme de leite, o leite condensado, açúcar, pó para sorvete e liga neutra, batendo em velocidade alta durante 5 minutos. Leve para congelar.

Depois de congelado, corte a base em pedaços pequenos e leve para a batedeira juntamente com o emulsificante.

Bata em baixa velocidade durante aproximadamente 6 minutos. Aumente a velocidade na sequência, deixando na máxima possível e bata por mais 14 minutos ou até a mistura ficar homogênea. Coloque para congelar e está pronto!

©thefoodenthusiastspertth.blogspot.com



FILE DE PESCADA RECHEADO COM LEGUMES

INGREDIENTES

- 5 filés de pescada
- 180 g de mix de legumes
- 180 g de camarão
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- Salsa
- Azeite
- Sal e pimenta à gosto
- Molho bechamel



COMO FAZER

Em uma panela, doure a cebola no azeite. Acrescente o alho, o camarão, os legumes e a pimenta preta, deixando cozinhar. Depois de cozido, acrescente a salsa. Um a um, cubra os filés de pescada com esse cozido e enrole, como um rocambole, prendendo com o auxílio de um palito.

Disponha os filés recheados em uma travessa, cubra com molho bechamel e leve ao forno por, aproximadamente, 30 minutos.

Sirva com purê de batatas ou arroz branco.

© marianareceitasparaafelicidade.blogspot.pt

CEMITÉRIO VERTICAL



CONHEÇA O SERVIÇO SOCIAL DO CEMITÉRIO VERTICAL DE CURITIBA



© Arquivo do Cemitério Vertical

Você, com certeza, já ouviu falar em Serviço Social. Porém sabe como funciona esta área dentro do Cemitério Vertical de Curitiba?

O departamento de Serviço Social foi criado para proporcionar tranquilidade aos clientes do Cemitério Vertical. Este trabalho visa atender as famílias que precisam de apoio, proporcionando acolhimento, orientação, respeito e compreensão. Em um momento de luto o Serviço Social facilitará os trâmites burocráticos, auxiliará as famílias nas horas em que elas mais precisam e ainda irá acompanhar para ver se está tudo sendo oferecido da forma que deveria.

“Em um momento delicado, quando um cliente possui alguma dúvida ou problema, ele irá falar diretamente com uma profissional do serviço social. Dessa forma é possível identificar de forma rápida qual é a necessidade da pessoa e corrigir possíveis

falhas.”, explica Elaise Kuginharski, responsável pelo departamento.

Atualmente o Serviço Social do Cemitério Vertical de Curitiba possui cinco profissionais formadas e treinadas para auxiliar as pessoas da melhor forma possível. “Apenas o Cemitério Vertical oferece este tipo de atendimento de forma tão completa e profissional”, complementa Elaise.

Além de auxiliar os clientes, o Serviço Social também ajuda colaboradores e aproxima o Cemitério Vertical da comunidade. Há alguns anos o Cemitério Vertical adotou a Escola de Educação Especial 29 de Março. “Sempre que a Escola precisa de alguma coisa, ela entra em contato conosco e nós, do Serviço Social, ajudamos a arrecadar doações e colaboramos com os eventos beneficentes para a entidade”, completa.

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