

ABRIL / MAIO / JUNHO ANO 03 NÚMERO 11

VERTICAL

www.revistavertical.com.br

**EXERCITE-SE
EM CASA**

- + DICAS DE CINEMA, LIVROS, MÚSICA E MUITO MAIS
- + VEJA COMO CUIDAR DA SAÚDE DE SEU PET
- + APRENDA UM POUCO MAIS SOBRE A OBESIDADE

ÍNDICE

08

CAPA

Exercite-se em casa

3

FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros

6

MARAVILHAS DO MUNDO

Conheça duas cidades que podem mudar seu roteiro de viagem

11

MUNDO PET

Aprenda a evitar pulgas e carrapatos no seu pet

12

DICAS CASEIRAS

Faça arte com revistas e jornais velhos

13

CADERNO SAÚDE

Os perigos da obesidade

14

VIDA GOURMET

2 novas receitas pra ninguém botar defeito

15

CEMITÉRIO VERTICAL

Cemitério Vertical - O que fazer caso necessite utilizar seu plano?



© Shutterstock

DA REDAÇÃO

O QUE VOCÊ QUER VER NA REVISTA VERTICAL?

Quando idealizamos esta publicação buscamos assuntos atemporais e ecumênicos que visam dar dicas para melhorar a qualidade de vida de todos os nossos clientes. Trimestralmente elaboramos pautas que podem ser de interesse geral, porém, gostaríamos de saber: o que mais você quer ver na Revista Vertical?

Nas próximas edições estamos pensando em fazer algumas mudanças nas linhas editoriais. Porém, antes de fazer qualquer alteração, gostaríamos de saber de você: quais são as suas sugestões para melhorar a Revista Vertical? O que você mais gosta e o que gostaria que abordássemos? Fique a vontade

para enviar suas críticas e sugestões através do email rodrigo@ag86.com.br.

Nesta edição, pensamos bastante em sua saúde! O Verão acabou, mas não é por isso que você vai deixar de cuidar do seu corpo, certo? Por isso fizemos duas matérias focadas neste assunto. Na matéria de capa, ensinamos como fazer um treino de musculação em casa. E, no caderno de saúde, falamos um pouco mais sobre os problemas ocasionados pela obesidade.

No caderno Favoritos, falamos mais a respeito dos filmes Gênio Indomável e Um Conto Chinês; indicamos os livros O Papai é POP e a biografia

do Ayrton Senna. Para encerrar este editorial sugerimos dois discos ótimos do BB King & Eric Clapton e do Zeca Pagodinho.

Nas Maravilhas do Mundo, sugerimos uma viagem até a deliciosa Ilha do Mel e, porque não, até a magnífica Grécia. Já em Dicas Caseiras, ensinamos o que fazer para aproveitar os jornais e revistas velhas.

No mundo pet ensinamos como evitar pulgas e carrapatos. Também testamos duas receitas de dar água na boca e, para finalizar, informamos o que você deve fazer caso necessite usar os serviços do Cemitério Vertical de Curitiba.

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: 46.000 • 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



Um Conto Chinês (2011) - Divulgação

© Divulgação



GÊNIO INDOMÁVEL (1997)

Will Hunting (Matt Damon) é um jovem brilhante, porém humilde. Apesar de nunca ter frequentado uma universidade, é capaz de citar fatos históricos e solucionar problemas matemáticos complexos. Will tem sua chance quando sua capacidade e seu brilhantismo são descobertos por um professor da universidade onde ele trabalha como servente. Porém, antes, ele precisará se livrar de uma ordem de prisão.

Como parte da sua punição, Will é obrigado a fazer terapia. Sua única esperança é Sean McGuire (Robin Williams), professor e terapeuta, que entende seus desafios e o admira, compreendendo o quanto significa buscar seu espaço na vida.

Gênio Indomável foi ganhador do Oscar de Melhor Roteiro Original e Melhor Ator Coadjuvante, além do Globo de Ouro na categoria Melhor Roteiro, todos em 1998.



UM CONTO CHINÊS (2011)

Roberto (Ricardo Darín), um argentino rabugento e solitário, levava sua vida tranquilamente cuidando da sua loja ferragens e colecionando animais de vidro em miniatura. Metódico e adepto da rotina, ele vê sua vida virar de cabeça para baixo quando um caso de uma vaca que caiu do céu na China vem à tona.

O chinês Jun (Ignacio Huang) chega a Buenos Aires apenas com um endereço de um tio e sem falar nenhuma palavra em espanhol. Quando Roberto e Jun se encontram por acaso, mal conseguem se entender.

Então Roberto, cheio de manias e rotinas, passa a descobrir como pode ser divertido viver inconsequentemente.

Um Conto Chinês levou mais de um milhão de argentinos aos cinemas e, embora se entenda pouco o que se fala no filme, ele se comunica com os espectadores com uma clareza surpreendente.



ERIC CLAPTON & BB KING
RIDING WITH THE KING (2000)

Riding With The King foi o primeiro álbum colaborativo entre Eric Clapton e BB King, no ano de 2000. Ainda nesse ano conquistou o Grammy de Melhor Álbum Tradicional de Blues e se tornou o número 1 na lista dos Melhores Álbuns de Blues da Billboard.

A ideia de gravar um disco conjunto com BB King surgiu em 1967, quando Eric Clapton dividiu o palco com o Rei do Blues no Café Au Go Go, em Nova Iorque.

O disco conta com alguns grandes sucessos de BB King como "Ten Long Years" e "Three O'Clock Blues", além de músicas já gravadas anteriormente por Clapton, como "Key to the Highway".

"Riding with the King", música que dá nome ao álbum, é uma composição de John Hiatt, inspirada em um sonho onde ele voava junto com Elvis Presley.

Nicole Bode, crítica de música, afirmou que nesse álbum BB King foi mais fundo no blues como nunca tinha conseguido sozinho, enquanto Louis Gerber diz que as músicas desse disco vão direto para o coração e para a alma. Ouça e tire suas próprias conclusões.



ZECA PAGODINHO
ACÚSTICO MTV (2003)

Zeca Pagodinho, grande nome da música popular brasileira e um dos mais queridos cantores da atualidade, coleciona fãs de todas as idades. Não é para menos: irreverente, descontraído e com um som gostoso de ouvir, ele arrasta multidões nos seus shows. Seu primeiro sucesso, "Camarão que dorme a onda leva" (1983), deu o pontapé inicial em uma carreira duradoura.

O disco Acústico MTV, gravado em 2003, foi o auge da sua trajetória, vendendo mais de 530 mil CDs e 230 mil DVDs, e é considerado por muitos como o melhor disco do cantor.

Músicas consagradas compõem o álbum Acústico MTV, como "Verdade", "Deixa a vida me levar" e "Quando eu Contar (Iaiá)". Com um misto de pagode, samba e MPB, Zeca Pagodinho é um clássico para quem gosta de música boa.

© Divulgação



MARCOS PIANGERS
O PAPAÍ É POP

"Então, você descobriu que vai ser pai. Você acha que precisa comprar uma casa maior. Tem que ter mais um quarto no apartamento. Tem que ter um berço. Tem que trocar de carro. Tem que trabalhar mais para pagar as contas". São esses pensamentos que rondam a cabeça de quem acabou de descobrir que será pai. Mas será mesmo que tem que ser assim?

Com um misto de humor e emoção, Piangers encanta seus leitores ao mostrar verdades que nem sempre paramos para ver.

Afinal, "não vale pagar pela melhor creche se você é o último a buscar seus filhos. Não vale comprar os melhores brinquedos, porque as crianças gostam mesmo é das brincadeiras que não custam nada".

O Papai é Pop vai te levar a refletir sobre o que é ser pai e sobre como a presença é mais importante que qualquer presente que você pode dar ao seu filho.



ERNESTO RODRIGUES
AYRTON - O HERÓI REVELADO

Ernesto Rodrigues não poupou esforços para trazer a essa biografia toda a essência de Ayrton Senna. Foram mais de 200 entrevistas até chegar a uma obra surpreendente. Durante a sua leitura você será capaz de decifrar Senna em muitos detalhes: seu sorriso, ambições, tristezas e desafios, além de saber mais sobre sua vida pessoal e relacionamentos, o homem e o ídolo, a pessoa e o piloto, suas virtudes e defeitos.

Escrito em uma narrativa envolvente, Ayrton - O Herói Revelado, prende a atenção do leitor desde a primeira página, citando detalhes nunca antes conhecidos do astro das pistas e ídolo brasileiro.

Nele você vai entender toda a rivalidade com os pilotos Alain Prost, Nelson Piquet e Nigel Mansel, seus relacionamentos amorosos além dos detalhes e últimos momentos em Ímola.

Através de um relato único e emocionante, é uma leitura indispensável para quem deseja conhecer melhor a vida de um dos maiores ídolos do Brasil e do mundo.

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



GRÉCIA - EUROPA



© <http://www.pegasus-cars.com>

A Grécia é um dos 15 países com o maior número de locais considerados patrimônios mundiais pela UNESCO.

A Grécia é um dos berços da civilização ocidental, seja com as linhas filosóficas, políticas ou artísticas e literárias. E é na capital Atenas que se concentram os monumentos que melhor representam essa cultura. Além de toda a sua história, a Grécia impressiona com suas belezas naturais e arquitetura imponente, sem falar do clima, considerado um dos melhores de toda a Europa.

Atenas inspira mitologia e história, sendo praticamente um museu a céu aberto. Entre os vários templos está o Partenon, que data o século V a.C., e é uma homenagem à deusa que dá nome à cidade. Localizado no ponto mais visível da Acrópole, o templo é todo construído em mármore branco do monte Pentélico e teve suas obras iniciadas em 447 a.C., sendo finalizado apenas 9 anos depois.

É na Acrópole, ainda, que estão concentradas grande parte das atrações históricas da cidade. Visitar essa região de Atenas é como mergulhar na antiguidade. Lá estão localizadas também a Biblioteca de Adriano, doada pelo próprio imperador no ano de 134 a.C.; a Ágora Romana, que era um prédio comercial e hoje mantém preservado um suntuoso portão de entrada; o Teatro de Dionísio, o mais antigo do mundo, fundado no fim do século VI a.C. e berço da dramaturgia; o Templo de Zeus Olímpico, o maior da Grécia Antiga, possui 200 metros de comprimento por 130 metros de largura. Perto dele encontra-se o Arco de Adriano, um belíssimo portão com 18 metros de altura e construído com mármore.

Outro passeio imperdível é visitar o Monte Lykabettus. Ponto mais alto de Atenas, com 280 metros de altura, oferece uma vista privi-



© <http://www.royalyacht.it>

legiada da Acrópole e de toda Atenas. O pôr do sol no monte é um dos mais belos que você verá.

Se você pretende visitar a região, vale a pena tirar mais de um dia para conhecer todas as construções antigas, lembrando que o passeio por lá no verão exige bastante cuidado com o sol, sendo de extrema importância utilizar roupas e calçados apropriados e proteger-se com filtros solares e chapéus, já que as temperaturas podem atingir facilmente os 40°C.

No verão vale a pena esticar o passeio para as ilhas gregas com praias deslumbrantes, como Mykonos e Santorini.

Para quem procura sol e calor, a melhor época para visitar a capital grega é entre os meses de junho e agosto, embora nessa época o número de turistas aumente bastante. Se você prefere temperaturas mais amenas, opte por viajar entre abril e meados de junho. Agora para estadias mais tranquilas e preços atrativos, recomendamos que vá entre setembro e outubro. O inverno em Atenas é bastante rigoroso, sendo que entre os meses de novembro e fevereiro as temperaturas despencam e até alguns hotéis fecham.

Não é preciso visto para visitar a região, mas é preciso apresentar comprovante de seguro saúde.

ILHA DO MEL (PR - BRASIL)



© <http://www.guiaviagensbrasil.com>

Ilha do Mel é um destino charmoso e perfeito para quem gosta de aventura e quer fugir da rotina agitada das grandes cidades. Para chegar na ilha, onde não circulam carros, você pode pegar um barco no porto de Paranaguá que sai diariamente às 9:30, 13 e 16:30 horas. O trajeto dura 1 hora e 45 minutos e a passagem custa R\$ 53,00 ida e volta. Saindo de Pontal do Sul o barco parte de hora em hora das 8 da manhã até as 8 da noite. O trajeto dura 30 minutos e a passagem custa R\$ 35,00 ida e volta.

Ao chegar na ilha você encontrará ruas de areia e trilhas em meio à Mata Atlântica que são um convite aos aventureiros e amantes do rústico. Lembre-se de levar lanternas, já que a ilha não conta com iluminação.

São 35 quilômetros de praias selvagens, algumas praticamente desertas, como a de Fortaleza. Na praia de Encantadas é o point dos jovens e na Praia Grande o surf faz parte do cenário.

As pousadas e campings se dividem entre as vilas de Encantadas e Nova Brasília, onde é possível desfrutar de almoços e lanches deliciosos com receitas típicas e frutos do mar.

A infraestrutura da ilha é limitada e recebe no máximo 5 mil visitantes por dia. Essa foi a forma encontrada para preservar a natureza e evitar a degradação.

As caminhadas estão sempre presentes no roteiro de quem viaja até a Ilha do Mel. Por isso, aproveite para visitar os pontos turísticos e cenários de tirar o fôlego. Partindo de Nova Brasília, pegue a trilha que leva até o Forte Nossa Senhora dos Prazeres, construído no século 18 na praia de Fortaleza. A caminhada na beiramar dura cerca de uma hora. Ao chegar no forte, aprecie a vista panorâmica e os canhões históricos.

Outro lugar que vale a visita é o Farol das Conchas, do outro lado da ilha. Aproveite para visitar a praia de Fora das Encantadas e conhecer a gruta que carrega muitas lendas de sereias.

Para facilitar os percursos dentro da ilha é possível alugar bicicletas.

Se você procura o relaxamento, Ilha do Mel é o lugar perfeito! Já que as praias selvagens são perfeitas para descansar e esquecer dos problemas.

EXERCITE-SE EM CASA

A NECESSIDADE DO EXERCÍCIO FÍSICO VAI MUITO ALÉM DA APARÊNCIA E DA ESTÉTICA, ELA ESTÁ INTIMAMENTE CONECTADA COM A FELICIDADE E COM O PRAZER



Vivemos em uma sociedade que nos cobra muito. É preciso ser bom profissional, estar em forma, estar feliz e ser pleno em todos os sentidos. Nessa busca pela excelência é cada vez mais difícil encontrar tempo para as atividades de lazer e para os exercícios físicos, que acabam ficando de lado em prol de uma pós graduação, passar mais tempo com a família ou simplesmente, quando somos rendidos pelo cansaço. E o resultado dessa correria é que estamos a cada dia mais estressados.

É bastante comum, em meio a uma rotina atribulada, que as pessoas ganhem peso, se alimentem de maneira incorreta ou exagerem nas quantidades como uma forma de aliviar a ansiedade, pulem refeições, esqueçam os exercícios físicos e passem a viver de maneira sedentária.

Por isso propomos uma mudança de hábitos de uma maneira consciente. Comece analisando sua rotina. Será que consigo me programar durante a semana para preparar minha refeição? Posso abdicar de alguma coisa para ter mais tempo de lazer com aqueles que eu amo? Consigo encontrar um tempo só para mim e para cuidar da minha saúde?

Pode parecer difícil no começo, mas ao encontrar tempo para o lazer e as atividades

físicas, você vai notar uma melhora bem significativa no restante do seu dia. Relaxar e se exercitar colaboram na liberação de hormônios ligados diretamente ao bem estar e à felicidade e, quando você menos perceber, vai sentir falta daquela atividade se não puder executá-la em um dia qualquer.

Assim podemos entender um pouco mais sobre como a necessidade do exercício físico vai muito além da aparência e da estética, ela está intimamente conectada com a felicidade e com o prazer. Se exercitar se torna uma tarefa viciante.

Muito se fala sobre estar em forma, mas seu significado é bastante amplo. Estar em forma trata-se, acima de tudo, de estar bem com sua aparência e em dia com a sua saúde. Por isso é tão importante buscar rotinas saudáveis, que incluem, além do exercício físico, uma alimentação regrada, sem excessos, com alimentos saudáveis, o consumo moderado de álcool e o fim do uso de drogas. É preciso, ainda, cuidar da mente, viver positivamente e buscar a felicidade acima de tudo. Encontre um tempo para aquilo que te faz bem, busque uma brechinha na agenda e viva com mais saúde a partir de agora! Esse é primeiro passo para uma vida longa e feliz.

Embora a prática de atividades físicas possa parecer um sonho distante para quem vive

em uma rotina apertada, é possível obter ótimos resultados exercitando-se em casa. Conversamos com a personal trainer Thamiris Oliveira Corrêa que deu algumas dicas bacanas sobre a prática de exercícios em casa e ainda nos ensinou três séries de exercícios para fazer em casa ou no parque e obter resultados efetivos.

Segundo Thamiris, bastam 30 minutos por dia para obter resultados bastante satisfatórios em relação a diminuição do percentual de gordura, aumento da massa muscular, melhora da capacidade cardiorrespiratória e a prevenção de lesões e vícios de postura. "Trinta minutos é um tempo fácil de conciliar, mesmo na rotina apertada, e, considerando que faremos os exercícios em casa, tudo fica ainda mais prático, já que o treino pode acontecer ouvindo sua música preferida, junto com seu companheiro, filhos ou pais. Todos entram no ritmo, deixando essa busca por uma vida saudável ainda mais prazerosa". Thamiris também explica que nesses 30 minutos diários é importante mesclar

exercícios aeróbicos (longa duração e baixa intensidade) e anaeróbicos (curta duração e alta intensidade) para obter resultados ainda melhores.

Alguns exemplos de atividades físicas aeróbicas são caminhar, correr, andar de bicicleta, passear com o cachorro e natação. Já as atividades anaeróbicas englobam musculação, treino intervalado de alta intensidade e pilates.

Escolha a atividade física que mais te agrada e aproveite! Praticar exercícios com alegria contribui para resultados ainda mais rápidos.

Independente de onde você vai fazer seus exercícios é de extrema importância consultar um médico e ter o acompanhamento de um profissional de educação física, para prescrever e orientar na execução dos exercícios. Lembrando que praticar exercícios físicos sem acompanhamento pode ser prejudicial para a sua saúde.

CONHEÇA A SÉRIE DE EXERCÍCIOS ELABORADA PELA PERSONAL TRAINER THAMIRIS OLIVEIRA CORRÊA:

TREINO 1

Tríceps na cadeira

Sente-se em uma cadeira apoiando as mãos ao lado do corpo. Deixando os braços para traz, desça os quadris até o cotovelo formar um ângulo de 90 graus. Suba e desça fazendo esse movimento até completar 20 movimentos. Se o exercício estiver ficando leve, vá esticando as pernas para aumentar a dificuldade.

Prancha abdominal

De bruços, apoie os cotovelos e a ponta dos pés no chão, paralelamente. Mantenha o corpo elevado do chão, contraia o abdômen e mantenha a coluna ereta. Fique nessa posição durante de 30 segundos a um minuto.

Subida na escada

Comece com a perna direita subindo no degrau, tomando cuidado para começar apoiando o calcanhar, suba com a perna esquerda da mesma forma. Desça com a perna direita e com a esquerda na sequência. Repita esse movimento durante um minuto e 30 segundos. Reinicie a série começando com a perna esquerda.

Flexão de braço

Na mesma posição do exercício 2, prancha abdominal, apóie os joelhos o chão. Flexione os braços e estique. Repita o movimento 10 vezes. Se o exercício ficar leve, apóie somente a ponta dos pés no chão. Lembre de manter o abdômen contraído para melhorar a sustentação do corpo e evitar lesões. Comece no número 1 e vá até o 5, repetindo a série 3 vezes.

Cadeirinha na parede

Apoie as costas na parede e imite o movimento de sentar. Deixe as pernas formarem um ângulo de 90 graus entre os joelhos e o quadril, cuidando para que o joelho não ultrapasse a ponta dos pés. Contraia o abdômen para conseguir uma melhor sustentação. Fique nessa posição durante 30 segundos. Tente aumentar esse tempo a cada treino executado, sendo que a meta é chegar em um minuto.



Bíceps caneleira

Segure a caneleira ou o saco de mantimentos que foi utilizado no exercício 1 nas mãos. Com as costas eretas, os pés levemente afastados e os braços posicionados na lateral do corpo, dobre o cotovelo levando o peso até a altura do ombro e estique o braço na sequência. Repita 20 vezes com cada braço.

Abdominal infra puxando a perna no sofá ou banqueta

Sente-se em um sofá ou banqueta, apoiando apenas os glúteos. Dobre as pernas na direção do peito e estique sem perder o equilíbrio. Repita 20 vezes.

Flexor de perna

Pare em frente a uma parede e apoie uma das mãos nela para não perder o equilíbrio. Mantenha os pés paralelos e os joelhos próximos. Com o auxílio de caneleiras (você também pode utilizar sacos de mantimentos e amarrá-los na perna), dobre a perna para traz e estique, mantendo sempre o joelho imóvel ao lado do outro. Repita 20 vezes com cada perna.

Corrida horizontal

Na posição da prancha abdominal mas com os braços esticados, dobre uma perna e depois a outra, imitando o movimento de corrida. Faça o exercício durante um minuto.

Panturrilha inclinada

Apoie as mãos na parede mas mantenha os pés afastados dela, para ficar com o corpo inclinado. Fique na ponta dos pés e retorne com o calcanhar no chão. Repita o movimento 30 vezes com cada perna. Comece no número 1 e vá até o 5, repetindo a série 3 vezes.



Remada Costas

Segure dois pesos nas mãos. Pode ser garrafas de água, sacos de areia, o que tiver. Em pé, incline as costas para frente, mantendo ela alinhada na posição de 45°. Flexione os joelhos, estique os braços, depois os dobre, fazendo um movimento de puxada e encolhendo as escapulas. Repita 20 vezes.

Abdominal Supra Infra

Deite no chão. Depois, faça o movimento de abdominal erguendo as pernas junto com os braços. A ideia é que você tente abraçar as suas pernas a cada subida. Quando finalizar este movimento, deite novamente. Repita 20 vezes.

Flexor de perna

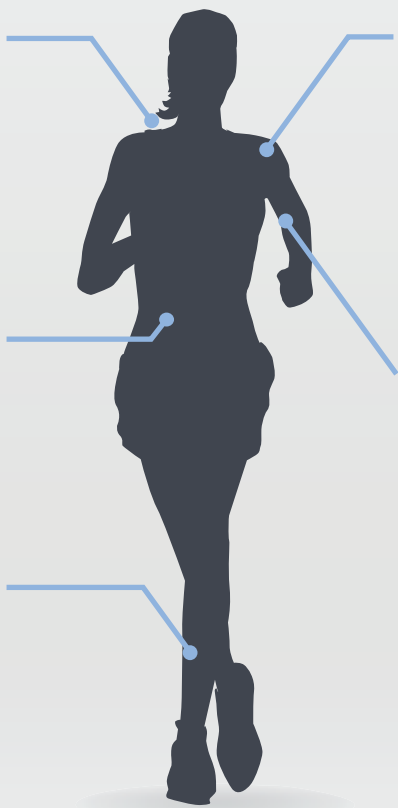
Com a ajuda de caneleiras, fique na posição de quatro apoios, com os cotovelos no chão. Mantenha a perna flexionada em 90°. Suba a perna e estique ela o mais alto que conseguir. Repita 20 vezes com cada perna.

Desenvolvimento de Ombro

Segure dois pesos nas mãos. Pode ser garrafas de água, sacos de areia, o que tiver. Mantenha os braços alinhados com os ombros, os antebraços erguidos, próximos a cabeça. Erga os braços para cima, como se as mãos fossem se tocar acima da sua cabeça. Desça novamente até a linha do ombro e recomece. Repita 20 vezes.

Prancha Com Movimentação dos Braços

Fique apoiado com a ponta dos pés, cotovelos e antebraços no chão. Seu corpo deve ficar nessa posição de "prancha". Depois, troque o apoio do cotovelo pelo apoio de mãos. Primeiro mão direita, depois mão esquerda, estique os braços e suba. Volte para o movimento de prancha e recomece. Repita 20 vezes.





Pulgas e carrapatos são animais parasitas que se alimentam do sangue dos animais domésticos e dos humanos. Além do incômodo, podem transmitir doenças graves que causam até risco de vida. Os surtos de infestação por essas pragas acontecem principalmente no verão e na primavera, mas não devemos descuidar em nenhum momento do ano.

Quem tem animais domésticos, como o cachorro e o gato, sabe como uma pulga ou carrapato deixa o bichinho incomodado. Coça daqui, coça dali e é só procurar que lá está uma pulga ou carrapato perturbando o sossego do bichano.

Pulgas chegam a botar 50 ovos por dia e eles caem do animal e se alojam em frestas de madeira, pelo chão, tapetes, etc.

E não tem jeito, por mais que seja feita a aplicação frequente de anti pulgas e a casa esteja sempre limpa, esses parasitas podem se esconder nas gramas, na areia ou então pegar carona com outros animais que entram em contato com o nosso pet durante seus passeios diários. Por isso, sempre que retornar de um passeio com o seu cão ou gato, dê uma vasculhada no seu pelo e verifique se não há a presença de nenhum desses bichos na sua pele.

Alguns sinais clássicos de que seu pet foi acometido por pulgas e carrapatos são a coceira insistente, pequenas feridas na pele e manchas vermelhas. Se você identificou alguns desses sinais, deve procurar tratamento.

Os tratamentos são feitos de várias formas, como sabonetes, xampus, loções, sprays e top spot (aquelas pipetas de colocar na nuca do animal). A escolha do medicamento correto deve ser indicada por um veterinário, já que muitos ativos podem ser tóxicos e requerer

cuidados específicos para a aplicação.

Animais alérgicos a medicamentos anti pulgas podem encontrar alternativas em produtos fitoterápicos ou manipulados, preservando seu sossego e saúde com a mesma eficácia.

Mesmo quando o animal já está livre desses parasitas, é muito importante fazer a prevenção. Banhos regulares, aplicação mensal de anti pulgas e limpeza do ambiente onde o animal fica são medidas bastante eficazes para manter esses hóspedes desagradáveis bem longe da sua casa e do seu bichinho.

É essencial também manter o ambiente limpo e livre desses parasitas. Pulgas chegam a botar 50 ovos por dia e eles caem do animal e se alojam em frestas de madeira, pelo chão, tapetes, etc. A partir desses ovos pode acontecer uma grande infestação no ambiente. Para a limpeza é recomendado aspirar toda a casa e fazer a limpeza com produtos específicos como inseticidas. Caso já tenha acontecido a infestação, procure uma dedetizadora.

Algumas doenças transmitidas por esses parasitas são a febre maculosa, transmitida por carrapato e a doença da arranhadura do gato, que afeta os humanos causando nódulos locais, essa transmitida pela pulga. Nos animais esses hospedeiros também causam doenças. Se notar que seu pet está desanimado, sem apetite, perdendo peso ou com febre, procure o veterinário imediatamente.

Siga sempre as instruções do veterinário para aplicar medicamentos ou esclarecer qualquer dúvida sobre seu pet. Ele é o único capaz de fazer o diagnóstico correto e cuidar da saúde do seu animal.

DICAS CASEIRAS



FAÇA ARTE COM REVISTAS E JORNAIS VELHOS

Não é de hoje que a preocupação com o meio ambiente é decisiva para a escolha de produtos que compramos para a nossa casa. A responsabilidade ambiental se tornou importante ao optarmos por empresas que cuidam do nosso planeta. Com essa mesma preocupação passamos a separar materiais que são recicláveis do lixo orgânico e começamos a buscar alternativas para reduzir o lixo que produzimos, como o uso das sacolas retornáveis.

Quem tem assinatura de revistas e jornais sabe que, após sua leitura, eles são deixados de lado e raramente tem um destino melhor que o lixo, mesmo que o reciclável. A boa notícia é que dá pra fazer uma infinidade de coisas com aquela revista que você já leu! Dá pra fazer cestos, porta-retratos, vasinho para flores, bancos e objetos de decoração muito interessantes!

Vamos ensinar a fazer um cesto feito com revistas velhas que fica resistente e incrivelmente bonito!

Vamos ao passo a passo:



VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- * **Revistas usadas**
- * **Cabo de vassoura (ou um objeto cilíndrico para servir de base ao enrolar os tubos de revista)**
- * **Cola branca**
- * **Tinta na cor da sua preferência**
- * **Verniz para impermeabilizar a peça**

© <http://www.artereciclada.com.br>

COMO FAZER:

Faça vários canudos com as páginas da revista (você pode utilizar um lápis ou palitos para fazer todos do mesmo tamanho). Com o auxílio do cabo de vassoura, enrole os tubos de papel, formando argolas. Junte duas argolas com o auxílio de pedaços de revista ou esparadrapo e depois vá unindo cada "kit" com duas argolas uns nos outros, formando um retângulo. É você quem vai determinar o tamanho desse retângulo de acordo com o tamanho que

desejar que a cesta fique. Depois de fazer o fundo, vá para as paredes da cesta, seguindo o mesmo processo. Depois de todas as argolas unidas, aplique spray de verniz ou tinta para deixar a peça mais bonita e resistente.

Com essa mesma técnica você poderá fazer bolsas, vasos, bandejas e o que mais a sua imaginação desejar!

+ OS PERIGOS DA OBESIDADE



© Shutterstock

Antigamente ser gordinho estava associado a boa saúde e alimentação de qualidade. Mas os tempos mudaram, e muito. Hoje pessoas com sobrepeso necessitam de mais atenção médica devido a uma enormidade de doenças causadas pelo excesso de peso.

Dificuldades para encontrar roupas e sapatos, cansaço frequente e estar fora do chamado "padrão de beleza" são apenas alguns dos problemas enfrentados por quem está acima do peso. Na maioria das vezes essas pessoas sofrem ainda com doenças crônicas e graves, necessitando até mesmo de medicamentos para controlar seus sintomas.

As causas da obesidade são diversas, podendo ocorrer devido a problemas genéticos, psicológicos como o transtorno compulsivo, bulimia e doenças da tireóide ou de outras glândulas. Mas pesquisas afirmam que, mais que todos esses problemas, os maus hábitos alimentares e a vida sedentária continuam sendo os principais vilões da balança.

Existe uma fórmula bastante utilizada para verificar se uma pessoa está com baixo peso, peso normal, sobrepeso ou obesa, que é o Índice de Massa Corporal (IMC).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

IMC	Grau de Risco	Tipo de Obesidade
18 a 24,9	Saudável	-
25 a 29,9	Moderado	Sobrepeso
30 a 34,9	Alto	Obesidade Grau I
35 a 39,9	Muito Alto	Obesidade Grau II
40 ou mais	Extremo	Obesidade Grau III (Mórbida)

Apesar de se basear nessa tabela para verificar o que é saudável ou não, nada substitui a consulta com um médico para verificar sua condição de saúde e o tratamento adequado.

Quanto maior o grau de obesidade, maiores as chances de desenvolver problemas graves de saúde. Conheça as principais doenças causadas pelo excesso de peso:

Artrose

Acontece devido a perda da cartilagem das articulações e causa incapacidade física importante, podendo ocorrer o aparecimento do chamado "bico de papagaio".

Obesidade mórbida

Quem chega nesse ponto da obesidade tem sua expectativa de vida reduzida em 20%. Isso porque a obesidade mórbida causa inúmeros problemas de saúde, desde varizes, trombozes, doenças do coração e risco aumentado de desenvolver câncer.

Hipertensão

A pressão alta é uma das doenças comuns em pessoas acima do peso. Ela se caracteriza pela elevação da pressão arterial acima do nível considerado saudável (140/90mmHg ou 14 por 9). Essa elevação da pressão arterial pode causar danos no cérebro, coração e olhos, por exemplo.

Diabetes

Caracterizada pelos altos níveis de açúcar circulando no sangue, a diabetes prejudica o corpo em um todo. Sem o controle adequado da alimentação e do uso de medicamentos para controlar a insulina, pode causar problemas gravíssimos, como infarto, cegueira, problemas renais e acidente vascular cerebral.

Quem encontra-se acima do peso deve procurar ajuda médica o quanto antes. Seja por motivos estéticos ou para conseguir uma melhor qualidade de vida, inclua rotinas saudáveis na sua vida e uma alimentação equilibrada, buscando sempre o apoio de um médico e de um nutricionista, além do profissional de educação física. Lembre-se sempre, saúde é fundamental.



BOLINHO DE SALMÃO COM CREAM CHEESE



INGREDIENTES:

- * 6 batatas pequenas
- * 1/2 xícara (chá) de leite
- * 10 colheres (sopa) de farinha de trigo
- * 150 g de salmão
- * 3 colheres (sopa) de cream cheese
- * suco de 1 limão
- * sal, pimenta-do-reino e cebolinha à gosto

COMO FAZER

Descasque, pique e cozinhe as batatas até que fiquem bem macias. Amasse-as com a ajuda de um garfo ou com um espremedor de batatas e leve para cozinhar com o leite, 1 colher de cream cheese e tempere com sal e pimenta, misturando bem. Acrescente a farinha de trigo e misture até que se solte da panela. Deixe amornar e sove a massa para que fique homogênea.

Para o recheio, corte o salmão em cubinhos, misture com o suco de limão, o restante do cream cheese, tempere

com sal, pimenta e a cebolinha, mexendo bem.

Para montar os bolinhos pegue um pedaço da massa, fazendo uma bolinha. Faça um furo na massa com o dedo polegar e coloque o recheio, fechando novamente. Disponha as bolinhas em uma travessa enfarinhada. Frite em óleo bem quente até que fique dourado e sirva na sequência.



DONUTS RECHEADO



MASSA:

- * 3 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- * 1/2 xícara (chá) de açúcar
- * 2 colheres (sopa) de manteiga
- * 2 ovos
- * 2 tabletes de fermento biológico fresco
- * 1 xícara (chá) de leite morno
- * 1 pitada de sal
- * Óleo para fritura

CREME:

- * 2 1/2 xícaras (chá) de leite
- * 4 gemas
- * 3/4 de xícara (chá) de açúcar
- * 2 colheres (sopa) de amido de milho
- * 1 colher (sopa) de manteiga
- * 1 colher (chá) de essência de baunilha

COBERTURA:

- * 1/2 xícara (chá) de chocolate ao leite derretido
- * 1/2 xícara (chá) de chocolate branco derretido
- * 1/2 xícara (chá) de chocolate granulado
- * 1 xícara (chá) de doce de leite
- * Canela e açúcar à gosto

COMO FAZER

Massa: em uma tigela, misture a farinha de trigo, o açúcar, a manteiga e os ovos. Acrescente o fermento, o leite morno, o sal e misture até que a massa fique homogênea e não grude nas mãos. Se for necessário, acrescente mais farinha de trigo. Trabalhe a massa por 3 minutos e deixe descansar por 30 minutos coberta por um pano limpo. Abra a massa e corte no formato desejado. Deixe descansar até que dobre de volume e frite no óleo quente. Coloque sobre papel

absorvente e reserve.

Creme: em uma panela, coloque o leite, as gemas, o açúcar e o amido. Leve ao fogo, mexendo sempre, até que engrosse. Retire a panela do fogo, acrescente a manteiga, a essência de baunilha e misture bem. Deixe esfriar.

Montagem: recheie o donuts e coloque a cobertura de sua preferência.

CEMITÉRIO VERTICAL



CEMITÉRIO VERTICAL - O QUE FAZER
CASO NECESSITE UTILIZAR SEU PLANO?



© Rodrigo Filla

A primeira providência a se tomar no caso da perda de uma das pessoas relacionadas no plano é ligar para nosso serviço de atendimento ao óbito 24 horas, assim você garante um atendimento completo e que seguirá os padrões de qualidade do Cemitério Vertical desde o primeiro momento. Esse contato se dá pelo 0800-41-6262.

Temos uma equipe preparada que irá coletar os dados necessários para iniciar o atendimento e orientar em todos os procedimentos. É importante ter em mãos os documentos pessoais do titular e do dependente para quem será prestado o atendimento.

Após o primeiro contato via telefone, a família será orientada a dirigir-se até nosso escritório central, estrategicamente posicionado ao lado do Serviço Funerário Municipal, na Rua Trajano Reis, 652. Lá a família receberá orientações sobre questões burocráticas, documentações e também será

lembrado sobre todos os benefícios que o plano oferece.

Para os planos com o benefício da Assistência Funeral, disponibilizamos um atendente familiar que irá auxiliar no processo junto ao Serviço Funerário Municipal, garantindo a qualidade e o padrão dos nossos planos. Neste órgão são resolvidas as questões burocráticas e indicado a funerária que irá prosseguir com o atendimento. Vale lembrar que a funerária responsável pelo atendimento é obrigatoriamente indicada pelo Serviço Funerário Municipal através de um sistema de rodízio.

O Cemitério Vertical de Curitiba dispõem de profissionais qualificados que ficam à disposição em todos os momentos, acolhendo e confortando os familiares nos momentos em que eles mais precisam.

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