

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO ANO 03 NÚMERO 12

# VERTICAL

[www.revistavertical.com.br](http://www.revistavertical.com.br)

## FOCO

COMO A DISCIPLINA PODE TE TRANSFORMAR  
EM UM PESSOA MAIS PRODUTIVA



- + DICAS CASEIRAS PARA ELIMINAR BARATAS
- + CONFIRA DUAS RECEITAS DE DAR ÁGUA NA BOCA
- + APRENDA UM POUCO MAIS SOBRE O MAU HÁLITO

# ÍNDICE

# 08

## CAPA

Foco: Como ser uma pessoa mais produtiva

# 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

Ajude seu pet a superar o medo de trovões

# 12

## DICAS CASEIRAS

Aprenda a eliminar baratas

# 13

## CADERNO SAÚDE

Mau hálito: causas e tratamentos

# 14

## VIDA GOURMET

2 novas receitas para você curtir com a família

# 15

## CEMITÉRIO VERTICAL

Gincana beneficente e Dia das Mães no Cemitério Vertical



# DA REDAÇÃO

A Ag86 é uma agência de conteúdo que edita a Revista Vertical. Não fazemos parte do grande grupo de colaboradores do Cemitério. Nosso trabalho se restringe a criar este exemplar que você tem em mãos e atualizar o site da Revista Vertical para que você tenha outra opção de entretenimento, lazer e bem estar. Em cada edição impressa divulgamos o telefone da agência com o objetivo de oferecer espaços de publicidade. Entretanto, cada vez que lançamos uma nova edição, recebemos várias ligações de leitores querendo tirar dúvidas a respeito dos planos e serviços do Cemitério Vertical. Para nós isso é algo motivador: se

há pessoas nos ligando, mesmo quando nosso telefone está quase escondido nessa página de editorial, significa que a Revista Vertical está atingido seus objetivos, informando e divertindo.

Neste exemplar ensinamos você a melhorar suas tarefas. Aprenda como manter seu foco, organizar seu tempo e sua agenda para que você possa aproveitar o que realmente importa. No caderno de favoritos indicamos um dos filmes mais divertidos dos Estados Unidos, Feitiço do Tempo e homenageamos um dos maiores atletas do mundo: Muhammad Ali. Em música, sugerimos que você escute um disco de mais de 50 anos

de história com Caetano e Gil e curta a voz marcante de Adele. Busque o tesouro perdido com o livro de Robert Louis Stevenson e leia todos os contos de uma das maiores escritoras do mundo, Clarice Lispector. Viaje conosco para Jericoacoara e Bali. Faça seu pet perder o medo de trovões. Em Dicas Caseiras, ensinamos como acabar de uma vez com as baratas. Em Vida Gourmet, você pode curtir nossas receitas. Por fim, veja como foi a gincana beneficente e o Dia das Mães do Cemitério Vertical.

Obrigado por mais esse trimestre. Sempre que precisar, pode contar com toda a equipe da Ag86 e 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: 45.000 • 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

"AQUELE QUE NÃO TEM CORAGEM SUFICIENTE PARA ACEITAR RISCOS, NÃO IRÁ CONQUISTAR NADA NA VIDA".

MUHAMMAD ALI



Ali (2010)

© Divulgação



ALI (2001)

Após ganhar uma medalha de ouro nas Olimpíadas, Cassius Clay (Will Smith) torna-se um boxeador profissional

impetuoso. Grande lutador nos ringues e inteligente fora deles, Cassius impressiona todos pela sua cultura e palavreado. Em 1964, ele se converte ao Islamismo e troca seu nome para Muhammad

Ali. Esta cinebiografia mostra a história de Ali, seus triunfos, sua luta contra o racismo e todas as controvérsias de um dos maiores ícones da história mundial. Muhammad Ali é considerado o primeiro esportista da história a aliar esporte e política. Will Smith foi indicado ao Oscar pela sua interpretação de Muhammad Ali.

INDICADO AO OSCAR

MELHOR ATOR  
(WILL SMITH)

MELHOR ATOR  
COADJUVANTE  
(JON VOIGHT)



FEITIÇO DO TEMPO (1996)

Phil Connors (Bill Murray) é um egocêntrico homem do tempo da TV em Pittsburgh. Todos os anos ele é escalado para cobrir as festividades do Dia da Marmota (uma festa que ocorre todo dia 02 de fevereiro em que as pessoas devem observar a toca de uma marmota, se o animal sair do ninho por estar nublado o inverno terminará mais cedo). Ele não vê a hora de terminar a matéria e voltar para casa, mas o inesperado acontece: ele cai em um "feitiço do tempo" e todos os dias seguintes passam a se repetir sempre iguais ao Dia da Marmota. Quando ele percebe a maldição, passa a tirar vantagem dela. Porém com o tempo vem o tédio e a frustração por não saber como sair desta situação. Feitiço do Tempo é considerado um dos 100 filmes mais engraçados de Hollywood.

© Divulgação



DOIS AMIGOS, UM SÉCULO DE MÚSICA  
CAETANO VELOSO E GILBERTO GIL (2015)

Caetano Veloso é um dos maiores músicos do Brasil. Sua carreira já ultrapassa cinco décadas e é marcada por grande valor intelectual e poético. Já Gilberto Gil tem mais de cinquenta álbuns lançados com músicas influenciadas pelo rock, MPB, música africana e reggae. Em 2015, os dois artistas, acompanhados por seus violões, saíram na turnê "Dois Amigos, Um Século de Música". Com 29 faixas que incluem os maiores sucessos dos dois, a turnê virou CD e DVD. Dentre os hits estão Back in Bahia, Sampa, Três Palavras, Toda Menina Baiana, Domingo no Parque e A Luz de Tieta. Neste disco os cantores premiam o público com uma verdadeira obra prima.



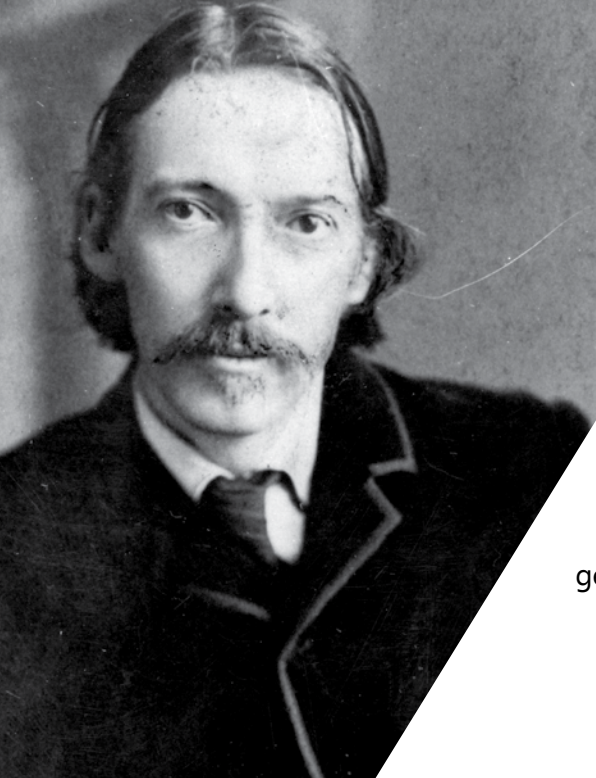
ADELE  
21 (2011)

Adele é cantora, compositora e multi-instrumentista. Começou a cantar com apenas quatro anos e iniciou sua carreira profissional em 2006, com 18 anos. Ela é a primeira mulher da história a ter dois singles e dois álbuns no top 5 das paradas britânicas, fato que apenas os Beatles haviam feito. O álbum 21 possui uma sonoridade inspirada em pop, soul e R&B, enquanto a sua instrumentação é composta por bateria, cordas, banjo, acordeão, baixo, violão, guitarra elétrica e elementos musicais da música clássica. O disco venceu as seis categorias em que foi indicado durante o Grammy 2012 e tornou-se um sucesso comercial inesperado, liderando as vendas no Reino Unido por 23 semanas.



CLARICE LISPECTOR  
TODOS OS CONTOS

Clarice Lispector é considerada uma das escritoras mais importantes do século XX. Sua figura e sua obra exercem hoje o mesmo fascinante estranhamento que causaram desde sua estreia literária, em 1943. Esta obra reúne pela primeira vez todos os contos da autora num único volume, organizado pelo biógrafo Benjamin Moser. Neste livro é possível conhecer Clarice por inteiro, desde os primeiros escritos, ainda na adolescência, até as últimas linhas. Todos os Contos foi lançado nos Estados Unidos em 2015 e foi considerado um dos livros mais importantes do ano. Agora é a vez dos leitores brasileiros (re)descobrirem por completo esta autora singular.



A ILHA DO TESOURO  
ROBERT LOUIS STEVENSON

A chegada de um marujo moribundo na hospedaria de seu pai chamou a atenção de Jim Hawkins, um garoto de 12 anos. O lobo do mar se apresentou como Capitão Billy Bones e, durante uma noite de bebedeira, Billy confessou ter servido como imediato no navio de um temível pirata, o Capitão Flint, de quem havia herdado um mapa de um tesouro. Dias depois, Billy morre e o jovem Jim decide encarar a aventura de ir atrás do lendário tesouro escondido. A Ilha do Tesouro, contada por Robert Louis Stevenson, vem conquistando gerações de leitores por mais de 120 anos!



**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](mailto:revistavertical@ag86.com.br).

Sua indicação pode aparecer no próximo exemplar da Revista Vertical!



# [ Solução em impressão Digital e Offset ]

Aqui você encontra **Banners** e **Impressos** em geral.  
**Pequenas e grandes tiragens!**



EPSON SureColor 40600



HEIDELBERG Speedmaster 5 Cores



KONICA MINOLTA

 **(41)3287-0123**

Solicite seu orçamento: [orcamento@oficinadoimpresso.com.br](mailto:orcamento@oficinadoimpresso.com.br)

R. Carlos Essenfelder, 3606 - Boqueirão

# MARAVILHAS DO MUNDO

 JERICOACOARA (CE - BRASIL)



Dunas, praias de beleza sem igual e tranquilidade são um resumo do que você vai encontrar em Jericoacoara. Considerada uma das mais belas praias do mundo, nem mesmo sua fama mundial foi capaz de mudar o ritmo da antiga vila de pescadores, que conserva suas redes em frente as lagoas de água azul e cristalina e ruas de areia sem iluminação.

Encontrar um paraíso como esse quase intocado é uma raridade, mas se deve muito ao fato do lugar ter se tornado Área de Proteção Ambiental desde 1984 e, posteriormente, Parque Nacional. Ao todo são mais de 200 quilômetros quadrados de dunas, lagoas e muita natureza preservada. O acesso ao lugar também contribui para mantê-lo intocado. É preciso utilizar veículos com tração nas quatro rodas para chegar até lá. Mas a viagem vale muito a pena!

As lagoas formam as principais praias de Jeri, sendo que as mais conhecidas são a Lagoa Azul e a Lagoa do Paraíso, em Jijoca. A Azul é a mais simples e modesta, enquanto a Paraíso oferece ótimas pousadas e restaurantes, com uma melhor infraestrutura.

Jericoacoara também é considerada uma das melhores praias do país para a prática de esportes náuticos, sendo que o kitesurfe é o mais popular por lá. Por todo lugar você pode encontrar pessoas praticando esse esporte, além do windsurf.

Já no centro de Jericoacoara você vai poder apreciar um dos mais belos espetáculos da natureza de um ângulo privilegiado. A duna do Pôr do Sol reúne pessoas de todas as idades, nativos e turistas, todos os dias para contemplar o sol no seu mergulho para o mar. Um espetáculo de cor e beleza sem igual.

E é quando o sol se esconde que começa a festa na vila. Existem muitas opções de restaurantes e bares por lá, além de danças e muita animação.

Quem visita a vila não pode deixar de curtir um bom passeio de bugue e a caminhada até a Pedra Furada, ponto turístico bastante conhecido do lugar. Durante a caminhada vale dar uma paradinha na praia de Malhada para mergulhar, surfar ou simplesmente aproveitar toda a beleza que só Jericoacoara pode oferecer.



Bali é uma ilha da Indonésia que carrega consigo uma atmosfera paradisíaca, festiva e cheia de novidades para os brasileiros. O local é repleto de templos e uma cultura completamente diferente do que conhecemos por aqui.

Em Seminyak você poderá visitar o templo Tanah Lot e aproveitar para relaxar e meditar curtindo um belíssimo pôr do sol. Por lá é bastante comum encontrar diversas plantações de arroz pela estrada e vale a pena parar um pouco para ver esse cenário particularmente lindo.

Ir para Bali e não aproveitar uma massagem é inadmissível, até porque os preços são ótimos. Já no aeroporto você pode aproveitar e relaxar.

Já relaxado, siga para as praias de Green Bali e Padang Padang, as mais bonitas, além de admirar os surfistas dropando na praia de Ulu Watu. Pertinho dessa última praia, visite o templo de mesmo nome, dando preferência ao final da tarde, quando acontecem apresentações de kecak, uma dança típica. No templo de Ulu Watu fique atento aos macacos! Por serem considerados sagrados, estão por todo o templo. Mas, como são muito atrevidos, podem roubar qualquer coisa que você estiver levando nas mãos ou, até mesmo, jóias,

relógios e óculos de sol. A dica é ir sem nenhum adorno ou então contratar uma espécie de guia, estrategicamente chamado para espantar os danados.

Jimbaran é o lugar para visitar quando a fome aperta. Lá é servido o famoso churrasco de frutos do mar. Só a vista já vale o passeio, sem falar nas delícias gastronômicas. Ainda sobre alimentação, aproveite para provar o café balinês Kopi Luwak, o mais caro do mundo.

Em Ubud o passeio mais incrível é o nascer do sol no alto do vulcão Mount Batur. A caminhada começa perto da 3 da madrugada e dura aproximadamente 2 horas. Ao chegar lá em cima, a vista é alucinante! Pra relaxar, ao final da aventura, você pode banhar-se nas águas termais de Toya Devasya.

Mergulhe nas águas claras de Tulamben e conheça o navio USAT Liberty, naufragado há poucos metros da costa. Na volta do mergulho, pare no templo de Tirta Gangaa, chamado de Palácio das Águas. Seu jardim é repleto de estátuas e flores e tem uma beleza sem igual.

Para fechar sua visita, faça yoga e um curso de culinária aproveitando para conhecer um pouco mais dessa cultura tão rica.

# FOCO

COMO A DISCIPLINA PODE TE TRANSFORMAR EM UM PESSOA MAIS PRODUTIVA



Vivemos em mundo cada vez mais digital, atarefado e corrido. Dias de 24 horas não são mais suficientes para a infinidade de tarefas a realizar e é como se não conseguíssemos dar conta de metade das coisas que precisávamos fazer naquele dia. Muitos de nós acabam, inclusive, desenvolvendo doenças, como a ansiedade, síndrome do pânico e transtornos depressivos, por viver “ligado no 220v” e, ainda assim, não conseguir realizar suas metas.

Mas por que isso acontece? Muitas vezes a única coisa que falta na sua vida é um pouco mais de foco. E é por isso que decidimos escrever essa matéria, já que, como 97% da população mundial, também sofremos com esse problema.

As tarefas que precisamos realizar durante o dia são as mais variadas possíveis, além daquelas que precisam ser feitas em uma semana, um mês, um ano ou trinta. Saber definir prioridades para a ação é o primeiro passo.

Antes de começar essa leitura, sugerimos que você desligue seu computador, deixe o celular de lado por alguns minutos, de preferência no modo silencioso, e mãos à obra! Você vai precisar de 4 folhas de papel e uma caneta.

Na primeira folha você vai escrever três metas de longo prazo, algo que você queira realizar durante a sua vida, como comprar uma chácara, participar de uma maratona ou viajar durante 30 dias pela Europa. Dê a esses objetivos o nome de “IMPORTANTE”. Na segunda folha você vai escrever tudo o que precisa ser feito hoje e vai nomear como “URGENTE”. Escreva nessa folha absolutamente tudo o que deve ser feito hoje, como ir ao mercado ou pagar um boleto. E na terceira folha você vai definir tudo que deve ser feito nos próximos dias, mas sem urgência, como marcar um médico, por exemplo. Nomeie essa folha como “NÃO URGENTE”.

Esse esquema das folhas pode parecer besteira, mas não é. Escrever o que precisa ser feito é um grande passo para organizar sua vida e sua rotina. Quantas vezes você se viu tão atarefado com as atividades do dia que acabou sem tempo ou disposição para por em prática qualquer outra? É necessário conciliar o importante, o urgente e o não urgente, ou então você corre o risco de ficar sem tempo ou acabar se esquecendo de coisas essenciais.

Vamos adiante. A quarta folha serve para você transformar aquelas tarefas “IMPORTANTES” em



algo palpável. Por exemplo, se você quer correr uma maratona, mas é sedentário, está bastante distante do seu objetivo. A ideia aqui é definir por onde começar, transformando os sonhos em possíveis realidades, dividindo seu objetivo em tarefas. Para conseguir correr uma maratona eu preciso estar no peso ideal, adquirir resistência física e respiratória e treinar. Então eu vou acrescentar na lista de "NÃO URGENTES" que preciso ir ao nutricionista e pesquisar academias para começar a treinar, por exemplo. Pronto! Acabo de tirar uma meta do papel, começando a agir. Nomeie essa quarta lista com bastante entusiasmo, como "EU CHEGO LÁ".

Começamos bem! Você já tem uma base de ação e está no caminho para ser uma pessoa focada. Então vamos adiante. Reveja o que precisa ser feito e transforme planos e objetivos em tarefas.

Termos genéricos dão uma noção muito vaga do que precisa ser feito. Vamos dar um exemplo:

## OBJETIVO: TROCAR DE CARRO

São tantas coisas para fazer quando decido trocar de carro. O que preciso decidir até que essa tarefa esteja concluída? Vamos então definir isso em etapas:

### **Hora da ação:**

- 1 - Escolher os modelos de carro do meu interesse;
- 2 - Fazer vários test drive;
- 3 - Optar pelo modelo que mais me agradou, pesando prós e contras;
- 4 - Pesquisar preços em várias concessionárias;
- 5 - Decidir a melhor forma de pagamento;
- 6 - Fechar o contrato de compra e venda.

Viu como fica mais fácil se você souber exatamente quais passos vem adiante? Vamos explicar o sistema de recompensas para ficar mais fácil de entender o problema da falta de foco. Por exemplo, por que é mais interessante passar horas no Facebook que sentar-se em frente ao computador para fazer aquele trabalho demorado, que provavelmente vai levar vários dias para ficar pronto?

O sistema de recompensa nos acompanha desde a idade da pedra, o que nos faz entender que nosso cérebro não evoluiu rápido o bastante nesse sentido. Funciona de maneira muito parecida com as dietas: dietas são sofridas porque você precisa sacrificar o prazer imediato de comer em prol de um objetivo de longo prazo, que é emagrecer. Assim funciona também o esquema das tarefas. Uma atividade que só vai ficar pronta daqui a dois dias não traz prazer imediato, já que tenho a impressão que não conclui nada enquanto a executava. Em contrapartida, posso ler em um site uma matéria que demanda 5 minutos de leitura e me faz sentir como se tivesse começado e terminado uma tarefa e isso é gratificante.

Desta forma a divisão de objetivos em tarefas menores acaba ativando o sistema de recompensas, já que cada etapa vencida traz a sensação de dever cumprido.

Agora vamos entender um outro problema. Defini meus objetivos em tarefas e sei exatamente o que precisa ser feito. Por que demoro tanto para me concentrar se tenho o Facebook aberto e o celular recebendo várias mensagens no WhatsApp, por exemplo? O problema é que por mais que você faça várias coisas "inúteis", seu foco se perde porque o cérebro demanda tempo filtrando o que é útil e o que não é, ocupando um tempo precioso apenas descartando informações que vieram como uma grande enxurrada e nem sempre tiveram alguma utilidade real. E o problema é mundial: apenas 3% das pessoas do mundo conseguem executar várias tarefas ao mesmo tempo com eficiência. E já que o problema parece ser da raça humana, cabe a nós encontrarmos maneiras de driblar a evolução e nos tornarmos mais eficientes, otimizando nosso tempo, para que nos sobre um pouco mais dele para curtir coisas realmente importantes, como ficar com as pessoas que amamos.

Agora você já sabe que precisa organizar suas prioridades, então dividir grandes tarefas em pequenas e fugir das distrações da modernidade enquanto precisa se concentrar. Agora o próximo passo é espalhar suas atividades em uma agenda.

Não se iluda preenchendo cada minuto vago na sua agenda com alguma atividade, já que você corre o risco de ficar ansioso ou cansado demais. Seja realista com seu cronograma e aprenda a encarar grandes projetos como grandes, mas a partir de pequenas tarefas.

Se você gosta de participar de happy hours nas sextas após o expediente, vai ficar frustrado se estiver com trabalho atrasado e precisar ficar até mais tarde no escritório. Por isso, use a happy hour como recompensa: se eu ficar me enrolando para entregar esse trabalho, não vou poder ir à happy hour. Então vou seguir meu cronograma para me divertir na sexta. E então voltamos aos primórdios da humanidade e seu sistema de recompensas.

## ■ CANETA E PAPEL NA MÃO!

Anotar qualquer coisa em uma agenda pode parecer bem chato se você não cultiva esse hábito. Mas a agenda é uma grande aliada na busca pelo foco e pelo tempo otimizado.

Escolha uma agenda para cada atividade: uma agenda profissional e uma pessoal. Manter trabalho e lazer separados aumenta a recompensa de realizar suas tarefas. Eu, por exemplo, utilizo uma agenda tradicional de mesa no trabalho; enquanto que para meus compromissos pessoais utilizo a agenda do celular e coloco para despertar sempre duas horas antes dos eventos, já que tenho um filho pequeno e, se eu me esquecer daquele compromisso, ainda dá tempo de me arrumar e arrumar o pequeno para chegarmos no horário. Com esse sistema de organização raramente esqueço meus compromissos, embora cuidar do meu filho me tire o foco várias vezes durante o dia.

Justamente por eu sofrer com a falta de foco, acho extremamente importante anotar tudo. Se preciso fazer compras crio uma lista no meu bloco de notas no celular e coloco na agenda que tenho que ir ao mercado. É bacana colocar essas atividades particulares para "despertar" em horários livres, ou seja, fora do horário de trabalho, assim fica mais fácil conseguir realizá-las.

Anote tudo! Depois que adquirir o hábito vai perceber como a rotina fica mais fácil de ser administrada.

## ■ CRIE UM AMBIENTE TRANQUILO E CUIDE DE VOCÊ

Quando comecei a escrever esse texto meu filho estava assistindo a um daqueles filmes que eles gostam tanto e assistem tantas vezes, que os pais chegam a decorar o roteiro. Enquanto tentava me concentrar, ficava repetindo o roteiro mentalmente antes dos personagens dizê-los, o que acabou com a minha concentração. Nem preciso dizer que não fui pra frente enquanto não me tranquei no escritório e diminuí o volume da TV. São pequenas coisas, que podem parecer besteira, que são, muitas vezes, as responsáveis por acabar com seu foco. Identifique o que te incomoda e livre-se deles, buscando o que te faz manter-se no eixo por mais tempo. A distração pode ser o som da TV, o barulho do ar condicionado, uma música... Cada um sabe o que o incomoda. O importante é criar um ambiente que contribua para o seu foco e não um vilão.

Outros vilões do foco são problemas físicos. Se você está sentindo alguma dor, se a cadeira é desconfortável, você está com muita fome ou sede, solucione o problema. Acredite, você não vai conseguir se concentrar pensando que deveria ter comido um pouco mais no café da manhã e agora está com o estômago roncando. Se você está abalado emocionalmente, isso também vai atrapalhar. Emoções fortes e foco não combinam.

Você chegou até aqui e já sabe muitas coisas que vão te ajudar a ser uma pessoa mais disciplinada e focada. Agora é hora de saber uma outra dica muito boa. Você sempre pode replanear tudo!

Ninguém está livre de imprevistos e é bem provável que você passe por um, bagunçando sua agenda. Se isso acontecer, reveja seu planejamento, coloque compromissos não urgentes para outra data e reorganize seus planos. Peça ajuda se for preciso, mas não deixe que a angústia e o estresse tomem conta da sua rotina, já que eles certamente vão contribuir para deixá-la ainda mais atribulada.

VALE TUDO EM BUSCA DA EFICIÊNCIA E DE TEMPO PARA O LAZER. O QUE NÃO VALE É EMPACAR! CRIE, AGENDE, SE ORGANIZE E VIVA MELHOR! (AGORA PODE PEGAR O CELULAR...)



## DICAS PARA AJUDAR SEU PET A SUPERAR O MEDO DE TROVÕES



Quando as temperaturas caem as chuvas se tornam frequentes, assim como raios e trovões.

Para alguns pets essa época é estressante, pois eles sentem medo dos trovões devido ao barulho alto e repentino. É comum que os bichinhos fiquem tensos e procurem algum lugar para se esconder da intensidade do barulho.

Todo esse estresse é prejudicial para seu pet e pode dar dores de cabeça para os donos. Além de questões comportamentais, trovões podem acarretar xixis inesperados, mordidas, arranhões e até fugas. Selecionamos algumas dicas para deixar esses dias mais tranquilos para seu pet.

### ■ NÃO TENHA MEDO

Os animais captam o estado de espírito dos donos. Se você ficar com medo, esta atitude pode refletir no seu pet, que ficará ainda mais medroso que você.

Se você está se sentindo inseguro durante as chuvas, o seu animalzinho sentirá que você não tem o controle da situação e que não poderá protegê-lo, deixando-o ainda mais tenso.

Evite movimentos bruscos e não se debruce sobre seu pet, pois ele poderá interpretar a sua atitude como um sinal de que o perigo se aproxima. É muito importante que você demonstre tranquilidade e naturalidade, para que ele se sinta seguro na sua presença e saiba que você está no controle, independente do que aconteça.

### ■ TOCA

Em momentos assim é natural que seu pet procure um local que se sinta seguro. A casinha, debaixo da cama, embaixo da mesa ou qualquer canto que seja aconchegante para ele.

Permita que ele fique no local que escolheu ou então crie um espaço onde os trovões podem ter seu som abafado para que ele fique tranquilo.

### ■ CRIE DISTRAÇÕES

Sempre (não apenas em dias de raios e trovões) ofereça atividades interessantes para seu animalzinho. Permita que ele foque sua energia e extravase sua ansiedade em brinquedos. Não precisa ser nada caro: cães se divertem com garrafas pet cheias de buracos e recheadas de guloseimas ou outros brinquedos que ele possa morder e destruir. Gatos se divertem com arranhadores feitos em uma corda de sisal e pedaços de madeira.

### ■ CONSULTE UM PROFISSIONAL

Se as coisas saírem do controle, procure um especialista. Um veterinário pode indicar remédios para diminuir o estresse ou a ansiedade. Ele também poderá indicar um profissional capacitado em comportamento animal para ajudar a resolver seu problema.

**Na próxima edição da Revista Vertical ensinaremos como fazer alguns brinquedos para seu pet!**

# RECEITAS CASEIRAS



## RECEITAS CASEIRAS PARA ELIMINAR BARATAS

Baratas são insetos incômodos e nojentos. Isso porque além de deixarem muitas pessoas sobre as cadeiras quando elas aparecem, ainda carregam consigo inúmeros agentes infecciosos, como bactérias, vírus e fungos. Por transitar em lugares muito sujos, como o lixo e ralos, as baratas se tornam um perigo quando aparecem dentro de casa.

A transmissão de doenças ocorre quando o inseto, tendo as patas e o corpo cheio de microorganismos patogênicos, dão uma voltinha sobre

os alimentos da sua casa e você ou sua família, desavisados, consomem esse mesmo alimento. As doenças normalmente incluem vômitos, diarreia e mal estar. Mas podem manifestar-se de outras formas também.

Para acabar com as ditas baratas existe no mercado uma grande quantidade de inseticidas disponível. Mas se você prefere utilizar algo mais natural, mas não menos eficiente, confira essas receitas caseiras que vão te ajudar a acabar com as baratas de vez.



### BICARBONATO DE SÓDIO

Faça iscas contendo açúcar refinado e bicarbonato de sódio em partes iguais e deixe espalhado em tampinhas de refrigerante ou pequenos pires nos lugares onde notar a presença das intrusas. O bicarbonato causa uma reação química no estômago da barata, eliminando-a.

### FOLHAS DE LOURO

O cheiro do louro funciona como um repelente para as baratas. Você pode colocar várias folhinhas em gavetas e armários onde elas costumam se alojar e verá que logo elas terão fugido de lá. Para manter a eficiência é preciso trocar as folhas a cada duas semanas.

### LAVANDA

Além de ter um perfume delicioso, a lavanda ainda ajuda a espantar as baratas. Pingue 20 gotas de óleo essencial de lavanda em 500 ml de água e coloque em um borrifador. Aplique na soleira das portas e janelas duas vezes ao dia.

### CEBOLA E ÁCIDO BÓRICO

Descasque uma cebola e coloque sobre ela uma boa quantidade de ácido bórico, vendido em farmácias. O cheiro da cebola as atrai e, ao se alimentar, a barata vai ficar com as patas cheias de ácido bórico. Quando voltar para o ninho, vai envenenar as demais baratas que se hospedam por lá.

### MANTENHA TUDO LIMPO

Baratas adoram sujeira, restos de alimentos e poeira. Por isso, se quiser se ver livre desses insetos desagradáveis, é importante manter a casa sempre limpa. Lembre-se também de fechar cada frestinha nas paredes e entre o piso para evitar que elas se refugiem por lá.

**Se você tem uma infestação muito grande ou não conseguir resolver o problema apenas com essas receitas caseiras, não hesite em chamar uma dedetizadora profissional para resolver a situação. Apesar de conter produtos químicos, a dedetização feita com empresa regular não oferece riscos à você ou sua família.**



O mau hálito, ou halitose, nem sempre é uma doença, embora, muitas vezes, indique que algo não vai bem com a sua saúde. Apesar de ser de fácil tratamento e prevenção, muitas pessoas sequer sabem que possuem o problema.

Problemas sociais, profissionais e pessoais podem acometer quem sofre com o mau hálito, prejudicando sua autoestima e confiança.

Quase sempre o mau hálito é ocasionado por maus hábitos de higiene bucal, como não utilizar o fio dental diariamente, não escovar os dentes de maneira correta ou esquecer de fazê-lo e adiar a visita ao dentista. Cáries, placa bacteriana e tártaro contribuem para agravar o problema.

No entanto, existem também outras causas para a halitose. Sinusite, infecções de garganta, tabagismo, consumo de álcool e até mesmo doenças como o diabetes, problemas no fígado e nos rins podem contribuir para um mau hálito.

Se você identificou que possui mau hálito, a primeira coisa a fazer é buscar a ajuda de um dentista. Ele

vai avaliar se está tudo certo com a sua boca e seus dentes, fazer uma boa limpeza e orientar quanto aos melhores hábitos de higiene e prevenção.

As dicas para manter o hálito sempre fresco são escovar os dentes ao acordar, após as refeições e antes de dormir; utilizar fio dental diariamente e finalizar com um enxaguante bucal. Ao escovar os dentes não se esqueça de escovar a língua e bochechas também, já que são nelas que se acumulam grande parte dos resíduos de alimento.

Outras medidas eficientes para evitar a halitose são: evitar jejum prolongado, beber bastante líquido e evitar o consumo de alimentos de odores fortes, como cebola e alho. Evite ao máximo o fumo, uma vez que deixam o hálito desagradável e ainda causam manchas nos dentes.

Se mesmo após visitar o dentista e seguir as dicas acima você notar que o problema persiste, procure um médico. Pode ser necessário fazer uma análise mais detalhada, incluindo exames para detectar possíveis alterações fisiológicas.



## COSTELINHA DE PORCO AO MOLHO BARBECUE



### INGREDIENTES:

- 1 kg de costelinha de porco
- 1 limão
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1/2 cebola picada
- 1/2 xícara de açúcar mascavo
- 1/2 xícara de vinagre branco
- 2 colheres de sopa de molho inglês
- 2 xícaras de catchup
- 1 folha de louro
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sobremesa de molho de pimenta
- Pimenta do reino à gosto

### COMO FAZER

Lave a costela em água corrente. Esfregue o limão sobre a carne e, em seguida, tempere com sal a gosto. Coloque a costela em um tabuleiro e cubra com papel alumínio. Leve ao forno aquecido a 200°C por cerca de 40 minutos.

Prepare o molho: em uma panela, aqueça o óleo e doure levemente a cebola. Adicione o açúcar mascavo e o vinagre e deixe o açúcar dissolver. Adicione o molho inglês, o catchup, o louro, o molho de pimenta, a água, o

sal e deixe o molho ferver até engrossar. Desligue o fogo e reserve.

Após os 40 minutos, retire o papel alumínio e regue a costela com o molho barbecue.

Leve ao forno novamente por mais 10 minutos.

Retire do forno e sirva com molho à parte.

Acompanhe com batata frita ou recheada.



## LASANHA DE FRANGO COM QUEIJO E PRESUNTO



### INGREDIENTES:

- 1 peito de frango
- 500 g de queijo mussarela fatiado
- 400 g de presunto fatiado
- 1 pacote médio de massa para lasanha (direto ao forno, sem cozimento prévio)
- 1 pote de requeijão cremoso
- 2 caldos de galinha (ou tempero completo sabor galinha)
- 2 copos de leite
- 1 caixa de creme de leite
- 2 colheres de farinha
- 3 colheres de manteiga
- 1 cebola média

### COMO FAZER

#### Molho

Faça um creme homogêneo com as 2 colheres de farinha e 2 colheres de manteiga (reservando 1 colher de manteiga), acrescente o leite, 1 caldo de galinha e mexa constantemente. Retire do fogo e acrescente o creme de leite. Reserve

#### Frango

Cozinhe o peito de frango em água sem óleo. Após cozido, desfie o frango, pique a cebola em pedaços pequenos, coloque em uma panela e doure com a manteiga. Acrescente o frango e o caldo de galinha, depois mexa sempre até o frango ficar totalmente dourado.

#### Montagem lasanha

Em um refratário, coloque 2 conchas de molho. Faça a base com massa de lasanha, cubra com 1 camada de presunto, 1 de queijo e 1 frango (nessa ordem). Sobre o frango coloque 1 camada de requeijão e 2 conchas de molho.

Cubra o requeijão com 1 camada de presunto, 1 camada de queijo e 1 camada de massa. Coloque molho, e repita esse processo até faltar cerca de 2,5 cm para chegar na borda da assadeira. Para finalizar, cubra a lasanha com muito queijo, requeijão e molho.

Asse por aproximadamente 20 minutos em fogo baixo.

# CEMITÉRIO VERTICAL



CEMITÉRIO VERTICAL REALIZA GINCANA BENEFICENTE E FAZ DOAÇÃO AO LAR DOS IDOSOS

Já virou uma tradição: todo mês de maio o Cemitério Vertical de Curitiba convida seus colaboradores a participarem de uma gincana beneficente para comemorar o Dia do Trabalhador. Em 2016, não foi diferente.

Com o objetivo de ajudar o próximo e de estimular o trabalho em equipe, a III Gincana Solidária arrecadou 733 garrafas pet de óleo de cozinha que foram doadas ao Lar dos Idosos Recanto do Tarumã.



O Lar dos Idosos Recanto do Tarumã fica localizado na Rua Konrad Adenauer, 576. O Lar é mantido pela entidade Socorro aos Necessitados e atende aproximadamente 100 idosos. Para contribuir, entre em contato pelo telefone (41) 3266-3813.

## CEMITÉRIO VERTICAL FAZ PROGRAMAÇÃO ESPECIAL DO DIA DAS MÃES

No domingo do Dia das Mães o Cemitério Vertical preparou uma programação com missas e cultos ecumênicos. Todas as mães que compareceram ao Vertical para prestar suas homenagens foram

recebidas com muito carinho. O Cemitério também fez um painel no qual os visitantes deixaram mensagens homenageando suas mães.



### ATENÇÃO

Por exigência do Banco Central, a partir de 02/01/2017, os bancos não aceitarão mais receber parcelas do atual modelo. Entre em contato com a administração do Cemitério Vertical e solicite a troca do seu carnê de pagamentos o mais breve possível. Além de segurança, você terá a flexibilidade de realizar os pagamentos de suas parcelas em toda a rede bancária, além de casas lotéricas e pagamentos on-line.

Esta solicitação pode ser feita em nosso escritório, de segunda à sexta, das 8:15h às 18h, ou através de nossos canais de atendimento: 0800-41-6262, (41) 3360-6000; e-mail: contato@cemiteriovertical.com.br ou na opção "fale conosco" do site do Cemitério Vertical: www.cemiteriovertical.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](http://www.cemiteriovertical.com.br)