

OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO ANO 04 NÚMERO 13

# VERTICAL

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

A man in a white shirt and denim shorts carries a young child on his shoulders. The child is wearing a colorful, multi-layered hat and a matching swimsuit. They are standing on a sandy beach with the ocean in the background. To the right, a cluster of colorful balloons (yellow, green, blue, white, orange) is visible.

PREPARE SEU  
CORPO PARA  
O VERÃO

- + DIA DE LOS MUERTOS E PROGRAMAÇÃO DE FINADOS
- + FAÇA UM PLANEJAMENTO FINANCEIRO DAS SUAS FÉRIAS
- + CUIDADO COM A CONJUNTIVITE

# ÍNDICE

## 3 FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros

## 6 MARAVILHAS DO MUNDO

Conheça duas cidades que podem mudar seu roteiro de viagem

## 7 MUNDO PET

Saiba como escolher o hotel para seu pet

## 12 DICAS CASEIRAS

Faça o planejamento financeiro das suas férias

## 13 SAÚDE

Aprenda mais sobre a conjuntivite

## 14 VIDA GOURMET

Dois receitas para você começar bem o ano

# 08

## CAPA

Prepare seu corpo para o verão com nossas dicas e cuidados



## 15 CEMITÉRIO VERTICAL

Saiba mais sobre o Dia de Los Muertos e sobre o Dia de Finados

# DA REDAÇÃO

Parece que o tempo voa, não é mesmo? Sinto que foi ontem que escrevi este editorial desejando um feliz 2016. Agora, como em um piscar de olhos, já estamos nos aproximando do final do ano. Do fundo do coração, espero que 2016 tenha sido um ótimo ano para você.

Nesta edição nosso principal tema são as férias! Afinal, depois de ter batalhado um ano inteiro, todos nós temos direito a alguns dias de descanso, certo? Na matéria de

capa, ensinamos como você deve preparar o corpo para o verão. Hidrate-se, exercite-se e divirta-se na estação mais bacana do ano!

Nas editorias Dicas Caseiras e Mundo Pet também sobre viagens. Aprenda como programar suas finanças para viajar e saiba onde deixar seu pet enquanto estiver ausente. Falando em viagens, o Maravilhas do Mundo convida você para conhecer o Nordeste e a Colômbia.

Em Favoritos, citamos clássicos

como Alice no País das Maravilhas e clássicos modernos como Quase Famosos. Por fim, falamos um pouquinho do Dia de Los Muertos e da programação do Cemitério Vertical para o Dia de Finados.

Obrigado por este ano que passamos juntos. Desejo que 2017 seja um ano repleto de realizações, paz, alegrias, trabalho e muita felicidade! Sempre que precisar, pode contar com a equipe do Cemitério Vertical de Curitiba e da Revista Vertical.

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: 49.000 • 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



Quase Famosos (2010)



## QUASE FAMOSOS (2000)

William é um garoto de 15 anos que é chamado pela revista Rolling Stone para acompanhar a banda Stillwater em sua primeira excursão pelos Estados Unidos. Quem o ajuda a integrar este universo é Penny Lane, a líder do fã clube da banda. Embora tenha sido contratado para ser imparcial em suas críticas, William acaba se envolvendo com a banda e

QUASE FAMOSOS É CONSIDERADO UM DOS 100 MELHORES FILMES DOS ANOS 2000.

GANHADOR DO OSCAR DE MELHOR ROTEIRO ORIGINAL

logo começa a fazer parte do cenário do Rock na década de 70. Quase Famosos é inspirado na vida do próprio diretor do longa que, assim como o personagem principal, virou jornalista aos 15 anos e acompanhou uma turnê do Led Zeppelin.



## 12 ANOS DE ESCRAVIDÃO (2013)

12 Anos de Escravidão se passa em 1841 e é um filme baseado na autobiografia de Solomon Northup (vivido por Chiwetel Ejiofor), um homem negro livre que trabalha como violinista e vive com sua esposa e dois filhos em Nova York. Após aceitar uma oferta de emprego em Washington, ele é sequestrado e vendido como escravo. Para sobreviver, Solomon precisa superar humilhações físicas e emocionais. Ao longo de doze anos ele passa por dois senhores, Ford (Benedict Cumberbatch) e Edwin Epps (Michael Fassbender), que, cada um à sua maneira, exploram seus serviços.

12 ANOS DE ESCRAVIDÃO GANHOU TRÊS PRÊMIOS OSCAR, INCLUINDO MELHOR FILME, MELHOR ROTEIRO ADAPTADO E MELHOR ATRIZ COADJUVANTE



DAVID BOWIE  
*BLACKSTAR (2016)*

Conhecido como Camaleão do Rock devido a capacidade de mudar sua música e sua imagem, David Bowie foi um dos artistas mais marcantes da história. O álbum *Blackstar*, lançado três dias antes de sua morte, é a prova que Bowie foi tão original quanto versátil. *Blackstar* vai do jazz eletroacústico ao rap contemporâneo. As letras tem referências que vão da Bíblia ao filme "Laranja Mecânica".

*Blackstar* se afasta do Rock e é menos POP que qualquer outro disco de Bowie. Com uma musicalidade alternativa e boas críticas, o disco pode ser considerado como um dos álbuns mais estranhos da discografia pouco convencional de David Bowie.



ELZA SOARES  
*A MULHER DO FIM DO MUNDO (2015)*

Aos 78 anos Elza Soares lançou o disco "Mulher do Fim do Mundo". Apontado com um dos melhores discos de 2015, o álbum é um reflexo do estardalhaço cultural e social que está acontecendo com o Brasil.

Na primeira faixa, "Coração do Mar", cantada à capela, o ouvinte tem impressão que a voz de Elza Soares vai falhar. Porém, na faixa seguinte, "A Mulher do Fim do Mundo", a artista se renasce e canta sua própria vida.

Composto por 11 faixas, "A Mulher do Fim do Mundo" passeia por diversos estilos da carreira da cantora, com referências de samba, bossa nova, MPB, sambalanço, samba rock e samba jazz.



UM ROMÂNTICO INCORRIGÍVEL  
*DEVAN SIPHER*

Gavin é um romântico incorrigível e profissional. Ele escreve uma coluna sobre casamentos para um importante jornal e está sempre cobrindo festas espetaculares em todo o país. Porém, há uma linha tênue entre ser um repórter bem sucedido e um cara que fica sempre sozinho nos sábados a noite.

Tudo muda quando Gavin conhece Melina, uma jornalista de viagens com espírito aventureiro. Uma caminhada ao luar em um terraço é o que basta para Gavin se apaixonar. Entretanto, Melina desaparece sem deixar rastros. Gavin então inicia uma jornada em busca desta intrigante mulher. Durante esta procura ele aprende que há algo pior do que perdê-la: ter que escrever um artigo sobre seu casamento.

*Um Romântico Incorrigível* é uma extraordinária e divertida comédia romântica sobre um homem em busca do amor verdadeiro.



## ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS (LEWIS CARROLL)

Alice no País das Maravilhas é um dos maiores clássicos da literatura mundial. A história conta a aventura de uma menina que cai na toca de um coelho e é transportada para um mundo distorcido da realidade e povoado por criaturas fantásticas.

"ENTENDA SEUS MEDOS MAS JAMAIS DEIXE QUE ELES SUFOQUEM SEUS SONHOS".

LEWIS CARROLL

O texto está repleto de sátiras, paródias e poemas infantis. Porém, o livro também tem referências linguísticas e matemáticas frequentemente mostradas através de enigmas. Apesar de ser considerado um livro infanto-juvenil, Alice no País das Maravilhas é uma obra de difícil interpretação, pois contém dois livros em um só texto: uma obra para crianças e outra obra para adultos.

A obra é tão importante que influenciou o trabalho de vários artistas em todo mundo, em vários meios e indústrias. Alice é citada em músicas de Raul Seixas à desfiles de moda ao redor do mundo.

© 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](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



## ARACAJU - SERGIPE



A capital Sergipana é uma das cidades mais preparadas do Nordeste para receber turistas de todo mundo. Além de seus atrativos naturais, como rios, praias e manguezais, Aracaju também se destaca pela alta gastronomia e pela sua parte cultural: a cidade é repleta de museus, galerias de arte, teatros, parques e casas noturnas.

Aracaju possui uma região litorânea de aproximadamente 35 km. Suas praias tem areias planas e

firmes, perfeitas para caminhadas. O mar é de águas mornas e rasas, ideais para banhos e para o lazer de toda a família. Próximo às praias também existem diversos bares e restaurantes que irão atender todas as suas necessidades gastronômicas.

Ao conhecer Aracaju, não deixe de ir nas praias Atalaia, Aruana, Robalo, Náufragos, Refúgio e Mosqueiro.

Outras atrações da cidade são o centro histórico, o mercado de artesanato, as igrejas e os monumentos. Isso sem falar nas diversas festas que ocorrem durante todo o ano, como o Projeto Verão, Pré Caju, Aniversário de Aracaju, Festa Junina, Forró-Caju e o Arraiá do Povo.

Passar férias em Aracaju é garantia de diversão e de dias com muito sol, calor e muita alegria.



## CARTAGENA DAS ÍNDIAS - COLÔMBIA



Quando pensamos na Colômbia, a primeira imagem que vem a cabeça é um país inseguro devido ao narcotráfico e a FARC. Porém, a Colômbia já superou parte destes problemas e se tornou uma nação de riqueza histórica e cultural.

Um dos principais destinos turísticos do país é Cartagena das Índias. A ilha é conhecida por ser o cenário clássico das obras do prêmio Nobel de Literatura Gabriel García Márquez. Suas ruas são laçadas por casarões e toda ilha é protegida por uma bela muralha construída no século XVI para impedir ataques piratas.

Além do óbvio, as belas praias com mar azul turquesa, Cartagena tem vários outros pontos que merecem ser visitados. Para começar o passeio, vá na Puerta del Reloj, a principal entrada para a cidade fundada em 1533. Logo após, visite a bela Plaza de Coches, de onde partem charretes que fazem tours pela região.

Não deixe de ir ao Convento de Santo Domingo, a igreja mais antiga da cidade; Las Bóvedas são consideradas as últimas construções da época colonial. Este local teve uso militar e conta com 47 grandes arcos, além de uma infra-

estrutura turística magnífica com bares, restaurantes e lojas.

No Convento de San Francisco e na Iglesia y Monasterio San Pedro Claver, você irá passear na história. A primeira construção foi transformada em convento em 1555. Lá também foi palco de episódios sangrentos, como a invasão pirata de 1559. Já no Monasterio San Pedro Claver, funciona um museu arqueológico.

Visitar Cartagena é uma experiência fantástica. E, com todos os esforços do governo, acredite: o maior risco que você corre é querer ficar por lá.



VAI VIAJAR? DEIXE SEU PET EM UM HOTEL ESPECIALIZADO!



Sempre que você programa uma viagem é um dilema: será que vai dar para encontrar amigos ou familiares que fiquem com seu amigo de quatro patas enquanto estiver fora?

Obviamente, se você tiver alguém de confiança para deixar seu animal esta é a melhor opção. Porém, você sabia que existem diversos hotéis para pets? E mais: você sabia que é importante os animais se socializarem e que eles também podem se divertir em sua ausência?

Ao optar por um hotel de animais, é importante tomar alguns cuidados para que a estadia do seu pet seja tão agradável e divertida quanto a sua viagem.

Confira algumas dicas importantes para escolher o hotel para seu pet:

1. Converse com outros donos, veja avaliações no Facebook ou Foursquare e analise se a maioria das pessoas está satisfeita.
2. Realize uma visita, observe os outros pets e o local onde os bichinhos estão. Se o local estiver sempre limpo, significa que sempre há um tratador por perto. Veja também se a maioria dos pets está se divertindo e brincando.
3. Aproveite a visita e verifique se os profissionais são carinhosos e qualificados para trabalhar nesta função.
4. Pergunte e confira se os pets ficarão soltos a maior parte do dia.
5. Fique atento a questões de segurança: o

hotel solicita carteirinha de vacinação para todos animais? Há um veterinário responsável para atendimento caso necessário?

6. Pergunte como funciona a questão de alimentação. É possível levar a ração ou a comida que seu animal está acostumado a comer?

7. Observe se o local tem áreas cobertas para os dias de chuva.

8. Ao questionar sobre a hospedagem, pergunte sobre antipulgas e vermífugo. Veja se eles obrigam esses procedimentos para todos os animais.

9. Animais são muito sensíveis às nossas emoções. Quando for deixá-lo por alguns dias, tente permanecer calmo e tranquilo. Isso fará com que seu pet se sinta da mesma forma.

10. Leve seu bichinho algumas vezes para passar o dia no hotel. Isso é importante para que ele vá se adaptando e saiba que você sempre vai voltar para buscá-lo.

Alguns especialistas sugerem que você deixe brinquedos ou algo com seu cheiro para que o pet sempre se lembre de casa. Outros, porém, dizem que isso pode atrapalhar a estadia. Na dúvida, converse com os profissionais do hotel e veja a opinião deles.

Com essas dicas, pode viajar tranquilo tendo a certeza que seu amigo peludo vai estar se divertindo tanto quanto você.

# PREPARE SEU CORPO PARA O VERÃO

Sabemos que o verão é uma estação que inspira boa forma, corpo bronzeado, dias lindos de sol e muito alto astral. É comum ver pessoas que passam o ano na academia e cuidando da alimentação só pra chegar no verão com o corpo em dia.

O que o verão faz com a gente? Será que as férias, comumente marcadas para essa época do ano ajudam a melhorar a disposição? Ou seriam as festas de fim de ano e confraternizações? Ou simplesmente o sol e o calor tem um poder maior sobre nosso organismo, fazendo nosso ânimo ir para as alturas?

Independente dos motivos que nos levam a curtir tanto essa estação do ano, essa é também uma das épocas mais perigosas para

o corpo se não forem observados cuidados básicos com nossa saúde.

As radiações solares incidem com muito mais intensidade sobre a superfície terrestre durante o verão. Isso significa um risco maior de queimaduras, insolação e desidratação. Por isso, para curtir a estação do ano mais esperada pela maioria dos brasileiros, seguir algumas orientações e dicas vai te ajudar a desfrutar de todos os benefícios dos dias quentes sem maiores problemas.

## OS EFEITOS DO SOL SOBRE O CORPO

Fundamental para a vida, o sol atua na síntese da vitamina D, melhora o humor e alguns tipos de depressão. Mas, assim como muitos fatores, o sol em excesso traz mais prejuízos que benefícios.

Suas radiações, conhecidas como UVA e UVB, são danosas para a pele exposta excessivamente ao sol sem proteção. O UVB é

responsável por deixar a pele com vermelhidão. Já o UVA é o responsável pelo bronzeamento, mas também pelo risco aumentado de câncer de pele, envelhecimento precoce e manchas de sol. Peles claras são as mais afetadas com o sol, enquanto as peles negras oferecem maior resistência às queimaduras. Por outro lado, o benefício de absorção de vitamina D é maior nas pessoas de pele clara, já as pessoas





de pele negra fazem parte do grupo de risco de deficiência, pois absorvem poucos raios solares.

Para se proteger do sol é essencial o uso de protetores solares, labiais, capilares e barreiras, como roupas, chapéus e óculos escuros.

## COMO ESCOLHER O PROTETOR SOLAR

As opções de protetores solares à venda são enormes! FPS 5, 15, 20, 30, 40, 50, 60... Em creme, gel, spray, mousse, etc. Entre essas várias opções, escolher o protetor correto para seu tipo de pele é de extrema importância.

Peles claras pedem protetores solares com FPS (Fator de Proteção Solar) acima de 30. A Food and Drug Administration (FDA) - um órgão americano que fiscaliza alimentos e medicamentos - determinou que um protetor solar com FPS 30, aplicado corretamente, oferece quase 96% de proteção. Qualquer FPS acima disso acrescenta pouco no quesito proteção. Mas se você possui manchas na pele ou fez tratamentos estéticos recentes, que pedem um cuidado maior com a proteção solar, não tem porque não investir em FPS's

maiores. Peles morenas, mulatas e negras podem optar com segurança a um protetor solar FPS 20.

Quanto à apresentação do produto, mousse e gel são mais indicados para peles oleosas e que tem a presença de acne agravada no verão. As versões em creme são mais resistentes ao atrito, à água e ao suor, enquanto as versões sport são indicadas para pessoas com sudorese intensa e praticantes de atividades físicas, já que duram mais tempo na pele.

Independente da versão escolhida, é necessário reaplicar o produto depois de se secar, suar, ficar na água ou praticar uma atividade física.



- Optar por roupas claras e leves, de tecidos resistentes ao sol, como a poliamida ou algodão;

- Utilizar chapéu, boné ou viseira, preferencialmente com aba maior de 7 cm para proteger rosto e colo;

- Utilizar óculos de sol de boa qualidade e proteção solar comprovada, evitando o risco de catarata e danos à córnea;

- Evitar a exposição ao sol nos horários de radiação mais intensa: entre as 10 horas e 16 horas;

- Utilizar barracas de praia e guarda-sóis feitos de lona ou algodão, que garantem uma maior proteção.

## HIDRATE-SE

Quando as temperaturas aumentam, o corpo faz um esforço danado para manter a temperatura interna em 37 graus Celsius. E essa tarefa demanda energia, água e sais minerais perdidos através do suor. Manter o corpo hidratado é extremamente importante, já que a perda de água acontece durante todo o dia.

A desidratação, entre outras consequências, causa tonturas, aumenta o risco de lesão muscular, provoca câibras e até problemas de concentração. Não espere pela sede, já que ela é sinal de

desidratação. O ideal é ingerir líquidos ao longo do dia, como sucos de frutas, água de coco e a água propriamente dita, bem como abusar do consumo de frutas ricas em água como a melancia, o melão e a laranja. Invista sem medo nas frutas e nos seus sucos, já que são ricos em vitaminas e sais minerais, que se perdem durante a transpiração.

Para não errar, basta observar a coloração da urina: se estiver clara, quase transparente, você está bem hidratado.

## PEGUE LEVE NA ALIMENTAÇÃO

Prefira alimentos naturais e frescos. Um cardápio rico em legumes, verduras e carnes grelhadas vai aumentar a sua disposição para curtir o verão. Evite as frituras e alimentos muito gordurosos, que podem ocasionar mal estar.

Para quem gosta de pegar um bronze, comer alimentos como cenoura, beterraba e mamão, por conter naturalmente caroteno, ajudam a deixar sua pele com aquela cor bonita.

Esteja atento ao comer fora de casa. As altas temperaturas diminuem a validade dos alimentos. Verifique sempre se os alimentos estão sob refrigeração ou se estão mantidos em alta temperatura. Prefira pratos preparados na hora à buffets. Essa é uma recomendação essencial, pois é no verão que as intoxicações alimentares acontecem com mais frequência.

## DEMAIS CUIDADOS

Ao praticar atividades físicas durante o verão, o cuidado com a radiação solar e a hidratação deve ser dobrado. A recomendação é que se beba cerca de 400 ml de água antes do exercício, 200 ml a cada 20 minutos e o quanto for necessário para matar a sede ao final do treino. Demais cuidados, como evitar os horários das 10 horas às 16 horas permanecem.

Outro item que merece atenção são as roupas. Utilize roupas leves e claras, evitando os tecidos sintéticos, e troque-as todos os dias, sem repetir peças. Essa é uma medida importante para evitar a proliferação

de bactérias e fungos que podem causar doenças e mau cheiro.

Sobre o mau cheiro, como suamos muito mais no verão, você pode optar por um desodorante antitranspirante, que bloqueia os dutos das glândulas de suor, deixando você seco durante o dia.

E se o problema do suor em excesso afetar os pés também, utilize o mesmo desodorante neles. Funciona!

## DOENÇAS TÍPICAS DO VERÃO



Como nem só de alegria o verão é feito, conheça um pouco mais sobre as doenças típicas dessa época do ano e mantenha-as bem longe de você e seus familiares.

### Micoses

A micose é uma infecção por fungos que pode afetar a pele, couro cabeludo e unhas. Acomete com mais frequência as dobras do corpo, unhas e pés. Quando o fungo encontra o ambiente adequado para sua instalação - umidade, calor e baixa imunidade - acontece a micose.

Ninguém está livre de ser atingido pelas micoses, mas hábitos como secar bem todas as partes do corpo após o banho e evitar andar descalço em ambientes constantemente úmidos costumam ajudar a manter o problema longe.

### Brotoejas

Muito comuns, principalmente na pele dos bebês, as brotoejas são pequenas inflamações que ocorrem devido ao entupimento das glândulas de suor. Para evitá-las, utilize roupas frescas e fuja de ambientes abafados.

### Acne

Quem já tem predisposição à acne costuma ver o problema piorar muito no verão. Isso acontece porque a mistura da oleosidade natural da pele com os protetores solares obstrui os poros, causando as terríveis espinhas. A dica aqui é utilizar sabonetes, tônicos e adstringentes próprios para a pele oleosa e nunca dormir com protetor solar ou maquiagem.

### Dengue

É no verão que acontecem os maiores surtos de dengue. O clima quente e úmido é perfeito para a procriação do mosquito transmissor da doença, que busca água limpa e parada para fazer seu "ninho". Os sintomas da dengue são febre, dores de cabeça e no corpo e náuseas. Se sentir qualquer um desses sintomas, não se automedique. Procurar orientação médica é fundamental.

Para evitar essa doença é recomendado o uso de repelentes e a tomada de medidas para acabar com todo criadouro do mosquito. O criadouro pode ser desde uma tampinha de garrafa até um pneu velho. Por isso, todo cuidado é pouco!

Agora que você está bem informado, pode curtir ainda mais o seu verão! Bom sol pra você!

# DICAS CASEIRAS



## COMO FAZER O PLANEJAMENTO FINANCEIRO DE SUA VIAGEM

© Universal Films



O fim de ano está chegando e com ele suas férias! É hora de esquecer do mundo e começar a gastar em viagens, restaurantes e passeios, certo? Não é bem assim! Tão importante quanto aproveitar as férias, é planejá-las. Ficar longe das preocupações diárias não significa esquecer suas finanças. Afinal, o que você menos deseja é voltar ao trabalho preocupado porque gastou mais do que poderia.

A primeira coisa a fazer para planejar suas férias é estabelecer o quanto quer gastar. Se a grana está curta, ao invés de procurar um destino caro e badalado, opte por locais mais baratos e tenha grana de sobra para curtir e passear. Não há nada mais chato que viajar e ter que se privar de vários passeios pois o destino é caro demais. Pesquise nos portais de turismo informações sobre o local e veja quanto os turistas gastam, em média, por dia.

Tente programar suas férias com antecedência, pois sempre existem promoções de passagens aéreas e hotéis. Dê uma olhada no site Melhores Destinos ([www.melhoresdestinos.com.br](http://www.melhoresdestinos.com.br)) nele há quase diariamente verdadeiras pechinchas para quem gosta de viajar.

Logo depois de comprar as passagens é hora de selecionar o hotel. Quando estiver pesquisando onde se hospedar, coloque na balança o que o hotel oferece. Por exemplo, se você vai para um destino com diversas praias, será que é tão importante gastar mais para ter uma piscina? Se o local que você vai tem várias atrações e passeios, será que você precisa pagar mais caro apenas para dormir? Defina o hotel com calma e procure sempre pelo melhor custo / benefício para o estilo de viagem que você deseja.

Se você conseguiu fazer os passos acima com antecedência, é possível que você termine de pagar o hotel e as passagens antes mesmo de viajar (se não conseguiu fazer isso nestas férias, se programe para o ano que vem. É chato voltar de viagem e ter um carnê para pagar).

Quando chegar ao seu destino, pegue o dinheiro que você deseja gastar e divida pelo número de dias de viagem. Por exemplo, se tirando as passagens e hotéis, sobrou R\$ 2.000,00 para passar 10 dias, significa que você pode gastar com alimentação, passeios ou lembranças uma média de R\$ 200,00 por dia.

Caso você opte em viajar para fora do Brasil, faça o câmbio aos poucos. Como estamos enfrentando um momento com muita oscilação cambial, não seja otimista demais pensando que o Real pode valorizar muito ou pessimista demais pensando que o Real pode cair muito.

Se for viajar para fora do país, use o cartão de crédito com sabedoria! Lembre-se que além de uma possível flutuação no câmbio você irá pagar IOF por causa das compras no exterior.

Lembre-se: quando estamos de férias ficamos mais propensos a gastar pensando no quanto trabalhamos para chegar até esses dias. Porém, não abuse! Anote tudo o que gastar e pegue sempre os comprovantes de pagamento. Isso é importante para te ajudar a saber o quanto já gastou e o quanto ainda pode gastar!

Tem mais dicas para planejar sua viagem? Mande para [revistavertical@ag86.com.br](mailto:revistavertical@ag86.com.br) que seu artigo pode estar no site da Revista Vertical!



A conjuntivite é uma doença que causa inflamação da conjuntiva, a membrana que cobre o globo ocular e a parte interna das pálpebras. Existem diversos tipos de conjuntivite que pode ser causada por alergias, toxinas, vírus ou bactérias.

É uma doença bastante comum nas estações mais quentes do ano, sendo altamente contagiosa quando tem origem viral. Justamente por isso é necessário se precaver para que não se torne uma epidemia.

Apesar de incômoda, a conjuntivite não costuma trazer maiores prejuízos para quem a contrai. Os sintomas mais comuns são olhos vermelhos e lacrimejando, inchaço na região, visão distorcida e sensibilidade maior à luz. Para identificar se a conjuntivite tem origem viral ou bacteriana,

o profissional de saúde vai fazer algumas perguntas, como o tipo de secreção que ela provoca. Se for esbranquiçada e em pouca quantidade, caracteriza origem viral e leva entre 15 e 20 dias para melhorar. Já se a secreção for abundante e amarelada, trata-se de conjuntivite bacteriana e leva entre 5 a 7 dias para desaparecer com o tratamento correto.

A conjuntivite viral não possui um tratamento específico, sendo que os medicamentos receitados destinam-se a aliviar os sintomas, enquanto a bacteriana é tratada, normalmente, com antibióticos em forma de colírio ou oral.

É de extrema importância consultar um profissional de saúde, preferencialmente um oftalmologista para realizar o diagnóstico correto e receitar o tratamento mais adequado para o seu caso. Nunca uti-

lize nenhum medicamento sem o conhecimento do seu médico.

Para evitar que a conjuntivite se propague, algumas medidas bem simples costumam ajudar. Lave as mãos com frequência, evite aglomerações e locais fechados, evite levar as mãos aos olhos ou coçá-los ao utilizar colírios e pomadas, evite encostar o frasco nos olhos e lembre-se de lavar as mãos após a aplicação. Não compartilhe maquiagens nem toalhas de rosto e banho. Lençóis e fronhas devem ser trocados, preferencialmente, todos os dias enquanto durar a infecção.

Embora seja difícil se prevenir pois, assim como a gripe, o vírus está por toda parte, essas medidas citadas anteriormente diminuem sua chance de contrair a conjuntivite.



## TENDER COM ABACAXI



### COMO FAZER

Com a ponta da faca, faça linhas não tão profundas na superfície do tender. Espete o cravo nas junções.

Numa assadeira, coloque o azeite, o vinho branco, as rodellas de cebola, o alho, o alecrim e o tomilho; por

último, disponha as rodellas de abacaxi.

Coloque o tender na assadeira, cubra com papel alumínio e leve para assar por 40 minutos.

Ao final, corte em fatias e sirva!

### INGREDIENTES:

- 1 tender
- 1 cebola em rodellas
- 3 dentes de alho fatiados
- 1 abacaxi bem maduro
- 30g de azeite
- 500 ml de vinho branco
- Cravo-da-índia (a gosto)
- Alecrim (a gosto)
- Tomilho (a gosto)



## CHEESECAKE DE FRAMBOESA

### INGREDIENTES

- 125 g de manteiga
- 250 g de biscoito de maisena
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 450 g de cream cheese
- 250 g de açúcar
- 300 g de framboesas
- 60 g de açúcar de confeiteiro
- 400 ml de creme de leite



### COMO FAZER

Ponha os biscoitos em um saco e depois moa com um rolo de massa. Derreta a manteiga em uma panela. Despeje os biscoitos moídos na manteiga e mexa bem. Forre uma assadeira de bolo de 20 cm (com base removível) com papel-filme. Coloque nela a mistura de biscoitos. Aperte com um amassador para ficar plana e coloque na geladeira. Faça uma calda colocando as framboesas e o açúcar de confeiteiro para ferver por 10 minutos. Deixe esfriar e peneire. Misture o cream cheese, o açúcar e a es-

sência de baunilha. Bata o creme de leite até ficar espesso, e então misture com o cream cheese. Espalhe o recheio sobre a base de biscoitos, use  $\frac{3}{4}$  da mistura de cream cheese. Em seguida despeje  $\frac{3}{4}$  da calda e mexa, misturando-a ao cream cheese. Suavemente espalhe o resto do cream cheese e desenhe linhas com a calda de framboesa. Passe um palito sobre as linhas para criar um efeito. Deixe o cheesecake na geladeira por 2 horas ou de um dia para o outro.

# CEMITÉRIO VERTICAL



## DIA DE LOS MUERTOS E FINADOS



Além de lembranças, reflexões e saudades, o Dia de Finados também pode ser uma festa com direito a música, fantasias, apresentações teatrais, caveiras floridas e muita alegria. Ao menos no México.

O “Dia de Los Muertos” é uma homenagem aos entes queridos. A festa começa dia 31 de outubro e se estende até o Dia de Finados, no 02 de Novembro. As origens da celebração do Dia dos Mortos são anteriores à chegada dos espanhóis. Existem relatos que os astecas, maias, purépechas, náuatles e totonacas celebravam a vida dos ancestrais há mais de três mil anos.

Esta é uma das festas mais animadas do México. Segundo constam as tradições, durante estes dias, os mortos tem permissão divina para visitar parentes e amigos. Por isso a data é comemorada

com comidas, bolo, música e os doces favoritos dos que faleceram.

A festividade é tão grande e tão rica culturalmente que foi declarada como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

O Dia de Los Muertos é uma forma diferente de ver o Dia de Finados. Por isso, neste 2 de Novembro, além de homenagear os que já foram com flores, reflexões e orações, aproveite também para lembrar os momentos felizes que você e seu ente querido passaram juntos. Vá aos locais que costumavam ir, façam as coisas que gostavam de fazer e prepare os pratos que costumavam comer juntos.

Falando em 2 de Novembro, confira a programação do Cemitério Vertical para o Dia de Finados.

### 02/11 - QUARTA-FEIRA

Missa Solene - Celebração Pe. Antonio - Paróquia Santa Bertila	AUDITÓRIO CENTRAL	08h00 às 09h00
Apresentação do Coral da Escola de Cantores São Pio X	AUDITÓRIO CENTRAL	09h30 às 10h30
Missa Solene - Celebração Pe. Antonio - Paróquia Santa Bertila	AUDITÓRIO CENTRAL	11h00 às 12h00
Culto Evangélico – Celebração Pastor Takayama, com apresentação de música gospel	AUDITÓRIO CENTRAL	13h00 às 14h15
Apresentação do Curitiba Coral e Curitiba Kids da Igreja Adventista do Sétimo Dia – Central Curitiba	AUDITÓRIO CENTRAL	14h45 às 15h45
Missa Solene - Celebração Pe. Celso - Reitor do Santuário Nossa Senhora do Perpétuo Socorro	AUDITÓRIO CENTRAL	16h00 às 17h00
Apresentação do Quarteto de Cordas de Curitiba	AUDITÓRIO CENTRAL	17h15 às 18h15
Apresentação de Marise Farias e Grupo Essência Musical. Canto e música instrumental (violino e teclado).	HALL DAS CAPELAS	09h00 às 12h00 e 13h30 às 17h00

# 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)