

ABRIL / MAIO / JUNHO ANO 04 NÚMERO 15



VERTICAL

www.revistavertical.com.br

ENCONTRE O
EQUILÍBRIO
ATRAVÉS DO
RELAXAMENTO

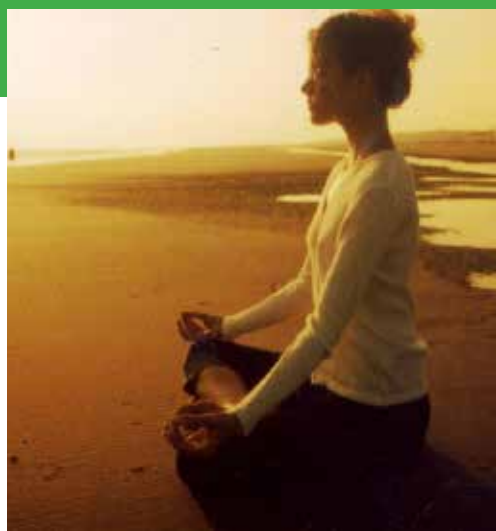
- + DICAS DE CINEMA, LIVROS, MÚSICA E MUITO MAIS
- + COMO IDENTIFICAR E TRATAR O AUTISMO INFANTIL
- + CEMITÉRIO VERTICAL: SERVIÇO DE CERIMONIAL

ÍNDICE

08

CAPA

Encontre o equilíbrio através do relaxamento



3

FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros

6

MARAVILHAS DO MUNDO

Dois destinos que você deve conhecer

11

MUNDO PET

10 dicas para donos de cachorro

12

DICAS CASEIRAS

Usos inusitados dos enxaguantes bucais

13

CADERNO SAÚDE

Conheça o autismo infantil

14

VIDA GOURMET

Duas novas receitas pra ninguém botar defeito.

15

CEMITÉRIO VERTICAL

Conheça o serviço do cerimonial

DA REDAÇÃO

O QUE VOCÊ VAI VER NA REVISTA VERTICAL

As vezes as coisas não são exatamente como planejamos. Mas assim é a vida, certo? Muitas vezes temos certos objetivos e ideias que, devido à uma série de fatores, não acontecem do jeito que gostaríamos. Entretanto, como ensinou John Lennon, “A vida é aquilo que acontece enquanto você está fazendo outros planos”.

Essa ideia tem tudo a ver com a nossa matéria de capa: por mais que a rotina ou o estresse levem suas forças e que as coisas não sejam exatamente como você planejou, respire fundo, se acalme e relaxe. Desta forma será mais fácil atingir todos os seus objetivos.

Além desta matéria, preparamos também uma Revista Vertical repleta

de outras novidades que vão te ensinar como viver melhor.

No caderno Favoritos, emocione-se com dois filmes clássicos: Pearl Harbor (indicação do leitor Paulo Bacelar) e Conta Comigo. Indicamos também dois discos fantásticos e dois livros que prometem encantar os leitores.

No caderno Maravilhas do Mundo, descubra que o país do conde drácula não é tão aterrorizante assim. E, encontre um verdadeiro oásis no interior do Sergipe.

Damos 10 dicas ótimas para quem tem cachorro no Mundo Pet. Já o caderno de Dicas Caseiras traz formas muito úteis e inusitadas para o uso dos enxaguantes bucais.

Na parte de saúde, falamos a respeito de autismo infantil e no Vida Gourmet ensinamos duas receitas clássicas.

No caderno destinado ao Cemitério Vertical, convidamos você a descobrir os diferenciais do serviço de cerimonial.

Obrigado pela sua confiança e parceria. Graças a você nos dedicamos para sempre melhorarmos nossos produtos e serviços. Nos vemos daqui três meses!

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: Digital Rock - www.digitalrock.com.br • Jornalista Responsável: Carol Veiga - DRT/PR : 04882 • Redatora: Alynne Bonin • Impressão: Gráfica Malires. Anuncie na Revista Vertical: (041) 4042-0190.

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





CINEMA



Pearl Harbor (2001)

© Divulgação



PEARL HARBOR (2001)

PEARL HARBOR
TEVE 4 INDICAÇÕES
AO OSCAR.

O FILME É UMA
INDICAÇÃO DO
LEITOR PAULO
ROBERTO
BACELAR

Pouco antes do bombardeio japonês em Pearl Harbor, Rafe McCawley (Ben Affleck) e Danny Walker (Josh Hartnett), dois amigos que se conhecem desde a infância, se envolvem de maneira distinta nos eventos que levam os Estados Unidos a entrar na 2ª Guerra Mundial. Ambos se alistam no exército como pilotos de caça e conhecem a dedicada enfermeira Evelyn (Kate Beckinsale). Não demora muito para que Rafe e Evelyn iniciem um romance. Porém, quando explode a guerra na Europa, Rafe se voluntaria para lutar ao lado da Royal Air Force na Batalha da Inglaterra. Ao partir, ele insiste para que Danny fique nos Estados Unidos cuidando de sua amada. Após a notícia de que Rafe morreria em um dos combates que travava contra os alemães, Danny e Evelyn se aproximam e terminam se apaixonando. A vida deles muda completamente quando Rafe surpreendentemente reaparece.



CONTA COMIGO (1986)

Baseado no conto *O outono da inocência – O corpo* do autor Stephen King, a trama envolve as recordações do escritor Gordie Lachance (Richard Dreyfuss) no verão de 1959, quando ele era apenas um garoto vivendo na pequena cidade de Castle Rock. Gordie, nesta época, possuía três amigos inseparáveis: Chris Chambers (River Phoenix), Teddy Duchamp (Corey Feldman) e Vern Tessio (Jerry O'Connell). Um dia Vern ouviu por acaso uma conversa de seu irmão, Billy Tessio (Casey Siemaszko) a respeito do corpo de Ray Brower, um garoto da idade deles que havia desaparecido. Com a ideia de se tornarem heróis por realizar esta descoberta, os quatro inventam uma desculpa em casa e partem para tentar encontrar o garoto desaparecido. O que nenhum deles imaginava é que esta jornada de auto-descoberta iria mudar a vida deles para sempre. Conta Comigo é um Clássico da Sessão da Tarde. Um filme inesquecível que mostra que, muitas vezes, não é o destino que importa, mas sim a viagem.



DIVIDE (2017)
ED SHEERAN

Ed Sheeran tem apenas 26 anos e já foi considerado pela Revista Time um dos músicos mais influentes do mundo. Em 2011 ele lançou de forma independente um single que chamou a atenção de Elton John e Jamie Foxx. De lá pra cá, a popularidade do cantor e compositor britânico só cresceu: participou de um disco da Taylor Swift, escreveu canções para o One Direction e ganhou um Grammy Awards em 2014 com o prêmio de álbum do ano. Em 2017, Sheeran lança o seu terceiro álbum de estúdio, ÷ (lê-se “divide”) alcançando um estrondoso sucesso comercial. O single *Shape of You* se manteve no primeiro lugar das músicas mais tocadas do Reino Unido e dos EUA, por várias semanas. Com isto, Sheeran se tornou o artista mais bem-sucedido comercialmente durante o primeiro trimestre de 2017. Ed Sheeran fará um show em Curitiba, na Pedreira Paulo Leminski dia 23 de maio.



AS AVENTURAS DA BLITZ (1982)
BLITZ

Criada no Rio de Janeiro, em 1982, a formação original da Blitz tinha nada mais nada menos que Evandro Mesquita, Fernanda Abreu, Marcia Bulcão, Ricardo Barreto, Antônio Fortuna, William Forghieri e Lobão. Seu primeiro compacto, *Você Não Soube Me Amar* foi incluído na trilha sonora da novela *Sol de Verão*. Logo após este sucesso, a banda lançou seu primeiro disco: *As Aventuras da Blitz*. Além de *Você Não Soube Me Amar* o álbum inclui o hit *Mais Uma de Amor (Geme Geme)*. Com um rock leve, letras bem-humoradas e performance teatral no palco, a Blitz é uma das bandas precursoras do Rock Nacional. *As Aventuras da Blitz* é considerado um dos melhores discos brasileiros de todos os tempos pela Revista Rolling Stone.

As canções Ela Quer Morar Comigo na Lua e Cruel Cruel Esquizofrenético Blues foram proibidas pela censura. A gravadora inutilizou as faixas, no disco de vinil, riscando-as manualmente.

📖 | LIVROS

RITA LEE - UMA AUTOBIOGRAFIA
RITA LEE



Cantora, compositora, instrumentista, atriz, ativista e escritora. É difícil de descrever a Rainha do Rock Brasileiro. Em *Rita Lee, uma Autobiografia* o leitor irá descobrir de forma honesta as maiores histórias de uma das artistas mais interessantes do Brasil. Está tudo ali: do primeiro disco voador ao último porre. A verdade é que este livro parece uma biografia não autorizada: Rita Lee é corajosa e honesta com suas histórias. Nesta obra você saberá mais sobre a infância da cantora, sua prisão em 1976, do encontro de almas com Roberto Carvalho, informações sobre seus filhos e suas músicas. Toda vida, alma e a essência da *Ovelha Negra* está nas páginas deste livro de forma direta e encantadora.

COMO EU ERA ANTES DE VOCÊ

JOJO MOYES



Aos 26 anos, Louisa Clark não tem muitas ambições. Ela mora com os pais, tem uma irmã que é mãe solteira, um sobrinho pequeno e um avô que precisa de cuidados constantes. Ela sabe exatamente quantos passos separam sua casa do ponto de ônibus. Ela também sabe que adora trabalhar em um café, sabe que seu namorado não está interessado nela e ela não se importa com isso. O que ela não sabe é que irá perder o emprego e isso irá mudar sua vida.

Sem muitas qualificações, Lou consegue um trabalho como cuidadora de um tetraplégico, Will Traynor. Um homem inteligente, rico e bem humorado. Will desconta toda sua amargura em quem estiver por perto. Seu mundo parece pequeno e sem graça. O que Will não sabe é que a chegada de Lou vai trazer cor a sua vida novamente. E nenhum deles desconfia que este encontro irá mudar para sempre a história dos dois.



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

Entre as Melhores da América Latina

Ganhador do prêmio Internacional Theobaldo de Nigris

Malires é a gráfica e editora mais comprometida com a qualidade, inovação e execução de suas ideias. Aquilo que no passado já tínhamos costume de oferecer com a melhor qualidade, agora temos como regra e filosofia de trabalho.

Um compromisso de papel passado, que envolve colaboradores, clientes e fornecedores com as melhores práticas de mercado. Ao receber o **Prêmio Latino-Americano Theobaldo de Nigris 2016** como **Gráfica Ouro**, ingressamos definitivamente em um novo patamar que leva ao pé da letra o compromisso de imprimir ideias da forma mais primorosa do mercado.

Também
somos Destaque
Nacional e Regional



Paranaenses de
Excelência Gráfica
Oscar Schrappe
Sobrinho



Nacionais de
Excelência Gráfica
Fernando Pini

Omar Raymundo
Picheth, 1200, Xaxim,
Curitiba-PR

(41) 3346-6498
malires.com.br

MALIRES
gráfica e editora

MARAVILHAS DO MUNDO

BUCARESTES - ROMÊNIA



© <http://www.romgym.ro>

Encante-se com as belezas do país do lendário "Conde Drácula"

Se você perguntar para qualquer pessoa qual é seu próximo destino de férias, ninguém vai responder "Bucareste". Pois bem... Você deveria. A capital da Romênia, apesar de estar entre as capitais menos procuradas da Europa para o turismo, tem muitas particularidades e merece uma visita. Em meio a construções que unem o clássico com o moderno e lugares que não devem nada para os destinos mais badalados do continente, Bucareste vive hoje um nítido crescimento cultural e econômico. A cidade não perde em nada para Praga ou Budapeste, pelo contrário: em tempos de Euro nas alturas, a capital da Romênia é bem acessível para os brasileiros.

Bucareste se tornou a capital da Romênia em 1862, apenas três anos após a independência do país. A partir daí a cidade cresceu e floresceu. Caminhar por suas ruas é ter certeza de se deparar com boas atrações e uma população extremamente solícita e educada. A cidade possui um dos centros históricos mais lindos do

Leste Europeu e chegou até a receber o título de "Pequena Paris".

Quando for a Bucareste, não deixe de ir ao Parlamento. O local possui uma arquitetura fantástica e é o segundo maior prédio administrativo do mundo, perdendo apenas para o Pentágono nos EUA.

A Biserica Curtea Veche é a igreja mais antiga da cidade, inaugurada em 1559. Era neste local que os príncipes romenos eram coroados.

No centro velho, você vai se encantar com as ruelas antigas e na Strada Franceza vai encontrar um dos marcos mais importantes da região: a antiga corte principesca (Curtea Veche), construída no século 15, por Vlad Tepes, ou Vlad Drácula, o controverso líder que foi a inspiração de Bram Stoker para criar histórias de vampiros.

E, já que você vai estar na Romênia, porque não se aventurar na lendária Transilvânia? Descubra mais sobre essa região no site da Revista Vertical.



Destino pouco conhecido dos brasileiros, o Cânion do Xingó é uma das maiores maravilhas naturais do Nordeste. Localizado no sertão de Sergipe, a 200 quilômetros da capital Aracaju, o acesso a este pequeno pedaço de paraíso pode ser complicado: são mais de três horas de carro de Aracaju até Canindé de São Francisco. Depois, mais uma hora de catamarã pelo “Velho Chico”.

Quando finalmente se alcança o lugar, descobre-se que o paraíso pode ser de difícil acesso, mas vale a pena todo esforço para chegar até aqui. O Cânion do Xingó é o quinto maior do mundo e o maior navegável. Ele possui belíssimos paredões rochosos esculpidos pelo tempo e pelo clima.

Há duas décadas a região era seca, coberta pela

caatinga. Mas em 1994, quando as águas foram represadas para construção da usina hidrelétrica de Xingó, o cenário mudou. O leito do rio subiu quase cem metros e formou um verdadeiro oásis no meio do sertão.

Segundo estudos geológicos, o local era o fundo do mar há mais ou menos uns 65 milhões de anos atrás. Com a divisão então das placas tectônicas, uma regrediu para onde se encontra hoje e deixou uma fenda aberta e transformou a região para sempre.

O maior destaque do passeio é a Gruta do Talhado, onde é possível fazer parada para mergulho em uma área com profundidade de 15 metros. Se você não sabe nadar, não tem problema: há área reservada, protegida por redes, também recomendada para as crianças.





ENCONTRE O EQUILÍBRIO ATRAVÉS DO RELAXAMENTO

Quantos de nós, no meio de um dia atribulado, não pensou “hoje eu só queria um pouco de sossego”? Há quanto tempo você não tira alguns minutos do seu dia apenas para respirar fundo e esquecer a rotina? Quando foi a última vez que você conseguiu fazer uma refeição tranquilamente, sem se preocupar com horários? Você já parou para apreciar a vista através da janela do seu escritório?

Relaxar é permitir que seu corpo volte ao estado de calma, de equilíbrio físico e mental, é abandonar a tensão e encontrar paz, no sentido mais amplo da palavra. Esse conceito é bastante conhecido e as pessoas realmente acreditam que ele funciona, mas poucas praticam, alegando falta de tempo.

De fato, tempo é artigo de luxo nos tempos modernos. Fomos doutrinados a trabalhar mais, estudar mais, comprar mais e precisar sempre de mais. Como consequência disso, passamos a sobrecarregar nossas mentes e corpos em busca de uma realização que nem sempre existe. Adoecemos nossa mente. A mente doente adoce o corpo. O corpo doente precisa de medicamentos para se manter na mesma rotina que o adoeceu. Isso não parece certo...

Nosso corpo foi programado para liberar

hormônios que induzem o sono ao perceber que a noite chegou. Assim como despertar quando nota que o dia já amanheceu. E seguir a programação natural do nosso organismo era um hábito bastante comum até o século passado. Porém com a quantidade enorme de informações recebidas quase que em tempo real, luzes e notificações sonoras constantes, a vida teve que se adaptar e a impressão que dá é a de que vivemos exaustos.

O estresse a que submetemos nosso corpo causa uma série de reações químicas. Entre as consequências dessas reações estão o aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, tensão muscular, diminuição dos movimentos gastrointestinais e aumento da frequência respiratória. Basicamente, seu corpo entende o estresse como um estado de perigo iminente e se prepara para a fuga. Mais uma vez confrontamos nossa programação natural, já que o corpo reage desta forma presumindo que casos de perigo aconteçam esporadicamente, e não todos os dias. Contrariando nossa natureza, o estresse diário se torna um mal crônico, já que toda a energia que o corpo desprende para “salvar a sua vida” não foi aproveitada



É fato comprovado que uma pessoa estressada precisa de mais tempo livre para compensar toda a sobrecarga a que submeteu seu corpo e mente. Mas, como já falamos anteriormente, o tempo está cada vez mais escasso. Por isso uma solução simples é incluir o tempo ocioso na sua agenda e se programar para aproveitá-lo da melhor forma possível. E engana-se quem pensa que “ficar sem fazer nada” vai atrasar suas tarefas. Ocorre exatamente o contrário: depois de ter relaxado, você pode começar de novo com o cérebro descansado e tende a render muito mais. E é por isso que relaxar é tão importante. É um antídoto para o estresse e revigorante para a mente e o corpo. Quando relaxamos tudo flui melhor.

Não é preciso ocupar horas do seu dia para relaxar, já que coisas simples podem ser muito eficientes para repor suas energias. Não é uma regra e cada indivíduo sabe o que lhe faz bem. Você pode assistir televisão, ler, jogar videogame, passear com seu cachorro ou simplesmente fazer uma pausa para tomar um café em outro lugar que não seja seu ambiente de trabalho.

A prática de exercícios físicos também é muito eficiente, pois contribui para a melhora do humor, da resistência e ainda libera hormônios

ligados à felicidade e bem estar. Se você não gosta de academias, experimente uma arte marcial, dança, ioga, pilates ou uma caminhada ao ar livre. As opções são muitas e os resultados serão ótimos para sua saúde e felicidade.

Agora que entendemos melhor como o estresse age no nosso organismo podemos aprender as técnicas para aliviar as tensões e relaxar.

Primeiro escolha um ambiente tranquilo e dê preferência a roupas leves, que permitam sua movimentação. Você também pode ligar uma música suave que contribua com seu relaxamento. A internet tem várias listas prontas dessas músicas, é só apertar o “play”.

Deite-se tranquilamente e feche os olhos. Inspire e expire profundamente, sentindo seu abdômen e tórax se expandirem. Ao sentir seu corpo relaxando, localize os pontos de tensão pelo corpo. Contraia o músculo tenso e relaxe vagarosamente. Repita o processo com cada ponto de tensão. Ao terminar, permaneça por mais alguns minutos com os olhos fechados e deitado. Ao levantar-se vai sentir o corpo muito mais relaxado.

EXPERIMENTE AS TÉCNICAS ABAIXO, QUE LEVAM CERCA DE UM MINUTO

Faça contagem regressiva enquanto olha para cima

Comece no 60 e vá contando devagar até o zero. Essa é uma maneira de tirar a concentração do que está causando o estresse, enquanto olhar para cima ajuda a estimular o sistema nervoso, reduzindo a pressão arterial e os batimentos cardíacos.

Anote tudo o que te preocupa em um caderno

São tantas as tarefas que precisamos executar que acabamos não nos concentrando em nenhuma. Ao anotar as coisas a fazer dizemos ao nosso cérebro que nossos deveres estão “guardados” e serão resolvidos cada um no seu tempo. Ao cumprir as tarefas, você pode grifar aquela linha. Essa técnica também é muito eficiente para combater a insônia.

Concentre-se na sua respiração por um minuto

A principal reação do nosso organismo ao estresse é aumentar a frequência cardíaca. Ao concentrar-se na sua respiração, nem que seja somente por um minuto, você reduz os batimentos e a pressão arterial. Você pode inspirar profundamente e segurar o ar por alguns segundos, repetindo o processo até se sentir mais calmo. Então, feche os olhos e sinta seus batimentos cardíacos por 15 segundos.

Alongue-se

Além do aumento dos batimentos cardíacos, o estresse também é responsável por tensionar os músculos. Fazer pequenas pausas para alongar diferentes grupos musculares já ajuda a diminuir a tensão e a trazer a sensação de bem estar.

Carregue sempre um gibi com você

Para relaxar, evite as leituras complexas. Opte por uma história em quadrinhos que, além de curta, costuma estar carregada de humor para deixar seus dias mais leves.

Se você possui um pouco mais de tempo, pode experimentar uma massagem profissional relaxante ou praticar ioga, por exemplo. Ambos promovem relaxamento extremo e você sairá de lá se sentindo renovado.

Por fim, desconecte-se por um tempo. Mantenha aparelhos eletrônicos afastados por pelo menos uma hora. Nessa hora pratique uma atividade prazerosa, converse com seus amigos, tome um chá, saia para correr! Respire fundo e viva uma vida mais leve!





Que os cães são os nossos melhores e mais afetuosos amigos isso todos já sabem - especialmente aqueles que convivem diariamente com esse animal tão especial. Mas além de todo o amor e diversão que eles nos trazem, esses adoráveis bichinhos também têm suas necessidades que devem ser respeitadas pelos seus donos.

Algumas dicas para facilitar e até mesmo melhorar a vida do seu cãozinho são sempre úteis, seja você um “dono de primeira viagem” ou já tenha seu amigo de quatro patas há um bom tempo.

Confira 10 truques para você que embarcou nessa aventura que é ter um cachorro.

- **Hálito agradável:** Se seu cão tem mau hálito, acrescente um pouco de salsa fresca à sua tigela de comida. Ela possui altos teores de clorofila, que ajuda a tratar a halitose.
- **Comida fresca:** Guarde a ração canina seca em uma jarra de plástico. Além dela permanecer sempre fresca, facilita na hora de servi-la.
- **Contra gula e ansiedade:** Se o seu cãozinho come muito depressa, experimente colocar uma bolinha dentro da tigela de ração. Ele será forçado a mover a bola para alcançar a comida e, enquanto isso, ele mastiga o alimento.
- **Escove os dentes sem traumas:** Escovar os dentes do seu bichinho pode ser uma tarefa difícil. Se ele se recusa a cooperar, espalhe um pouco de creme dental canino em seu brinquedo preferido. Assim ele nem vai notar que seus dentes estão sendo

limpos enquanto ele brinca.

- **Casa livre de pelos:** Para remover pelos indesejáveis espalhados na casa de forma prática utilize um pequeno rodo ou luvas de borracha molhadas.
- **Cuidado com o banho:** Antes do banho, coloque uma touca plástica na cabeça do seu cachorro, cuidando bem para cobrir suas orelhas. Isso impedirá o xampu de cair nos seus olhos e evitará que a água entre em seus sensíveis ouvidos, causando uma infecção.
- **Sem cheiros desagradáveis dentro de casa:** Xixi no tapete? Coloque bicarbonato de sódio ou talco de bebê sobre a mancha, espere até que seja absorvido, e então limpe com o aspirador de pó. Tanto a mancha quanto o cheiro desaparecerão.
- **No Stress:** Coloque algumas gotas de óleo de lavanda na coleira do seu cachorro para ajudá-lo a se acalmar quando ele estiver com medo ou estressado.
- **Sem pelos embolados:** Se os pelos do seu cãozinho costumam embolar, solte-os usando talco de bebê antes de escová-lo.
- **Cama sempre limpa:** Coloque a caminha do seu bichinho dentro de uma fronha ou, no caso de cães maiores, a fronha de um almofadão. A higienização será muito mais prática.

Essas dicas tornarão os cuidados com o seu amigo de quatro patas muito mais práticos e sobrarão tempo para que vocês aproveitem juntos se divertindo!

DICAS CASEIRAS

+ TRUQUES SURPREENDENTES E EFICAZES UTILIZANDO ANTISSEPTICO BUCAL



©s.yimg.com

Os enxaguantes bucais são utilizados para manter o hálito fresco e a boca livre de germes e bactérias, mas surpreendentemente esses antissépticos bucais possuem muitas outras utilidades. Grande parte desses produtos são compostos por álcool e óleos essenciais, e por isso podem ser um verdadeiro multiuso em casa!

O Listerine, por exemplo, quando foi inventado em 1879, era usado como desinfetante e só começou a ser aplicado como produto bucal em 1970.

Confira algumas ótimas dicas de como utilizar o enxaguante bucal para outras finalidades!

- Coloque um pouco de enxaguante em um algodão e aplique o produto nas axilas. Ele ajudará a reduzir o odor corporal caso seu desodorante tenha acabado;
- Caso tenha sido picado por um mosquito o enxaguante pode aliviar a coceira, prevenindo que se tornem feridas e até desinfetando a área da picada;
- Este líquido também pode ser usado para prevenir caspa. Adicione um pouco de enxaguante no couro cabeludo e lave bem;
- Pegue um recipiente, complete com um pouco de antisséptico, banhe os pés por 30 minutos e elimine

os fungos das unhas;

- Encha um copo com enxaguante e mergulhe sua escova de dente dentro dele durante a noite. Dessa forma você evita a aglomeração de bactérias em suas cerdas;
- Adicione algumas gotas do produto em um papel toalha e coloque-o bem no fundo da lixeira. Assim, o cheiro terrível do lixo pode ser reduzido;
- Livre a sua pele de espinhas e cravos adicionando um pouco de antisséptico em um cotonete e aplicando na pele com cuidado;
- Derrame um pouco do produto no vaso sanitário para eliminar bactérias e fungos e ainda deixe o ambiente aromatizado;
- Caminhou muito e ficou com bolhas nos pés? Aplique o antisséptico na área afetada para aliviar o desconforto e fazer com que a bolha suma rapidamente;
- Como o produto pode eliminar qualquer oleosidade aplique um pouco do líquido na tela do seu monitor com um pano seco e ela ficará limpa rapidinho.

Os enxaguantes bucais podem ser uma alternativa a caríssimos produtos de limpeza e higiene pessoal. Aproveite sua versatilidade!



O autismo infantil é uma síndrome caracterizada por problemas na comunicação, na socialização e no comportamento. Receber o diagnóstico de autismo de um filho é como embarcar rumo a um universo desconhecido: os pais devem encontrar a maneira de se conectar nesse pequeno mundo em que a criança parece estar isolada.

O transtorno, considerado uma espécie de pane do desenvolvimento neurológico, costuma ser identificado pelos médicos entre 1 ano e meio e 3 anos, mas especialistas apostam que os próprios pais são capazes de detectar os primeiros sinais a partir dos 8 meses.

A criança com autismo apresenta algumas características específicas como dificuldade na fala e em expressar ideias e sentimentos, mal-estar em meio aos outros e dificuldade nas interações sociais - como contato visual, expressão facial, gestos, bloqueio em fazer amigos, formas de expressar emoções, dificuldade em iniciar ou manter uma conversa e uso repetitivo da linguagem, além de padrões repetitivos, “manias”, apresentar intenso interesse por algo muito específico e movimentos estereotipados, como ficar muito tempo sentado balançando o corpo para frente e para trás.

Para ser diagnosticada com autismo a criança deverá apresentar características das 3 áreas que são afetadas:

interação social, alteração comportamental e falhas na comunicação. Esta síndrome manifesta-se em diferentes graus e, por isso, a criança pode ser diagnosticada com autismo leve, por exemplo.

Como tratar o autismo

Apesar da síndrome não ter cura, o tratamento indicado vai depender do tipo de autismo que a criança possui e do seu grau de comprometimento. As avaliações são individuais, mas as terapias costumam ser feitas em grupos para estimular a socialização. Englobam o acompanhamento comportamental - para facilitar as atividades diárias, o pedagógico e o aprimoramento da comunicação, com sessões de fonoaudiologia.

O uso de medicamentos em determinados casos é somente prescrito pelo médico.

O autismo muitas vezes pode ser imperceptível e pode ser confundido com timidez, falta de atenção ou excentricidade. Por isso, em caso de suspeita, é fundamental procurar ajuda médica para que seja feita a avaliação do desenvolvimento da criança.










Lembre-se: quanto mais cedo for feito o diagnóstico, maiores são as chances da criança se desenvolver sem problemas.

VIDA GOURMET

FRICASSÊ DE FRANGO



INGREDIENTES:

-  1 lata de creme de leite
-  1 lata de milho verde
-  1 copo de requeijão cremoso
-  100 g de azeitona sem caroço
-  2 peitos de frango desfiados
-  200 g de mussarela fatiada
-  100 g de batata palha
-  1 xícara de água
-  1 pitada de sal

COMO FAZER







Bata no liquidificador o milho, o requeijão, o creme de leite e a água. Refogue o creme do liquidificador com o frango desfiado, as azeitonas e o sal até ficar com uma

textura espessa. Coloque o refogado numa assadeira, cubra com mussarela e espalhe a batata palha por cima. Leve ao forno até borbulhar. Sirva com arroz branco.




BOLO DE CENOURA



INGREDIENTES (MASSA):

-  1/2 xícara (chá) de óleo
-  3 cenouras médias raladas
-  4 ovos
-  2 xícaras (chá) de açúcar
-  2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
-  1 colher (sopa) de fermento em pó

INGREDIENTES (COBERTURA):

-  1 colher (sopa) de manteiga
-  3 colheres (sopa) de chocolate em pó
-  1 xícara (chá) de açúcar

COMO FAZER - MASSA

No liquidificador, adicione a cenoura, os ovos e o óleo, e bata. Acrescente o açúcar e bata novamente por 5 minutos. Em uma tigela ou na batedeira, adicione a farinha de trigo e depois misture novamente. Acrescente o fermento e misture lentamente com uma colher. Asse em um forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40min.

COMO FAZER - COBERTURA

Despeje em uma panela a manteiga, o chocolate em pó e o açúcar, depois misture. Leve a mistura ao fogo e continue misturando até obter uma consistência cremosa, depois despeje a calda por cima do bolo.

CEMITÉRIO VERTICAL

SERVIÇO DE CERIMONIAL



Despedidas nunca são fáceis. São muitas as lembranças, experiências e memórias que jamais serão esquecidas pelos que ficam. Na hora de dizer adeus, muitas vezes, as famílias estão preocupadas demais resolvendo a parte burocrática que acabam esquecendo de fazer uma última homenagem.

Pensando nisso o Cemitério Vertical de Curitiba criou o serviço de cerimonial. Através dele é possível contratar uma solenidade que enaltece os bons momentos vividos.

No momento do falecimento, um profissional qualificado entra em contato com os familiares, oferece o serviço e busca entender mais sobre a família, suas crenças e a história da pessoa que partiu. Com isso é possível criar uma série de materiais que homenageiam de forma digna o ente querido.

Além de uma cerimônia personalizada, o Cemitério Vertical de Curitiba entrega também outros tipos de serviços. É possível criar vídeos que mostram a história de vida da pessoa que nos deixou, elaborar uma carta de homenagem que será distribuída aos familiares, criar convites para a missa ou culto de 7º dia, entre outros. Outra vantagem deste serviço é que a família pode realizar uma última despedida em um local diferenciado, com um

auditório no qual todas as pessoas ficarão sentadas confortavelmente.

As cerimônias personalizadas custam de R\$ 600,00 à R\$ 1.300,00. Sua versão mais completa inclui: uma cerimônia no auditório central, um cerimonialista, vídeo, sonorização, cinco rosas, uma bíblia, uma literatura, um cartaz A3, uma carta elaborada e cinquenta lenços de papel, folders e santinhos.

Segundo a colaboradora Katia do Nascimento Souza, o serviço de cerimonial é algo capaz de enaltecer e emocionar os familiares, contando de forma única como foi a vida do ente que partiu. Segundo ela, durante este momento de reflexão, o serviço de cerimonial possibilita que as famílias possam ouvir uma palavra no auditório central e que se sintam mais acolhidas nesta hora tão delicada.

Realizando essa função diariamente, Katia ainda nos ensina uma lição importante. Segundo ela, “é preciso viver bem hoje para amanhã termos histórias maravilhosas para contar”. E, no final das contas, este é o principal legado que deixaremos.

Saiba mais sobre o serviço de Cerimonial através do telefone (041) 3360-6031.

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