



OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO ANO 03 NÚMERO 17

VERTICAL

www.revistavertical.com.br

VOCÊ PENSA
COM A BARRIGA?
A RESPOSTA É:
SIM!

FINADOS 2017

02 DE NOVEMBRO
CONFIRA A PROGRAMAÇÃO
ESPECIAL NA CONTRACAPA.

- + DICAS CASEIRAS: AJUDE SEU MELHOR AMIGO
- + APRENDA A FAZER PÃO DE QUEIJO E UMA TORTA DE BIS
- + CUIDE DE SEU SONO

FINADOS 2017



**CEMITÉRIO
VERTICAL**
de Curitiba

O CEMITÉRIO
VERTICAL
DE CURITIBA
CONVIDA
VOCÊ E SEUS
FAMILIARES PARA
PARTICIPAREM DA
PROGRAMAÇÃO
DE FINADOS.



Mais informações
(041) 3360-6000
contato@cemiteriovertical.com.br

PROGRAMAÇÃO - AUDITÓRIO CENTRAL

02 de Novembro Quinta-feira	Missa Solene - Celebração Pe. Antonio, Paróquia Santa Bertila	08h às 09h
	Apresentação do Coral da Escola de Cantores São Pio X	09h30 às 10h30
	Missa Solene - Celebração Pe. Antonio, Paróquia Santa Bertila	11h às 12h
	Culto Evangélico – Celebração Pastor Takayama e equipe Gospel	13h às 14h15
	Apresentação do Curitiba Coral da Igreja Adventista do Sétimo Dia – Central Curitiba.	14h45 às 15h45
	Missa Solene - Celebração Pe. Celso, Reitor do Santuário Nossa Senhora do Perpétuo Socorro.	16h às 17h
	Apresentação de Quarteto de Cordas Grupo Essência Musical.	17h15 às 18h15

PROGRAMAÇÃO - HALL DAS CAPELAS

02 de Novembro Quinta-feira	Apresentação de Marise Farias e Grupo Essência Musical, canto e música Instrumental (violino e teclado).	09h às 12h
		13h30 às 17h
EXPOSIÇÃO	Como nos anos anteriores, nos corredores do Cemitério Vertical, haverá diversas obras de artistas plásticos paranaenses.	---

CAMPANHA NACIONAL

Conscientização sobre a Doença de Alzheimer

No Dia dos Finados, Cemitérios de todo o país, entendem a importância de se fazer presente na vida das pessoas e tornar as lembranças vivas ainda em vida.

A Campanha "Lembre-se deles antes que eles se esqueçam" tem objetivo de despertar nos familiares dos diagnosticados com Alzheimer a importância dos cuidados nos primeiros anos da doença.

Com isso, no dia 2 de novembro, convidamos você para participar dessa ação de conscientização sobre o Alzheimer e seu diagnóstico precoce.



SERVIÇOS

LEVA & TRAZ GRATUITO: O serviço LEVA & TRAZ oferece mais comodidade aos visitantes que vêm para o Cemitério Vertical de ônibus. Estará disponível na esquina da Av. Victor Ferreira do Amaral com a Rua Konrad Adenauer, em frente ao antigo Paraná Clube.

ESPAÇO DA CRIANÇA: Enquanto você participa de nossa programação, seu filho ficará em segurança e fazendo diversas atividades de entretenimento. O espaço da criança conta com vários profissionais experientes e um sistema de identificação de pais e filhos que garantirão toda sua tranquilidade.

ATUALIZAÇÃO CADASTRAL: Aproveite sua visita, atualize seu cadastro, informe seu email, whatsapp e fique sempre por dentro das novidades, recebendo nossos convites, informativos e documentos.

ATENDIMENTO ADMINISTRATIVO: Dias 28 e 29 de Outubro – 09:00h às 17:00h
02 de Novembro – 08:00h às 18:15h

I ÍNDICE

06

CAPA

PARE DE PENSAR COM A BARRIGA

1

FAVORITOS

Ótimas indicações de filmes, discos e livros

4

MARAVILHAS DO MUNDO

Conheça duas cidades que podem mudar seu roteiro de viagem.

09

DICAS CASEIRAS

Dicas que facilitam a vida dos donos de pets

11

VIDA GOURMET

Aprenda a fazer pão de queijo e uma torta de bis

15

CADERNO SAÚDE

Cuide do seu sono



I DA REDAÇÃO

E não é que 2017 passou voando? Parece que foi ontem que vim até essas páginas escrever o "Da Redação" lhe desejando um feliz ano novo.

Como num piscar de olhos, já estamos nos aproximando de novo do fim de ano. Espero, do fundo do meu coração, que os últimos dias de 2017 tragam ótimas surpresas e excelentes momentos. Aqui, na Revista Vertical, estamos fazendo a nossa parte e tentando trazer as melhores sugestões para você aproveitar a vida! Na última edição do ano, no caderno Favoritos, indicamos vários clássicos: Casablanca, Coração Valente, Roupas Nova e Beatles! Para ler, sugerimos o

Menino do Pijama Listrado e Princesa de Papel.

Em Maravilhas do Mundo, queremos você curtindo suas férias na belíssima Olinda ou em Caye Caulker. Já em nossa matéria de capa, convidamos você a entender como nossa alimentação pode influenciar nosso comportamento e emoções.

Em Mundo Pet, damos dicas importantes para você cuidar do seu mascote. Na Vida Gourmet ensinamos como fazer um delicioso pão de queijo e uma torta de Bis. E, no caderno de Saúde, desejamos que você durma melhor!

Outro convite que fazemos é que

você venha ao Cemitério Vertical de Curitiba no Dia de Finados. Estamos preparando uma programação especial durante todo o dia, com missas, cultos, coral e exposições.

Obrigado por fazer parte dos nossos dias em 2017. Esperamos contar com você em 2018.

Em nome de toda equipe do Cemitério Vertical de Curitiba e da Revista Vertical, lhe desejamos um FELIZ NATAL e um ÓTIMO ANO NOVO!

Nos vemos ano que vem!

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: 51.000 • 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 • 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

"*TODOS OS HOMENS MORREM, MAS NEM TODOS OS HOMENS REALMENTE VIVEM*".

W. WALLACE



CASABLANCA (1942)

Em meio ao caos da Segunda Guerra Mundial, milhões de pessoas tentavam escapar do domínio nazista utilizando uma rota que passava pela cidade de Casablanca. Exilado americano, Rick Blaine utiliza sua posição de gerente de uma importante casa noturna para despistar o Capitão Renault e auxiliar os refugiados, facilitando sua fuga para os Estados Unidos.

O inesperado acontece quando Rick se depara com um grande amor do passado precisando de ajuda para deixar o país. E mesmo em tempos de guerra, o amor renasce e eles vão em busca de uma nova vida juntos.

Casablanca era de fato uma rota de fuga e, logo após sua libertação, os Estúdios Warner anteciparam o lançamento do filme, que alcançou enorme sucesso.

3 OSCARS
MELHOR FILME
MELHOR DIRETOR
MELHOR ADAPTAÇÃO
INDICADO EM 9 CATEGORIAS



CORAÇÃO VALENTE (1995)

No século XIII, em plena noite de núpcias, Willian Wallace tem sua linda esposa tirada brutalmente dos seus braços. Jurando vingança por sua amada, ele lidera o povo escocês contra o autor desse crime, o rei inglês Edward I. Muito mais que a vingança pelo assassinato da sua esposa, seus homens lutam pela liberdade da Escócia do domínio e tirania inglês.

Cenas de garra e luta de um povo que realmente acreditou na sua causa, tudo isso retratado em cenários deslumbrantes e atuações perfeitas.

O que poucas pessoas sabem é que Willian Wallace de fato existiu e foi um ícone escocês na luta pela liberdade. Seu nome ainda é citado pela Escócia e foi eternizado com sucesso por Mel Gibson em Coração Valente.

5 OSCARS
MELHOR FILME,
MELHOR DIREÇÃO,
MELHOR EDIÇÃO DE SOM,
MELHOR FOTOGRAFIA
MELHOR MAQUIAGEM
INDICADO EM 10 CATEGORIAS



ROUPA NOVA
ROUPACÚSTICO 2 (2006)

Roupa Nova encanta seus fãs desde a fundação da banda. Com vozes suaves que cantam o amor, cada álbum é um presente. Roupacústico Vol. 2, décimo nono álbum da carreira, veio para complementar o primeiro Roupacústico, lançado em 2004.

O novo projeto inclui músicas que ficaram de fora do primeiro, além de clássicos com novos arranjos. Composto por 21 músicas, estão presentes desde os grandes sucessos como "Começo, Meio e Fim" e "De Volta Pro Futuro", assim como "Um Sonho a Dois", com a participação especial de Cláudia Leitte e "Flagra", com Marjorie Estiano.

Para deixar o álbum ainda melhor, foi feito um remake de "Pensando Nela", grande clássico da Jovem Guarda.

Assim como qualquer álbum lançado pela banda, você não vai se decepcionar com a qualidade musical e se encantará uma vez mais por Roupa Nova.



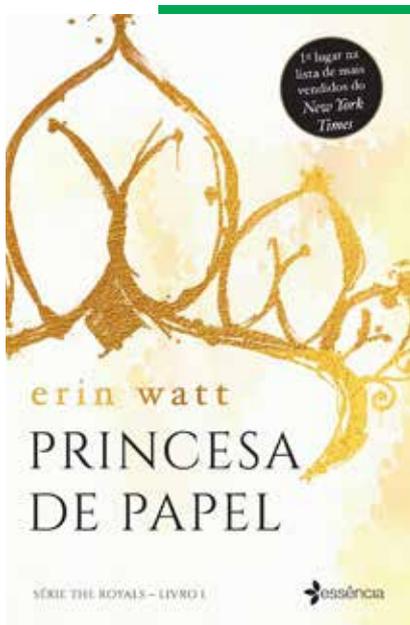
THE BEATLES
MAGICAL MYSTERY TOUR (1967)

O disco Magical Mystery Tour veio acompanhando o filme que levava o mesmo nome. Idealizado por Paul McCartney, o filme não teria roteiro, mas seria baseado nos Beatles e sua música. Nele pessoas comuns viajariam em um ônibus rodoviário, modelo Belford VAL 1964, e teriam aventuras mágicas não especificadas.

Contendo seis canções novas dos Beatles, a trilha sonora foi lançada na sequência, atingindo um público bastante amplo na Inglaterra e Estados Unidos.

Lançado em 1967, após duras críticas ao filme, o álbum acabou ganhando renome e foi indicado ao Grammy no mesmo ano.

Entre as músicas do LP estavam "Penny Lane", "All You Need Is Love" e "Magical Mystery Tour".



PRINCESA DE PAPEL
ERIN WATT

Ella Harper nunca conheceu o pai e passou a vida mudando de cidade em cidade com sua mãe, uma mulher instável e cheia de problemas. Sua esperança de uma vida longe do sufoco se vai quando a mãe falece e ela se vê sozinha no mundo.

Quando Ella imaginava que a vida ficaria ainda mais complicada, aparece Callum Royal, amigo do seu pai. Royal promete a ela uma vida digna, longe da miséria, com uma boa mesada e uma herança. Então Ella muda-se para a mansão dos Royal, dividindo a casa com os 5 filhos do amigo do pai.

Para sua surpresa, cada um dos filhos de Royal são muito atraentes, e a odeiam com todas as suas forças.

Reed, o mais sedutor dos cinco, alimenta um ódio maior que o de todos os outros por Ella. Diz que ela não pertence àquele lugar. E talvez ele esteja certo.

O primeiro livro da série "The Royals" é quente e intenso, prometendo virar uma nova febre entre jovens e adultos.



O MENINO DO PIJAMA LISTRADO JOHN BOYNE

Bruno tem apenas 9 anos e não consegue entender o que fez com que toda sua família abandonasse a casa espaçosa em que viviam para mudarem-se para um lugar isolado onde ele não tem amigos e nem o que fazer. A mãe apenas explicara que deveriam acompanhar o pai durante seu trabalho, e que era importante.

Pela janela do seu quarto naquele lugar desconhecido, Bruno pode observar centenas de pessoas atrás de uma cerca, onde todos vestem um pijama.

A criança nada sabe sobre a guerra em que seu país está envolvido, ou sobre o Holocausto e a Solução Final contra os judeus e, em um de seus passeios pelas redondezas, conhece um menino além da cerca, chamado Shmuel.

Com a amizade entre os dois crescendo, Bruno tenta entender quais as atividades praticadas pelo pai e as consequências das suas escolhas.

"O Menino do Pijama Listrado" nos leva a refletir sobre a amizade sincera e o que acontece quando a inocência de uma criança é colocada diante de um monstro inimaginável.

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!



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

MARAVILHAS DO MUNDO



OLINDA (PE - BRASIL)



© <https://upload.wikimedia.org>

Olinda é conhecida por seu carnaval. Mas nem só de festa vive a capital do Pernambuco! Fundada em 1535 e com cerca de 400 mil habitantes, Olinda foi colonizada em 1535 pelos portugueses e foi incendiada duas vezes em guerras pelos holandeses.

Disputando com João Pessoa (PB) e Salvador (BA), Olinda foi a primeira cidade a receber o título de Capital Brasileira da Cultura, em 2005. Durante todo o ano de 2006, o município se tornou centro das atenções, nacional e internacionalmente - as manifestações culturais, da música às artes plásticas tiveram papel decisivo para esse destaque. Além disso, colaborou para a vitória o misto de patrimônio arquitetônico e beleza natural que a cidade ostenta, representados pelas edificações tombadas e o mar no horizonte.

Em seu centro histórico é possível ver muitas construções da época colonial, além de igrejas, ateliês e muitos restaurantes.

O centro histórico de Olinda é Patrimônio Mundial pela UNESCO. Seu Sítio Histórico, também conhecido como Cidade Alta, guarda uma arquitetura secular. As igrejas barrocas atraem olhares do mundo todo.

A cidade fica tão próxima a Recife que basta percorrer 7 km para ir de uma a outra, com carro, táxi ou transporte público. A principal atividade para quem visita a cidade não exige guia nem muito conhecimento da área, já que a melhor experiência é perder-se a pé pelas ladeiras admirando suas casas coloridas e ruas de pedra.

A vista privilegiada do Alto da Sé é perfeita para contemplar o pôr do sol. Aproveite para conhecer as barraquinhas montadas no pátio da Catedral, a igreja mais importante de Olinda, com altares folheados a ouro, azulejos portugueses e o túmulo de D. Hélder Câmara, ex-arcebispo da cidade.

CARNAVAL DE OLINDA

Dona de um dos Carnavais mais famosos do Brasil, Olinda oferece muitas atrações gratuitas e movimentação pelas ladeiras estreitas da cidade. Como uma semana é pouco tempo de festa, os ensaios de carnaval e blocos pré e pós carnaval acontecem com bastante frequência, a partir de janeiro.

Se sua visita acontecer fora da época do Carnaval, vá ao Largo do Varadouro e visite o Mercado Eufrásio Barbosa. Fundado no século XVII, nele funciona um teatro e centro folclórico e você pode conhecer os famosos bonecos de Olinda.

GASTRONOMIA EM OLINDA

Considerado um dos maiores pólos gastronômicos do Nordeste, Olinda capricha na hora de apresentar os pratos da cozinha pernambucana.

A maioria das receitas tem os frutos do mar como carro-chefe, mas os sabores do sertão também marcam presença nas mesas do litoral.

As sobremesas merecem destaque, como o cartola (banana frita com queijo, manteiga e canela) e o bolo de rolo (massa finíssima de pão-de-ló enrolada e recheada com goiabada derretida).

PRAIA EM OLINDA

Se você vai a Olinda esperando curtir a praia, infelizmente a orla da cidade não é muito propícia ao banho de mar. As principais são as urbanas Carmo, Bairro Novo e Rio Doce. Mais afastadas, e com melhor balneabilidade, estão Casa Caiada e Maria Farinha.

Ficou com vontade de conhecer a cidade? Aqui vai a nossa última dica. O tempo mais seco em Olinda vai de setembro a março. Já durante o inverno, principalmente em junho e julho, é a época que mais chove. Os dias de Carnaval são os mais concorridos e também os mais caros.



© <https://lonelyplanetimages>

Caye Caulker é um pequeno vilarejo com mais ou menos 1.300 habitantes, composta por pescadores, donos de hotéis e pousadas, restaurantes e operadores de turismo, além de hippies que se apaixonaram pela ilha e resolveram ficar por ali.

É um paraíso despercebido no litoral do Belize, um país pra lá de desconhecido no melhor litoral do Caribe.

Pelo tamanho da ilha e pelo tamanho da população, dá pra entender que as coisas ali não funcionam como nos grandes centros. O lema de Caye Caulker é go slow, ou seja, "vá devagar", algo como desacelere. Quem viaja para este destino encontra essa expressão espalhada pela ilha em diversas formas e lugares.

Essa filosofia tem origem na população crioula trazida para Belize pelos ingleses e também na cultura reggae e rasta de Bob Marley. Além de deixar a vida seguir livre, outra regra levada muito a sério por lá é "no shirt, no shoes, no problem" ou seja, sem camiseta, sem calçado, sem problemas!

O transporte na ilha é feito a pé ou de bicicleta; carros são proibidos e o que existe são carrinhos elétricos de golf que fazem o papel de táxi por lá.

■ O QUE FAZER EM CAYE CAULKER

Essa ilha é ideal para quem quer descansar o corpo e a cabeça! Deixar a vida passar, tomar sol, curtir o mar, beber um bom drink caribeno, uma Belikin (a cerveja oficial do Belize) e água de coco são as principais atrações de Caye Caulker. Go slow!

■ PRAIA EM CAYE CAULKER

Apesar de ser praticamente a única praia da região, a diversão é garantida na The Split, situada na parte norte da ilha. Essa praia se formou em 1961 após a passagem do furacão Hattie, que dividiu a ilha em duas metades, criando uma fenda por onde a água passa. Anos depois, o trabalho humano removeu e ampliou essa divisão entre as duas metades de Caye Caulker – a parte norte se tornou uma reserva natural e ninguém habita a área.

Caye Caulker está a aproximadamente 1,6 km da barreira de corais de Belize, a segunda maior barreira de corais do mundo. Por isso, a água nesse local é bem calma para o banho e sua temperatura é agradável durante o ano inteiro.

Se o seu problema era encontrar um lugar completamente tranquilo para relaxar e descansar, agora já sabe para onde deve viajar!



VOCÊ PENSA COM A BARRIGA? A RESPOSTA É: SIM!

Você já parou para analisar todas as mudanças que tem ocorrido no nosso modo de viver? Quantas pessoas queixam-se do estresse, ansiedade, insônia ou sono insuficiente? A depressão já foi considerada pela Organização Mundial de Saúde como “o mal do século XXI”. Claro que todas essas doenças tem inúmeras causas, mas novos estudos tem encontrado uma conexão entre todas elas, acredite, na sua barriga.

E não é pra menos! Dentro do sistema digestivo humano são encontrados mais de um milhão e meio de neurônios e cerca de 30 neurotransmissores, todos focados em controlar o processo de extração de energia dos alimentos. Para você entender a importância desse conjunto todo, podemos dizer apenas que 50% de toda a dopamina (responsável pela sensação de prazer) e 90% de toda a serotonina (reguladora do sono, apetite e humor) encontrada no nosso organismo, provém dos neurotransmissores localizados no sistema digestivo. E o mais surpreendente é que parece que todo esse conjunto tem um poder enorme sobre o nosso cérebro, modificando seu comportamento, caráter e suas emoções.

A FOME É QUEM MANDA

Talvez você se identifique quando algumas pessoas dizem “eu não sou eu quando estou com fome”. Você já tinha parado para pensar na forma que seu comportamento, humor e energia são afetados quando a fome aperta?

Diferente das plantas, que obtém sua energia através do gás carbônico e luz solar, os animais precisam buscar sua energia na alimentação. E transformar esse alimento em combustível para o organismo não é uma tarefa simples. A evolução foi responsável por aprimorar esse sistema que, depois de alguns sustos, aprendeu a detectar alimentos perigosos e a digerir uma grande variedade de alimentos, fazendo o sistema digestivo virar essa grande rede de neurônios, hoje conhecida como sistema nervoso entérico ou SNE. Nos humanos essa rede tem entre 6 e 9 metros e começa no esôfago e vai até o reto.

Entre liberar enzimas, suco gástrico, liberar a passagem do bolo alimentar para o próximo nível, controlar se está na hora de disparar o hormônio da fome (grelina) e te avisar que está na hora de ir ao banheiro, o SNE se junta com uma força ainda maior: a força alimentar ou o seu cérebro da barriga.



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Um estudo publicado em 2016 pelo Weizmann Institute of Science, mostrou que um homem com 1,70 metros e 70 kg possui aproximadamente 30 trilhões de células humanas. E, pasmem, 39 trilhões de bactérias. Temidas ao extremo quando foram descobertas, no corpo humano as bactérias nem sempre são ruins. Na verdade elas têm um papel fundamental em diversas funções do nosso organismo.

Essa quantidade imensa de microorganismos que convive conosco diariamente concentra-se quase que toda no intestino, onde podemos encontrar mais de 300 espécies de bactérias. Elas auxiliam no processo digestivo, mas também podem causar efeitos estranhos.

A primeira descoberta sobre o poder das bactérias aconteceu em 2011, em uma universidade da Irlanda. Foi observada uma mudança bastante significativa no comportamento de ratos de laboratório que tiveram sua dieta "turbinada" com um iogurte repleto da bactéria *Lactobacillus rhamnosus*. Os animais que tomaram esse iogurte apresentaram o dobro da disposição para nadar e atravessar labirintos. Além disso, ficaram mais relaxados e tiveram, através de

exames laboratoriais, a comprovação de que seus níveis de corticosterona, substância relacionada ao estresse, estava 50% mais baixa que dos ratinhos que não receberam o iogurte. Ou seja, as bactérias do iogurte mexeram com o "cérebro da barriga", ocasionando alterações em substâncias que alteram o cérebro principal.

E os estudos foram além dos testes com camundongos. Em 2013 uma pesquisa com 36 mulheres na Califórnia comprovou os mesmos efeitos benéficos das bactérias consumidas em iogurtes. Após um mês de estudo observou-se alterações cerebrais nas áreas relacionadas as sensações, emoções e funções cognitivas. Mais uma vez o "cérebro da barriga" influenciou o cérebro de fato.

As pesquisas continuam para tentar entender exatamente como os neurônios da barriga influenciam os neurônios cerebrais. Assim como você provavelmente já teve dor de barriga quando ficou nervoso, sua barriga também pode afetar seu humor. E todos esses processos tem nas bactérias partes importantes. Elas entram como agentes reguladores, e, se houver algum desequilíbrio nessa área, ali pode estar a origem de inúmeros distúrbios de saúde.



A ansiedade é uma das doenças analisadas e já observou-se que a presença em maior quantidade de alguns tipos de bactérias, como lactobacillus e bifidobacterium, podem estar ligadas a uma diminuição dos comportamentos ansiosos, níveis de estresse e melhora do sono. Enquanto sua falta no organismo parece relacionar-se a casos de depressão e anorexia.

O autismo, Parkinson e Alzheimer também parecem afetar a flora intestinal dos pacientes, embora ainda não seja possível saber se essa alteração seja a causa ou a consequência dessas doenças.

Essa relação foi percebida principalmente no autismo, onde foi possível verificar um déficit dos bacteroides. Estudos em laboratório mostraram interrupção dos movimentos repetitivos e aumento da interação social dos indivíduos tratados com essa bactéria. Se essa hipótese for confirmada, assim como no caso da ansiedade, o tratamento para o autismo poderá vir em forma de iogurte.

Em um estudo isolado sobre melanoma, pesquisadores tentavam entender por que o medicamento utilizado para a fase avançada da doença respondia melhor em alguns pacientes, enquanto não surtia efeito em outros. Mais uma vez, ao analisar a flora intestinal de pacientes com câncer, foi possível observar rápido efeito da droga em paciente com níveis elevados de bacteroidales. A suspeita nesse caso é que as bacteroidales ajudem a “acordar” o sistema imunológico, melhorando o tempo de resposta do medicamento.

Resultado semelhante foi observado em um estudo sobre a obesidade. Parece que a doença tem uma relação direta com a “qualidade” da flora intestinal do indivíduo. Melhorar as bactérias do trato intestinal pode ser a cura para o maior problema de saúde da modernidade.

Já pensou se tantas doenças puderem ser tratadas apenas com um potinho de iogurte, que maravilha seria?

O OUTRO LADO DA MOEDA

Não é de hoje que se fala no cuidado ao administrar antibióticos. Cuidado esse que se fortaleceu com a obrigatoriedade da retenção de receita médica para a compra desses remédios. E sabe por que? Porque, como vimos anteriormente, as bactérias nem sempre são nocivas e, exagerar no antibiótico ou tomá-lo de maneira incorreta pode tanto gerar doenças graves relacionadas à falta de bactérias importantes no nosso corpo, como também pode gerar superbactérias que não podem ser eliminadas com medicamentos conhecidos pela humanidade, podendo gerar estragos inimagináveis na população.

Sabe a obesidade que falamos aqui em cima? Ela pode estar aumentando devido ao sumiço de uma bactéria que é a causadora de úlcera gástrica, a *Helicobacter pylori*, ou simplesmente *H. pylori*. Ao receber a informação de que é portador da bactéria, é receitado um ciclo de antibióticos, eliminando o incômodo que as feridas no estômago ocasionavam ao seu portador. O porém é que essa bactéria parece ter uma conexão com a produção de grelina, uma substância que controla a fome. Sem ela, as pessoas tem mais dificuldade em controlar a alimentação. Podendo a cura de uma doença ser a causa de outra.

Muito embora os antibióticos tenham sido uma invenção incrível e revolucionária, eles também tem suas consequências. Perder a diversidade de bactérias presente no nosso organismo pode desencadear uma série de problemas e, no futuro, isso tende a piorar ainda mais.

O segredo é entender que as bactérias são mais que metade de nós e representam papéis fundamentais na nossa vida e saúde. Encontrar o equilíbrio e saber conviver com elas da melhor maneira possível é o segredo para aproveitar apenas o melhor que esses seres microscópicos podem nos oferecer.



DICAS QUE FACILITAM A VIDA DOS DONOS DE PETS

Ter um pet em casa é certeza de alegria! Não tem dinheiro que pague ser recebido em casa por alguém que te espera ansioso. Mas tem um preço que precisamos pagar para ter tudo em ordem e limpo. E é por isso que reunimos algumas dicas bem úteis para você que divide a casa e a vida com um animal de estimação.

Não podemos nos esquecer que, embora sejam fofos e amorosos, animais de estimação não são os seres mais limpos do mundo. Ele pode ter voltado sujo do seu passeio (ou do quintal), ser um babão nato, soltar muitos pelos ou não saber direito como usar seu "banheiro". Esses detalhes podem acabar dificultando a limpeza da sua casa.

NÃO DESANIME!
COM UM POUCO
DE DISCIPLINA E
ALGUNS MACETES
BEM SIMPLES A
CONVIVÊNCIA COM
SEU PELUDO TENDE
A SER MARAVILHOSA.



© <https://static.pexels.com>



DORMIR JUNTOS

Além de ser relaxante dormir com seu animal de estimação a cama fica mais quentinha nos dias de frio. Mas para aproveitar sem neuras a companhia do peludo, é importante ter em mente que animais domésticos podem transmitir doenças. Por isso, é de extrema importância manter seu amiguinho sempre com a vacinação e vermífugos em dia, além de cuidar com parasitas, como as pulgas e carrapatos. Aplicação mensal de antipulgas e anual de vermífugo e vacinas contra a raiva e doenças próprias da espécie são recomendadas. A frequência de banho varia para cada animal e depende do seu estilo de vida. Mas recomenda-se banhos mensais para os cachorros e bimestral para os gatos.



O DRAMA DOS PELOS PELA CASA

Sofás, camas, cadeiras, tapetes e tudo o que puder acumular pelos, vai ficar sujo. Para diminuir o problema, escovação diária e tosas para animais muito peludos são recomendadas. Quando os pelos já estão espalhados pelo ambiente, a dica é usar sempre o aspirador e não vassoura, já que ela faz com que os pelos voem pelo resto da casa. Uma dica de ouro para quem tem problemas com os pelos dos pets é optar pelo rodo, seja ele de pia ou o grande utilizado na limpeza mesmo. Você vai ver como fica muito mais fácil remover os pelos de carpetes, por exemplo.

Usar luvas de borracha molhadas também é muito eficiente, seja para limpar o ambiente, seja para retirar os pelos do próprio animal.



ACABE COM O MAU CHEIRO

Se você já convive há algum tempo com animais de estimação, certamente nem percebe mais o cheirinho clássico que eles deixam na casa. Mas suas visitas vão perceber.

Se o mau cheiro vier de necessidades feitas no lugar errado, seque a área, mas sem esfregar, e aplique sobre ela uma mistura de vinagre, água e detergente de louça, cuidando com o material para ter certeza que ele não será danificado com nenhum dos produtos.

Para limpar a caixa de areia do gato, a dica é forra-la com um saco plástico antes, facilitando a remoção.

Para o ambiente, de modo geral, além da limpeza com pano úmido semanalmente, lance mão de produtos desodorizadores. O mercado conta com uma gama enorme para você escolher, desde os automáticos até os mais simples com borrifadores.

Plantas aromáticas no quintal também colaboram para disfarçar o mau cheiro.



CACHORRO BABÃO

Algumas raças são naturalmente babonas, outras tem aquela barbinha que acumula água e depois vem pingando pela casa toda. Seja qual for o seu caso, existem bandanas próprias para aparar a babação e que ainda deixam seu bichinho mais estiloso. Outra alternativa é ter sempre em mãos um paninho com algum produto de limpeza para evitar a meleca no seu piso.



XÔ, BAFO!

E, por fim, mas não menos incômodo, está o bafo de onça, quer dizer, de cão. A maioria dos pets detesta escovar os dentes, enquanto outros adoram o sabor da pasta de dentes e preferem comer tudo. Para facilitar sua vida, a dica é pegar um brinquedo de corda, passar um pouco de pasta dental nele brincar de cabo-de-guerra com seu bichinho por alguns minutos. O atrito com a corda vai ajudar a limpar os dentes dele. Outra dica fácil é misturar um pouco de salsinha fresca no pote de comida do bichinho para diminuir o mau hálito.



PÃO DE QUEIJO

COMO FAZER

Em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal. Adicione o polvilho, misture bem e comece a sovar a massa com o fogo desligado.

Quando a massa estiver morna, acrescente o queijo parmesão, os ovos e misture bem. Unte as mãos e enrole bolinhas de 2 cm de diâmetro.

O pãozinho de queijo é uma verdadeira paixão nacional, e há muitas variações dessa delícia da culinária mineira. Confira a receita e prepare essa gostosura em casa para acompanhar um café quentinho!

INGREDIENTES:

- 500 g de polvilho azedo
- 1/2 xícara de óleo
- 1 copo (americano) de água
- 2 ovos
- 1 copo (americano) de leite
- 100 g de queijo parmesão ralado
- sal a gosto

Disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas. Asse em forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.



TORTA DE BIS

COMO FAZER

Preparando a massa: no processador, triture as unidades de 1 caixa de Bis® e 1/2 colher (sopa) de manteiga e forre o fundo de uma forma de aro removível. Reserve.

Separe as gemas e as claras dos ovos. Reserve 1 gema (descarte a outra) e 2 claras.

Preparando o creme: misture o leite, o amido, o leite condensado, a gema e 1 colher (sopa) de manteiga e cozinhe até engrossar. Deixe esfriar e coloque sobre a massa de Bis® reservada.

A torta de Bis se tornou uma sensação para as sobremesas de domingo! Esse doce, que é um pavê muito mais incrementado, além de muito delicioso é super fácil de fazer. Confira a receita:

INGREDIENTES:

- 2 caixas de Bis®
- 1 lata de leite condensado
- 1 1/2 colher (sopa) de manteiga
- 200 g de chocolate meio amargo picado
- 2 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 1 1/2 lata de leite
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de amido de milho

Preparando a mousse: derreta o chocolate, misture o creme de leite e reserve. Bata as 2 claras em neve, junte o açúcar e bata. Misture as claras batidas ao chocolate reservado.

Por cima do creme branco, distribua o restante do Bis® picado e cubra com a mousse.

Leve ao freezer por 2 horas e decore com Bis® picado antes de servir.



| CADERNO DE SAÚDE



DISTÚRBIOS DO SONO: SAIBA IDENTIFICAR OS SINTOMAS E COMO TRATAR O PROBLEMA

Dificuldade para dormir nem sempre está associada a uma doença, pode ser um alerta para um problema crônico.

A boa qualidade do sono é tão importante para a saúde do corpo quanto a alimentação e a prática de esportes. Dormir menos pode afetar o indivíduo física e mentalmente e pessoas que sofrem com os distúrbios durante a noite acabam se tornando grandes candidatas a desenvolver doenças como hipertensão e diabetes.

MAIS DE 100 DISTÚRBIOS DO SONO E DO DESPERTAR JÁ FORAM IDENTIFICADOS. ELES PODEM SER AGRUPADOS EM QUATRO CATEGORIAS PRINCIPAIS:

- Dificuldade de adormecer ou permanecer dormindo;
- Problemas para permanecer acordado;
- Problemas para conseguir manter uma rotina regular de sono;
- Comportamentos incomuns durante o sono.



Conheça os principais sintomas dos distúrbios do sono:

■ PERNAS INQUIETAS

Uma irresistível vontade de movimentar as pernas devido a sensações estranhas e desagradáveis que ocorrem principalmente à noite e quando o paciente se encontra em repouso.

■ SONAMBULISMO

Sentar na cama e falar durante o sono, caminhar pelo quarto ou pela casa, andar de olhos abertos, ter dificuldade em ser acordado, não lembrar o episódio ao ser acordado, reagir de forma brusca, andar de braços estendidos.

■ INSÔNIA

Existem vários fatores que podem causar a insônia, como cochilos durante o dia ou passar muito tempo acordado na cama, uso rotineiro de produtos contendo álcool, nicotina, cafeína ou, especialmente no período que antecede a hora de deitar, atividades físicas muito perto da hora de dormir, entre outros.

■ BRUXISMO

Ranger ou apertar os dentes inconscientemente, por longos e contínuos períodos.

■ SONOLÊNCIA EXCESSIVA

Episódios irresistíveis de sono profundo a qualquer hora do dia.

■ APNEIA DO SONO

Sonolência, dificuldade de concentração, irritabilidade, sintomas de depressão, diminuição da libido, ronco, sudorese. Em casos graves, é usado um aparelho chamado CPAP (Pressão Positiva Contínua de Ar) durante o sono. Utilizado por meio de uma máscara nasal, a pressão de ar positiva mantém as vias aéreas desobstruídas.

Procurar ajuda de um médico para identificar as causas das perturbações do sono é o primeiro passo para combater o problema. Centros especializados no tratamento desses transtornos já oferecem exames como a polissonografia, que estuda e acompanha a evolução do sono do paciente.

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