

ABRIL / MAIO / JUNHO ANO 04 NÚMERO 19

VERTICAL

www.revistavertical.com.br

COMO DORMIR
MELHOR

- + DICAS CASEIRAS: APRENDA A COZINHAR NO MICRO-ONDAS
- + MUNDO PET: A IMPORTÂNCIA DE PASSEAR COM SEU CÃO
- + CEMITÉRIO VERTICAL: SUA FAMÍLIA EM BOAS MÃOS

ÍNDICE

08

CAPA

Como dormir melhor

3

FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros

6

MARAVILHAS DO MUNDO

Explore os melhores destinos do inverno com nossas dicas

11

MUNDO PET

Os benefícios de levar seu peludo para passear

12

DICAS CASEIRAS

O que dá pra cozinhar no micro-ondas

13

CADERNO SAÚDE

Doença celíaca

14

VIDA GOURMET

Receitas para você curtir os dias frios

15

CEMITÉRIO VERTICAL

Sua família em boas mãos



DA REDAÇÃO

Escrever a Revista Vertical sempre é uma grande satisfação. Cada palavra escrita aqui chega em mais de 50 mil casas e é lida por mais de 200 mil pessoas. Para nós, isso significa uma verdadeira conquista e uma enorme satisfação. Sabemos o tamanho de nosso alcance e queremos convidar você, estimado leitor, a contribuir conosco. Se tiver alguma ideia para melhorar a Revista Vertical, estamos sempre à disposição.

Nesta edição falaremos a respeito do seu sono. Ensinares formas para você dormir melhor e abordaremos tudo o que interfere suas noites. No

caderno de Favoritos, relembramos um dos maiores filmes da história do cinema. No caderno de música, indicamos um clássico da MPB nacional e um disco imperdível do U2. Já em livros, relembramos a maior obra de Umberto Eco e convidamos você a fazer parte da família mafiosa de Mario Puzo.

Em Maravilhas do Mundo indicamos dois lugares para você curtir o inverno. Falando na estação mais fria do ano, ensinamos duas receitas para você aproveitar as baixas temperaturas. Em Mundo Pet, queremos que você e seu peludo pratiquem mais exercícios

e passem mais tempo juntos. No Caderno Saúde alertamos sobre os perigos da doença celíaca. E em Dicas Caseiras ensinamos tudo o que você deve fazer para não explodir mais nada no micro-ondas.

Em nossa matéria especial sobre o Cemitério Vertical, colhemos depoimentos de clientes e colaboradores para mostrar que, conosco, você está em boas mãos.

Muito obrigado a você, que escolheu o Cemitério Vertical e nos permitiu entrar em sua casa. Sem a sua confiança, essa Revista não seria possível.

Um abraço,
Rodrigo Filla
rodrigo@digitalrock.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: 52.000 • 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 • Redatores: Rodrigo Filla e Alynne Bonin • Impressão: Malires. Para anunciar na Revista Vertical entre em contato através do telefone (041) 4042-0190.

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





CINEMA

Um Estranho no Ninho (1975)

UM ESTRANHO NO NINHO FOI UM DOS TRÊS FILMES DA HISTÓRIA A GANHAR OS CINCO PRINCIPAIS PRÊMIOS DO OSCAR



© Divulgação



HOMENS DE HONRA (2000)

Este filme é baseado na história real de Carl Brashear, o primeiro negro a se tornar mergulhador-mestre da Marinha Americana. Brashear (Cuba Gooding Jr) nasceu em uma família humilde no interior do país. Ele se alistou na Marinha esperando se tornar um mergulhador. Porém, quando foi chamado, Carl começa a trabalhar como cozinheiro, uma das poucas tarefas permitidas aos negros na época. Com muito empenho e talento ele consegue conquistar a confiança do comandante Leslie Sunday (Robert De Niro), um instrutor de mergulho áspero e rigoroso. Para conseguir realizar seu sonho Brashear teve que lutar contra o preconceito em uma época onde o racismo dominava os Estados Unidos.



UM ESTRANHO NO NINHO (1975)

Após ser preso, Randall McMurphy (Jack Nicholson) finge ser louco para ir para um hospital psiquiátrico e assim fugir dos trabalhos forçados da prisão. Com essa atitude ele espera passar o tempo de sua pena em um ambiente mais leve e descontraído. No hospital ele começa a influenciar outros internos e instaura uma verdadeira reviravolta. Porém, suas atitudes não serão aceitas por Mildred Ratched (Louise Fletcher), a cruel e sádica enfermeira que administra o lugar com uma rotina agressiva e intimidadora. Um Estranho no Ninho é considerado um dos melhores filmes da história do cinema e ganhou 5 Oscars nas principais categorias.

GANHADOR DE 5 OSCARS

- MELHOR FILME
- MELHOR ATOR
- MELHOR ATRIZ
- MELHOR DIRETOR
- MELHOR ROTEIRO

© Divulgação



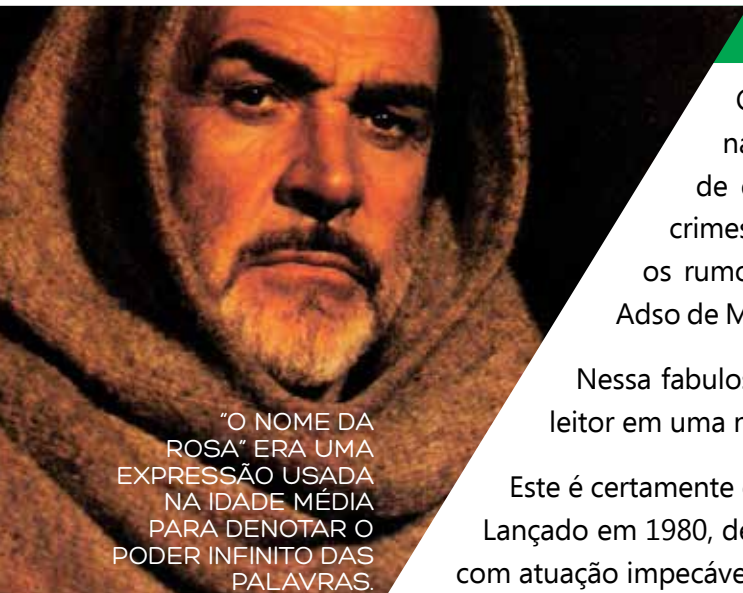
TIM MAIA
TIM MAIA (1971)

Tim Maia foi cantor, compositor, maestro, produtor musical e instrumentista. Mais que tudo isso: ele foi o principal responsável em introduzir o estilo Soul na Música Popular Brasileira. Suas músicas eram marcadas pela rouquidão de sua voz, sempre grave e carregada. Durante sua carreira fez parcerias com Roberto Carlos, Erasmo Carlos, Jorge Ben Jor, Gal Costa, Tony Tornado e vários outros nomes. O disco "Tim Maia (1971)" apresenta sucessos como "Não quero dinheiro", "A festa de santo reis" e "Você". Este é um álbum imperdível para quem gosta da boa música. Este disco foi eleito pela revista Rolling Stone como o 75º melhor disco brasileiro de todos os tempos.



U2
THE JOSHUA TREE (1987)

Influenciado pelas músicas americana e irlandesa, The Joshua Tree retrata sentimentos de amor e ódio. Este é um dos álbuns mais pulsantes do U2 e, sem dúvida, um dos discos mais importantes do mundo. The Joshua Tree foi aclamado pela crítica e chegou ao topo das paradas em mais de 20 países, batendo vários recordes. O álbum conta com alguns dos maiores hits do U2, como "With or Without You", "I Still Haven't Found What I'm Looking For" e "Where the Streets Have No Name". The Joshua Tree é também um dos discos mais vendidos da história e ganhador do Grammy de Álbum do Ano e Melhor Performance de Rock por um Duo ou Grupo com Vocais em 1988.



"O NOME DA ROSA" ERA UMA EXPRESSÃO USADA NA IDADE MÉDIA PARA DENOTAR O PODER INFINITO DAS PALAVRAS.

O NOME DA ROSA
UMBERTO ECO

Com a suspeita da prática de heresias em um mosteiro na Itália, frei Guilherme de Baskerville recebe a missão de elucidar tais acontecimentos. Porém, uma sequência de crimes contra sete monges em sete dias muda completamente os rumos da investigação, levando o frei Guilherme e o noviço Adso de Melk por caminhos cheios de mistério e revelações incríveis.

Nessa fabulosa crônica sobre a Idade Média, Eco consegue prender o leitor em uma narrativa cheia de humor, sedução e códigos secretos.

Este é certamente o mais importante e conhecido romance de Umberto Eco. Lançado em 1980, depois de grande sucesso, deu origem ao filme homônimo com atuação impecável de Sean Connery.



O PODEROSO CHEFÃO

MARIO PUZO

Conselhos, vingança, poder... Don Vito Corleone é um Padrinho que nada recusa aos seus afilhados. Como pagamento, o poderoso chefe de uma das famílias da máfia de Nova Iorque, pede apenas lealdade e amizade dos seus protegidos.

Justo, porém implacável, Don Vito tem o poder de realizar todas as suas vontades. Em um mundo de honra e crueldade, quando Don Corleone vê sua família ameaçada, precisa tomar a difícil decisão de escolher seu sucessor.

Obra lançada em 1969 que deu origem à premiada trilogia do cinema, dirigida por Francis Ford Coppola, o Poderoso Chefe é a mais perfeita narrativa sobre a máfia italiana já escrita.



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



5 Prêmios
Paranaenses de
Excelência Gráfica
Oscar Schrappe
Sobrinho

2 Prêmios
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

 GRAMADO (RS - BRASIL)



Gramado é, sem dúvida, o maior destino turístico do Rio Grande do Sul. Localizada na Serra Gaúcha a cidade pequena, bonita e charmosa investe cada vez mais em atrações, eventos e infraestrutura para incentivar sua principal fonte de renda, o turismo.

Com belas praças e parques, Gramado impressiona com a arquitetura peculiar. A cidade tem casas com ares europeus que misturam influências alemãs, italianas e suíças. Mas não são apenas as construções que impressionam o turista. A gastronomia típica e o visual do velho continente fazem desta cidade um destino perfeito para uma viagem de poucos dias em qualquer época do ano.

No inverno o frio da Serra Gaúcha acrescenta um charme a mais na paisagem. As ruas, repletas de lojinhas e cafés ficam ainda mais movimentadas nesta época.

A cidade possui um calendário de eventos variado com diversas atrações, como o Festival Internacional de Cinema e Publicidade, a Festa da Colônia, a Chocofest e o Natal Luz.

Com tantas atrações ao longo do ano, Gramado possui uma rede hoteleira de dar inveja a muitas cidades do mundo. A cidade conta com opções que vão de hotéis cinco estrelas até as românticas pousadas cercadas de área verde. Na parte da gastronomia Gramado é repleta de restaurantes que servem fondues, cafés coloniais e pratos com o melhor da cozinha nacional e internacional.

Ao visitar gramado, vale a pena conhecer a Rua Coberta, o Lago Negro, o Mini Mundo, o Museu de Cera, a Igreja do Relógio, a Vinícola Ravello, o Gramado Zoo, vários museus e fazer as atividades de turismo rural. Outro lugar que merece ser visto é o Mundo a Vapor, na estrada que liga Gramado à Canela. Este é um lugar inspirador que possui réplicas em funcionamento de uma olaria, usina termelétrica, usina hidroelétrica e tem até a menor fábrica de papel do mundo.

Em qualquer estação do ano Gramado oferece conforto, alegria, boa comida e diversão para toda família.



San Carlos de Bariloche ou, para os íntimos, apenas Bariloche é uma cidade argentina localizada na Província do Rio de Negro, junto à Cordilheira dos Andes, na fronteira com o Chile. Bariloche é rodeada por bosques milenares, montanhas cobertas de neve, lagos cristalinos e é a porta de entrada da Patagônia, uma das regiões mais bonitas e importantes do planeta.

Para muitos brasileiros Bariloche é a oportunidade de ver neve pela primeira vez. Visitada por pessoas de todas as idades e classes sociais, a cidade é simplesmente deliciosa! A região possui paisagens dignas de cenas de filmes com uma natureza privilegiada e uma excelente estrutura para explorar suas belezas.

Colonizada por alemães e austríacos, o local tem um relevo acidentado, vários lagos e temperaturas amenas. O cenário conta com muitas montanhas, que durante o inverno, ficam cobertas de gelo. Várias delas possuem mirantes com belas paisagens da região.

Se visitar Bariloche no inverno, esqui é quase obrigatório. São várias opções de entretenimento

na neve. Admirar o lago Nahuel Huapi é uma atração simples porém trivial.

A noite, Bariloche é famosa por suas baladas, pubs e restaurantes. Falando em gastronomia, a cidade é péssima para quem deseja emagrecer. Experimentar os pratos locais é entrar em um mundo repleto de novas experiências, gostos e sabores. Além dos tradicionais cortes de carnes argentinas, a cidade oferece peixes frescos como truta e salmão. Há também diversas opções de chocolates e doces que fica difícil resistir.

A rede hoteleira oferece acomodações variadas, com diversas opções de conforto e para todos os bolsos. Aliás, não pense que para viajar pra este paraíso é preciso economizar a vida toda, pelo contrário: os preços de Bariloche não são tão exorbitantes. Não é a toa que a cidade recebe milhares de turistas brasileiros todos os anos.

É possível que entre um chocolate quente e uma brincadeira na neve você já pense em voltar para Bariloche mesmo antes de partir. Porém, não se sinta culpado: este paraíso argentino é simplesmente irresistível.

COMO DORMIR MELHOR

TÁ ACORDADO? ENTÃO LEIA ISSO: DORMIR NOS DEIXA MAIS PRODUTIVOS E FELIZES!



VOCÊ SE LEMBRA QUAL FOI A ÚLTIMA VEZ QUE DORMIU E ACORDOU SENTINDO-SE COMPLETAMENTE DESCANSADO? SE VOCÊ NÃO TEM DIFICULDADE PARA LEMBRAR DISSO, CONSIDERE-SE SORTUDO. ESTUDOS MOSTRAM QUE ESTAMOS DORMINDO CADA VEZ MENOS E PIOR.

Pode parecer um filme de terror: na calada da noite, enquanto a maioria da população dorme, uma epidemia se espalha. Várias pessoas passam as noites em claro. A vilã desse filme se chama **insônia**. Ela desregula o organismo de suas vítimas e prejudica sua qualidade de vida. Mas não se engane: tão ruim quanto dormir pouco é dormir mal. Estima-se que 60% dos brasileiros que vivem em cidades grandes dormem mal. E esses transtornos vão muito além do cansaço, há diversos outros problemas para quem não consegue dormir direito.

Ficar sem dormir desregula o corpo inteiro: a pressão arterial sobe, os níveis de cortisol e adrenalina aumentam e a contagem de células brancas dispara. As células desreguladas causam conflitos no sistema imunológico que te deixam mais vulnerável a infecções. Quem fica muitos dias dormindo mal tem piora na memória, na capacidade de tomar decisões e de se expressar verbalmente. Dormir mal também aumenta a agressividade e sensibilidade à dor. Mas calma, pra tudo isso tem cura! Existe um remédio

comprovado que reverte este cenário: **dormir!**

Nossos antepassados, quando viviam nas cavernas, já sabiam que dormir valia a pena. Para eles pregar os olhos significava estar vulnerável aos perigos da natureza. Porém, essa era a única maneira de economizar energia corporal e descansar para as tarefas do dia seguinte.

Milhares de anos depois entendemos um pouco melhor como o cérebro funciona e isso vai ajudar você a entender melhor sobre o sono. Seu organismo produz um hormônio chamado melatonina. Ele funciona como um sonífero natural que faz efeito em ciclos de 24 horas, acompanhando o ritmo do sol. Quando escurece, seu cérebro produz mais melatonina e você fica sonolento. O nível do hormônio cai pela manhã, quando o dia clareia. Além de fazer adormecer, a melatonina também tem efeito antioxidante e atrasa o envelhecimento dos tecidos do corpo.

O problema é que "sabotamos" nosso cérebro com o uso da tecnologia. Estamos acostumados a assistir TV e mexer no celular na hora de deitar.

O corpo confunde a luz dos aparelhos eletrônicos com a luz do dia e isso atrapalha o trabalho da glândula pineal, órgão responsável pelo controle de melatonina. A falta deste hormônio desregula o ciclo de sono e o corpo fica sem sua dose diária de manutenção.

Enquanto dormimos, o cérebro descarta células mortas e moléculas da proteína beta-amiloide, cujo acúmulo atrapalha conexões neurais e pode resultar no desenvolvimento do Alzheimer. Em outras palavras, nossa cabeça aproveita para fazer uma faxina e jogar fora o que não é útil.

Tão importante quanto dormir pelo tempo apropriado é ter um sono equilibrado. Enquanto dormimos, o cérebro fica em constante atividade, e a frequência das ondas cerebrais oscila. Cada faixa de frequência corresponde a uma "fase" do sono. Ao longo da noite essas fases se alternam, e o cérebro cumpre tarefas específicas em cada uma. Distúrbios do sono atrapalham essa alternância e deixam nosso organismo completamente desregulado.

OS 4 CICLOS DE SONO

1. Sono Leve: é a fase de transição entre estar acordado e estar dormindo. As ondas cerebrais desaceleram e a atividade muscular do corpo despenca. Nessa fase podem ocorrer espasmos e sensação de queda.

2. Sono Médio: o movimento dos olhos para e as ondas cerebrais ficam extremamente lentas com altas eventuais. A temperatura corporal e a pressão sanguínea diminuem.

3. Sono Profundo: Neste momento o cérebro libera ondas lentíssimas. Nesta fase é mais difícil de acordar e, se isso acontecer, você pode ficar desorientado.

4. Fase R.E.M.: As ondas cerebrais disparam e chegam à mesma velocidade de quando estamos acordados. A atividade cerebral está em alta, assim como a respiração e a pressão sanguínea. Os olhos se movimentam rapidamente e é nessa fase que surgem os sonhos.

O DESPERTAR

Dormir faz o nível de serotonina (o neurotransmissor do bem estar) subir no seu corpo. Já o ato de acordar faz surgirem outras substâncias como adrenalina e dopamina. Ativar a função soneca repetidas vezes causa uma confusão química no organismo. Porém, acordar abruptamente de um sono profundo também não é a melhor opção. Nos primeiros minutos do despertar, seu corpo passa pelo que a ciência chama de "inércia do sono". É um período em que estamos atordoados, incapazes de tomar decisões difíceis e nos expressar bem. Qualquer um que já tenha sido acordado no meio da noite por um telefonema ou perdido a hora de um compromisso de manhã reconhece a sensação. O período de inércia do sono dura entre 5 e 30 minutos, mas pode durar mais para quem já tem outros transtornos de sono.

Se você quer acordar bem e de maneira saudável é preciso dormir o suficiente. Isso já ficou claro. Mas quanto é o suficiente? Isso depende da idade da pessoa. Recém nascidos podem dormir facilmente 17 horas por dia, sem problemas. Já adultos de 18 à 64 anos são recomendadas de sete à nove horas de sono por dia. Ter o hábito de dormir menos que isso não é algo para se orgulhar, pelo contrário, é motivo para se preocupar. E pensar em "recuperar o sono perdido" nos finais de semana também não adianta. Voluntários de uma pesquisa que dormiram pouco de segunda a sexta e muito nos outros dias até se sentiram menos sonolentos, mas foram pior em testes de atenção em comparação às pessoas que têm um sono regado.

COMO TER UMA NOITE DE SONO PERFEITA?

1. Apagão total: Para dormirmos melhor, o ideal é ficarmos sem luminosidade alguma. Porém, se isso for um problema, use um abajur com uma lâmpada azul. Essa cor mantém o quarto escuro o suficiente para estimular o cérebro a produzir melatonina. Além disso, deixe o celular no modo silencioso e com a tela desligada.

2. Deite de lado: Esta posição mantém a coluna alinhada, com cabeça e pés no nível do coração, estabilizando a pressão arterial. Uma almofada entre os joelhos os deixa menos estendidos, relaxando os músculos da lombar



e das coxas. O travesseiro ideal tem a altura do ombro, para o pescoço não ficar rijo. Roupas justas demais prejudicam o sono. As peças devem ser folgadas e leves.

3. Sem gulodices: Nada de janta condimentada e gordurosa para não causar má digestão. Nem de alimentos que despertam, como chocolate e café. Para evitar ir ao banheiro, não beba muito líquido antes de dormir.

4. Desacelere: Exercícios só devem ser feitos até quatro horas antes do horário de repouso para a adrenalina não atrapalhar o sono.

5. Cada um na sua: Não durma com seu pet: 30% das pessoas que fazem isso acordam ao menos uma vez à noite.

6. Refresque-se: A temperatura ideal para dormir varia entre 20 e 22°C. Se o problema for só pegar no sono, ligue o ar-condicionado para resfriar o quarto e desligue antes de deitar. Se for usar ventilador, deixe-o no chão e direcionado para cima, só para desabafar o ambiente.

HÁBITOS QUE PREJUDICAM SUA NOITE DE SONO

1. Não tomar sol: uma das melhores coisas que você pode fazer para dormir bem é tomar sol logo pela manhã. Isso ajuda a reprogramar seu ritmo circadiano para as próximas 24 horas. Essa ação faz com que você se mantenha desperto pela manhã e se sinta sonolento quando o sol se põe.

2. Passar muito tempo no celular: como já falamos, usar o celular antes de dormir pode prejudicar a produção natural de melatonina. Porém, novos estudos revelaram que passar

muito tempo na frente do celular a qualquer hora do dia também prejudicam a qualidade do sono.

3. Tomar refrigerante: pessoas que bebem muito refrigerante e bebidas energéticas dormem menos de 8 horas por noite. Como boa parte destas bebidas tem açúcar e cafeína isso demora para ser metabolizado pelo organismo e prejudica o sono.

4. Fumar: a nicotina presente no cigarro é estimulante, agindo como a cafeína. Fumantes também são mais propensos a ter um sono mais agitado. Fumar altera o relógio biológico e aumenta as chances de desenvolver apneia do sono. Estudos apontam que fumantes perdem, em média, 1,2 minuto de sono por cigarro fumado.

5. Passar muito tempo sentado: fazer exercícios proporciona muitos benefícios à saúde. Essa prática ajuda a manter o peso sob controle, melhora o humor, mantém os ossos e músculos fortes, reduz o risco de doenças cardíacas, diabetes e câncer. Enfim, isso contribui para que você viva mais e melhor. Uma rotina regular de exercícios também ajuda você a dormir bem. Porém, mesmo se você não for um rato de academia e apenas ficar menos tempo sentado, isso irá ajudar a ter uma noite de sono melhor.

6. Usar a cama para comer ou trabalhar: sua cama não é sua mesa de trabalho nem uma cabine telefônica para intermináveis conversas. Segundo o psiquiatra Jess Shatkin, você deve associar sua cama com o ato de dormir. Isso irá ajudar seu cérebro a associar que, ao ir pra cama, seu organismo está preparado para o sono.



A vida dos cães está cada vez mais ligada à rotina que levamos, especialmente nas grandes cidades. Temos dias cada vez mais atribulados, cada vez mais tarefas a serem feitas, vivemos em moradias cada vez menores e estamos sempre com menos tempo. Mas, como esses fatores estão ligados às vidas dos cachorros? Simples: estamos cada vez mais vinculados a eles e os consideramos verdadeiros membros da família.

A vida dos tutores de cachorros não só influencia na rotina deles como em seu bem estar físico e mental. É preciso entender que as necessidades dos pets são diferentes das nossas e que devemos também proporcionar qualidade de vida e bons momentos para eles.

Quem possui um animal de estimação sabe qual é a sensação de bem estar estampada na carinha dos bichinhos quando eles retornam de um passeio. Um estudo realizado em 2007, na Austrália, aponta que cães que caminham diariamente latem menos, isso significa que eles são menos estressados. Passeios diários também são importantes para deixar seu dog em forma. Isso parece óbvio mas nem todo mundo dá o real valor à essas caminhadas.

Agora que falamos dos benefícios da caminhada para o seu pet, vamos falar dos benefícios para nós, humanos. Você sabia que a recomendação da

Organização Mundial da Saúde é que as pessoas pratiquem pelo menos 30 minutos de exercício por dia, cinco vezes na semana? E o pior: a maior parte da população não segue essa recomendação. Então, que tal ter uma vida mais saudável com a ajuda do seu cão?

Estudos realizados no Canadá apontam que pessoas que caminharam com seus cães durante 50 semanas, cinco vezes na semana, tiveram mais disposição para atividades físicas. Além disso tiveram uma perda de peso de aproximadamente 7kg. Este mesmo estudo mostrou que os níveis de colesterol e triglicerídeos diminuem quando temos uma rotina de passeio com nossos pets. As chances de termos um infarte (uma das maiores causas de morte no mundo) também são reduzidas.

Passear com seu cachorro também ajuda na sua autoestima. Seres humanos são mais propensos a interagirem com alguém que está com um cão do que com alguém sozinho. Quem conversa durante o passeio com outras pessoas sente-se menos solitário e mais leve. E o melhor: mesmo quem não conversa com ninguém se sente mais relaxado, pois seu animal é uma excelente companhia e isso te ajuda a refletir e pensar na vida.

Resumindo: passear com seu melhor amigo irá deixar os dois felizes e saudáveis.

DICAS CASEIRAS



SEGREDOS PARA COZINHAR USANDO O MICRO-ONDAS

Na década de 40, Percy Spencer trabalhava com aparelhos de radar. Durante a realização de experiências com radares e micro-ondas, enquanto ele dirigia, reparou que a barra de chocolate que estava em seu bolso havia derretido. Ele pesquisou explicação para tal feito e pouco tempo depois o micro-ondas foi patenteado. O primeiro alimento a ser preparado em um micro-ondas foi a pipoca.

O segundo alimento foi um ovo, que cozinhou de dentro pra fora e explodiu. Se até o inventor do forno fez coisas que não deram certo, temos certeza todos nós já tentamos preparar alguma coisa no micro-ondas e o resultado foi desastroso. Porém, não se desespere: a Revista Vertical vai te dizer o que cozinhar neste forinho mágico.



REGRAS BÁSICAS

1. **Fure os alimentos:** usando um garfo, faça vários furinhos no que for cozinhar. Isso irá evitar que o alimento exploda durante o cozimento;
2. **Corte em pedaços menores:** as coisas cozinham de forma mais homogênea dessa forma;
3. **Evite a potência máxima:** a pressa é inimiga da boa mesa.

NÃO DÁ PARA FAZER

1. **Carne Vermelha:** as ondas deformam as fibras da carne. Isso faz com que ela fique com textura e gosto de sola de sapato;
2. **Bolos:** siga os conselhos da Tia Ofélia e faça os bolos no forno. No microondas eles não assam direito. O recheio esquenta mais que o resto e acaba queimando;
3. **Massas:** pizzas, empadas, tortas ou cookies precisam ser feitas no forno convencional. A lasanha também não fica legal pois o queijo tende a ficar queimado.

DÁ PARA ENCARAR

1. **Macarrão:** mergulhe 250g de macarrão num recipiente com água e cozinhe na potência máxima (100%) por 8 minutos. Interrompa o cozimento a cada 1 ou 2 minutos para mexer os fios.
2. **Salsicha, linguiça e hambúrguer:** este tipo de cozimento expele a gordura destes produtos.

Para preparar salsicha e linguiça: deixe 1 minuto na potência média-alta (70%). Já para hambúrguer deixe 2 minutos na potência média (50%).

FICA BOM

1. **Arroz:** coloque uma xícara de arroz, duas xícaras de água, uma colher de sobremesa de óleo e uma colher de sobremesa de sal num recipiente adequado para micro-ondas. Cozinhe por 15 minutos na potência média-alta (70%).
2. **Pipoca:** coloque meia xícara de milho de pipoca num saco de papel (tipo aqueles de padaria). Cozinhe por 2 minutos na potência máxima. Essa receita tem 80% menos calorias que a pipoca industrializada e é mais saudável.
3. **Peixe:** cubra o filé (já descongelado) com rodela de tomate, suco de limão, manjeriço e sal. Cozinhe na potência média (50%) por 3 minutos.
4. **Batata Chips:** corte a batata em rodela finas e pincele com azeite. Coloque-as em um prato com papel toalha e cozinhe na potência média-alta por 3 minutos. Vire e cozinhe mais 3 minutos.
5. **Legumes:** coloque num recipiente e cubra com pouca água. Tampe a vasilha com plástico filme, fazendo furos para o vapor sair. Cozinhe por 3 minutos na potência média-alta (70%).

Quer mais receitas? Acesse o site da Revista Vertical (www.revistavertical.com.br) e vá em Vida Gourmet. Todas as receitas publicadas em junho serão feitas no micro-ondas.



O glúten é uma proteína natural presente em diversos cereais como trigo, centeio e cevada. Para boa parte da população o glúten é inofensivo e não será absorvido pelo organismo. Entretanto, se você costuma ter barriga estufada, gases, ânsia de vômito, diarreia ou irritabilidade intestinal quando come alguma coisa é bom ficar de olho, pois você pode ter a doença celíaca.

A doença celíaca é uma reação exagerada do sistema imunológico ao glúten. É o mesmo mecanismo da rinite alérgica. Porém, se na rinite a inflamação é na mucosa nasal, na doença celíaca quem sofre é a mucosa do intestino.

O corpo de quem tem esta condição não possui uma enzima responsável por quebrar o glúten. Como a proteína não é processada corretamente, o corpo reage à este acúmulo e castiga o intestino delgado. Isso causa lesões e prejudica o funcionamento do órgão. Se este quadro não for tratado, ele pode ocasionar problemas bem graves, como anemia, perda de peso, osteoporose e até câncer.

Geralmente a doença celíaca costuma dar os primeiros sinais entre o primeiro e o terceiro ano de vida, quando os cereais são introduzidos à dieta das crianças. Porém, há casos em que o diagnóstico só acontece na vida adulta, quando a pessoa

muitas vezes apresenta carências nutricionais.

A doença celíaca não possui prevenção ou cura. O diagnóstico inclui exame de sangue, que verifica a presença de anticorpos, e uma biópsia do intestino delgado. Até o momento também não existem medicamentos ou procedimentos específicos para tratar este distúrbio. A única maneira de se livrar dos transtornos intestinais e evitar complicações é eliminar do cardápio todos produtos que possuem glúten. Infelizmente a lista de alimentos é extensa e passa por itens de consumo diário como pão, macarrão, pastel e pizza. Alguns produtos possuem glúten em poucas quantidades e também devem ser evitados. É o caso de molhos prontos, sopas instantâneas, achocolatados e cervejas.










Vale lembrar que nem todo paciente celíaco tem o mesmo grau da doença. Existem pessoas hipersensíveis que com apenas 50 miligramas de glúten (um centésimo de uma fatia de pão) já lesionam as paredes do intestino. Em outros casos pequenas quantidades de glúten são toleradas.

Pesquisas apontam que cerca de 1% da população mundial é celíaca. A boa notícia é que, após suspender o consumo de glúten a mucosa do intestino começa a se recuperar. Geralmente o órgão fica novo em folha dentro de um ou dois anos.

SOPA ESLAVA



INGREDIENTES:

-  200g de carne (patinho ou coxão mole) cortada em tiras
-  1 kg de batata
-  1 cebola média picada
-  1 colher de sopa de óleo de soja
-  2 colheres de sopa de molho inglês
-  4 colheres de sopa de catchup
-  1 lata de creme de leite
-  1 caldo de carne
-  Sal, pimenta e páprica a gosto

© deliciasdanora.com.br

COMO FAZER




Refogue a carne no óleo e acrescente a cebola. Adicione o catchup, o molho inglês, sal, pimenta, páprica e caldo de carne. Cozinhe as batatas separada da carne e bata-as no

liquidificador com 1/2 litro da água do cozimento. Junte ao refogado. Deixe ferver, desligue o fogo, prove o sal e finalmente acrescente o creme de leite.

FONDUE DE CHOCOLATE BRANCO



INGREDIENTES:

-  2 barras de chocolate branco de 170 g (total de 340 g)
-  1 caixinha de 200 ml de creme de leite
-  1 colher de sopa de conhaque, cachaça ou rum (opcional)

ACOMPANHAMENTOS

-  Frutas (kiwi, morango, banana, abacaxi, maçã e uvas sem caroço)
-  Tubetes (aqueles que acompanham sorvete)
-  Marshmallow
-  Biscoitos (waffer, champanhe)

COMO FAZER

Aqueça o creme de leite. Coloque o chocolate picado pequeno ou ralado. Misture bem para dissolver o chocolate. Depois acrescente a colher de sopa de bebida

e misture novamente. Despeje no aparelho de fondue e acenda a vela ou a espiriteira. Assim que tiver quentinho sirva com os acompanhamentos.

© sewyoucancook.files.wordpress.com

CEMITÉRIO VERTICAL

SUA FAMÍLIA EM BOAS MÃOS



Ao contratar um plano de benefícios funerários, você nunca deseja utilizá-lo. Mas a vida é cheia de surpresas e é bom sempre estarmos preparados.

Os planos do Cemitério Vertical são os melhores do Brasil. Quem diz isso são as pessoas que já utilizaram o plano e a equipe que está trabalhando diariamente para levar conforto a quem precisa.

Ítalo Moreira Braçal trabalha há mais de 20 anos na Plataforma de Atendimento do Vertical. Ele é responsável por fazer o primeiro auxílio na hora que ocorre um óbito. "Nossa principal função é acalmar e facilitar a vida de nossos clientes. Por mais que a situação seja delicada, temos que transmitir calma e nos esforçar para conseguir ajudar uma pessoa que está passando por um momento difícil. Fazemos de tudo para que este processo seja o menos traumático possível". Ítalo faz parte do grupo de profissionais que trabalha 24h, todos os dias do ano e está preparado para resolver as mais diversas questões. "Como o Cemitério Vertical oferece um plano nacional é comum recebermos chamados de todo o Brasil".

Situação delicada viveu a Sra Maria Eliza Faust. Ela é cliente do Cemitério Vertical há cerca de 4 anos e já precisou utilizar o plano. "Viajei para fora do Brasil em um domingo e meu marido faleceu na terça-feira. Estava em uma região que teve furacão e todos os vôos foram cancelados. Não tinha nem internet para mandar a documentação. Tive que ficar mais tempo lá e resolvi tudo por telefone. O atendimento foi ótimo e tudo foi resolvido". Maria Eliza também faz parte do Grupo de Apoio ao Enlutado, um serviço exclusivo aos clientes do Vertical que conta com o apoio de um psicólogo: "O Professor Tito é fantástico. Este acompanhamento está me ajudando muito e hoje me sinto bem melhor".

Quem também presta apoio aos nossos clientes é

Jaqueline Bogeski, uma das profissionais que atua em nosso departamento de Serviço Social. "Nosso trabalho é proporcionar uma segurança, um conforto e até mesmo um consolo nessa hora. Sabemos que este é um momento bem doloroso para a família". Esse diferencial no atendimento foi percebido pela cliente Rosângela Machado: "Quando meu marido faleceu o Vertical me ajudou em tudo. Durante todo o velório havia pessoas lá dando suporte e conversando com a família. Quem trabalha no Vertical é muito humano".

Nosso atendimento diferenciado também conquistou Sandra Bijega. Quando ela perdeu um ente querido o suporte do Vertical foi fundamental. "Nessa hora ficamos sem saber o que fazer. Sem este apoio estaríamos perdidos", diz.

Mais que um bom atendimento, o Vertical busca agradar em diversos outros aspectos. "Muita gente fica admirada quando chega aqui pela primeira vez. Eles falam que temos um ambiente agradável, limpo e organizado. Nem parece um Cemitério", são as palavras da colaboradora Célia Wiskevski dos Santos, encarregada da área de serviços gerais.

Esses diferenciais são demonstrados pelo Sr. Der-ci Fernandes Ramos que trabalha há 17 anos em nosso departamento comercial. "O Cemitério Vertical oferece um ótimo plano. As pessoas estão comprando. É um plano acessível que leva toda comodidade aos familiares. Temos um contrato transparente mostrando tudo o que está sendo adquirido. Quando as pessoas buscam um plano de benefícios funerários elas tem medo de serem extorquidas. Nós damos segurança e toda transparência necessária para que tudo fique esclarecido".

Obrigado por confiar no Cemitério Vertical. Aqui sua família está em boas mãos.

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