

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO ANO 05 NÚMERO 20



# VERTICAL

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

## APRENDA A MEDITAR



- + DICAS CASEIRAS: DICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA
- + MUNDO PET: COMO ENSINAR SEU CACHORRO A FAZER XIXI NO LUGAR CERTO
- + CEMITÉRIO VERTICAL: O MAIOR E MAIS COMPLETO PLANO DO BRASIL

# ÍNDICE

# 08

## CAPA

Aprenda a meditar

# 3

## FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros

# 6

## MARAVILHAS DO MUNDO

Explore os melhores destinos do inverno com nossas dicas

# 12

## DICAS CASEIRAS

Dicas para economizar água

# 13

## MUNDO PET

Como ensinar seu cachorro a fazer xixi no lugar certo

# 10

## CADERNO SAÚDE

Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade

# 14

## VIDA GOURMET

Receitas para você curtir os dias frios

# 15

## CEMITÉRIO VERTICAL

Sua família em boas mãos



# DA REDAÇÃO

Ingressei no curso superior de comunicação em 2003. Na primeira semana de aula, uma professora levemente grosseira entrou na sala e com um discurso direto. "Agora vocês são adultos. Na faculdade não tem moleza". Num primeiro momento, adorei aquela mulher. Eu não queria moleza, queria aprender tudo o que podia. Logo depois ela fez algo que contradisse tudo. "Abram o manual do aluno na página 01. Vamos ler juntos". Isso me deu muita raiva, confesso. Se somos adultos, por que temos que ler o manual do aluno juntos?

Minha turma foi dividida, e eu fiquei tendo aulas justamente com essa professora. No início, não queria. Achava que seria perda de tempo. Logo depois percebi que isso foi a

melhor coisa que poderia acontecer. Com a Professora Nilma Almeida eu aprendi mais do que português. Aprendi sobre a vida, sobre o mercado e sobre mim mesmo.

A Revista Vertical que você recebeu todo trimestre, do jeito que ela é, escrita desta forma, com esta linguagem, só foi possível devido aos ensinamentos da Nilmoca. A Professora Nilma nos deixou recentemente. Para mim, como sou eternamente grato pelos seus ensinamentos, a única coisa que resta é dedicar esta edição da Revista Vertical a ela. Obrigado por tudo, mestra!

Nas próximas páginas ensinaremos você a controlar melhor a sua mente através da meditação. No caderno de saúde, explicaremos um pouquinho

sobre o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Também mostraremos porque o Cemitério Vertical oferece o maior e mais completo plano de benefícios funerários do Brasil. Por fim, esperamos que vocês gostem das indicações de filmes, música, livros, viagens e receitas. E, lembrem-se: todos podem colaborar com a Revista Vertical.

Se quiser nos dar uma sugestão ou ideia de pauta, escreva para [rodrigo@digitalrock.com.br](mailto:rodrigo@digitalrock.com.br).

Um abraço e até a próxima edição.

Rodrigo Filla  
[rodrigo@digitalrock.com.br](mailto: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: 54.000 • 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](http://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

*Rain Man (1988)*



O VERDADEIRO  
SIGNIFICADO DE AMOR  
E FAMÍLIA.

© Divulgação



## O DIA ANTES DO FIM (2011)

Este drama, baseado em fatos reais, fala sobre a quebra da Bolsa de Nova Iorque em 2008. O colapso financeiro gerou uma grande crise e até uma recessão mundial. O Dia Antes do Fim retrata as 24 horas anteriores a esse episódio, quando um jovem analista, Peter Sullivan (Zachary Quinto), recebe um pen drive do chefe, Eric Dale (Stanley Tucci), que acaba de ser demitido. No pen drive há informações apontando que o banco de investimentos em que trabalham está prestes a falir graças ao número de empréstimos feitos a quem dificilmente poderia pagá-los. A trama demonstra como um grupo de pessoas tomou uma decisão que impactou a vida de bilhões de pessoas e fez com que um seleto grupo de investidores ficasse milionário.

O filme trata-se de uma discussão ética: é melhor cair sozinho ou adiar a queda enquanto os outros caem primeiro?



## RAIN MAN (1988)

Charlie Babbitt (Tom Cruise) recebe a notícia que seu pai, o qual não conversava há muito tempo, tinha acabado de falecer. No enterro e ao cuidar do testamento, ele descobre que um "beneficiário" tinha herdado três milhões de dólares. Curioso em saber quem herdou a fortuna, ele descobre que foi seu irmão Raymond (Dustin Hoffman), cuja existência ele desconhecia. Raymond é autista e passou parte de sua vida em instituições para doentes mentais. Ele é capaz de calcular problemas matemáticos complexos com grande velocidade e precisão, porém é incapaz de fazer coisas simples do dia a dia. Com a intenção de conseguir metade da herança, Charlie sequestra o irmão do hospital psiquiátrico para levá-lo para Los Angeles e brigar nos tribunais.

Porém, a viagem é longa, cheia de imprevistos e, durante este caminho, eles irão entender o verdadeiro significado de amor e família.

© Divulgação



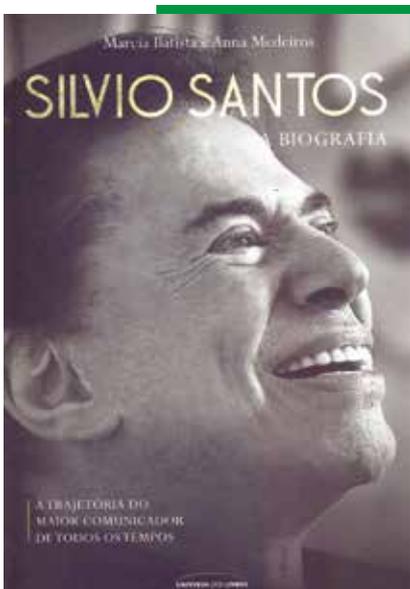
PINK FLOYD  
*DARK SIDE OF THE MOON (1973)*

O Pink Floyd foi uma das bandas mais influentes da história. Seu trabalho foi marcado pelo uso das letras filosóficas, das experimentações musicais, de álbuns inovadores e de shows bem elaborados. O álbum *Dark Side of The Moon* marca uma nova fase do Pink Floyd. As letras são mais pessoais e o instrumental possui alguns dos efeitos sonoros mais complexos existentes naquela época. O disco, quando foi lançado, tornou-se um sucesso imediato. A obra recebeu aprovação total dos fãs e da crítica especializada e é considerado um dos mais importantes álbuns de todos os tempos. *Dark Side of The Moon* possui hits como *On the Run*, *Time* e *Money* e ocupa o segundo lugar na lista dos 200 álbuns definitivos no Rock and Roll Hall of Fame.



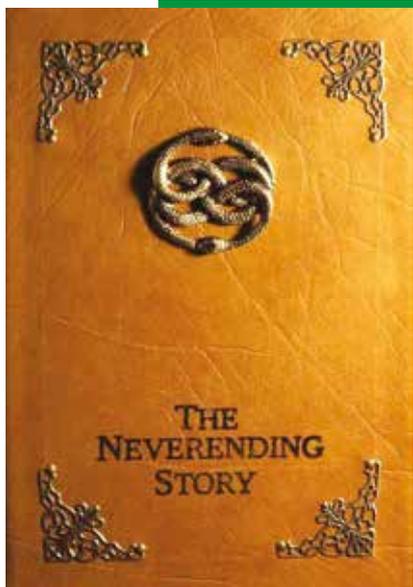
JOSÉ AUGUSTO  
*AGUENTA CORAÇÃO AO VIVO (2008)*

José Augusto é conhecido pelos fãs como Rei do Romantismo. Ele está entre os cantores nacionais que mais tem trilhas de novelas e já vendeu aproximadamente 25 milhões de discos em todo mundo. Depois de Roberto Carlos e Nelson Ned, José Augusto é o brasileiro que mais vendeu discos na América Latina. No disco *Aguenta Coração ao Vivo*, José Augusto visita algumas de suas principais composições, como *Chuva de Verão*, *Sábado*, *Fantasia*, *Fui Eu*, *Amor Eterno* e, claro, *Aguenta Coração*. Compositor de mais de 400 sucessos, este disco celebra parte da história da música brasileira e ainda possui participações especiais de Alcione, Chitãozinho e Xororó, Roupas Nova e The Originals.



SILVIO SANTOS: A BIOGRAFIA  
*MARCIA BATISTA E ANNA MEDEIROS*

Silvio Santos é o comunicador mais famosos e querido do país. Mas como um homem humilde de família judia, levada diversas vezes ao exílio, poderia construir um império no Brasil? Como um camêlo venceu as adversidades e tornou-se um dos empresários mais ricos e respeitados do país? Senhor Abravanel, também conhecido com Silvio Santos, é uma figura icônica, marcada pela generosidade e boa índole. Suas ideias e programas impactam a rotina de milhões de brasileiros. Este livro revela mais sobre o ícone que vemos na TV e mostra o lado família, o apresentador, o empresário e o descobridor de talentos de uma das figuras mais amadas do país.



A HISTÓRIA SEM FIM  
MICHAEL ENDE

Bastian Balthazar Bux é um menino que sofre graves abusos em seu colégio. Ele é agredido, insultado e ridicularizado por seus colegas. Incapaz de enfrentar seus problemas, Bastian passa parte de seu tempo lendo. Um dia, fugindo de seus agressores, ele se esconde em uma livraria e encontra uma obra chamada A História Sem Fim. Isso é tudo o que ele havia sonhado: um livro que nunca terminasse. Ele rouba a obra e no mesmo dia começa a leitura. No princípio, Bastian é apenas um leitor que conhece a história da terra de Fantasia. Porém, com o progresso do livro, torna-se claro que os habitantes deste lugar sentem a presença de Bastian e ele é a chave para completar a jornada que irá salvar o reino e seus personagens.



### Queremos a sua indicação!

Você tem alguma sugestão de disco, filme ou livro que quer compartilhar com outros leitores? Escreva-nos: [revistavertical@ag86.com.br](mailto:revistavertical@ag86.com.br).

Sua indicação pode aparecer no próximo exemplar da Revista Vertical!

## 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



Omar Raymundo  
Picheth, 1200, Xaxim,  
Curitiba-PR

(41) 3346-6498  
[mallres.com.br](http://mallres.com.br)

**MALIRES**  
gráfica e editora

# MARAVILHAS DO MUNDO



## HANÓI (VIETNÃ)



Com mais de mil anos, Hanói é a segunda maior cidade do Vietnã. A capital do país deixou para trás seu passado de guerras e está se abrindo para o mundo. Mais que uma grande metrópole, Hanói, também conhecida como Dama do Oriente, tem muita coisa para ser vista e vivida.

Num primeiro momento, a cidade é paradoxal: o ambiente é uma mistura de estresse, devido ao caos de uma grande metrópole, com diversas surpresas extremamente prazerosas. No coração de Hanói está o Lago Hoan Kiem, um dos pontos turísticos mais visitados e agradáveis da cidade. Se você visitar a capital vietnamita, sem dúvida irá se perder por aqui. Às margens do lago estão diversos cafés, restaurantes, bares e as melhores opções de hospedagem.

No centro do lago, em uma pequena ilha, fica a Tháp Rùa (ou Torre da Tartaruga), um dos símbolos da cidade erguido entre os séculos XVII e XVIII, antigo local de pesca do rei Le Thanh Tong. Passeios de barco são oferecidos até a ilha a um pequeno custo.

Hanói também possui diversos templos e locais religiosos. O mais visitado é o templo Ngoc Son, também no Lago Hoan Kiem, construído no século XVIII e que pode ser acessado por meio da charmosa Ponte Huc. Quem quiser entrar, precisa pagar alguns poucos centavos de dólar.

Já o Bairro Antigo é onde mora a maior movimentação da cidade. Uma charmosa ponte é a porta de entrada para um emaranhado de 36 ruas sinuosas e extremamente caóticas. O local

é o “centro nervoso” de Hanói. Suas ruas são tomadas de milhares de motos e lá é possível encontrar de tudo. A região é ótima para compras e oferece alimentação extremamente barata.

Hàng Đào e Hàng Ngang são duas ruas do Antigo Bairro. Nos fins de semana, a partir das 18h30, as ruas são fechadas e se transformam em um imenso mercado noturno que se espalha por diversas quadras. A maioria dos produtos, lamentavelmente, são falsificações fabricadas na China. Mas, mesmo assim, a visita vale muito a pena, nem que seja para provar a culinária local em um dos diversos botecos da região.

Outro lugar que merece ser visitado é Catedral de St. Joseph. A construção tem um estilo neogótico e fica aberta para a visitação. Praticamente todos os dias há ensaios de corais que podem ser ouvidos até mesmo na rua. E, durante a missa principal, nos fins de tarde de domingo, a igreja fica pequena e a praça em frente é tomada por fiéis.

Uma das atrações mais visitadas da cidade é o Templo da Literatura. A construção foi erguida em 1070, em homenagem a Confúcio, e é uma joia da arquitetura local. Os jardins são belíssimos e lá foi a primeira universidade do país.

Hanói também é a porta de entrada para a Ha Long Bay, uma mística baía com mais de 2 mil ilhas paradisíacas que foi considerada uma das 7 Maravilhas da Natureza pela Unesco. E, quer saber o melhor sobre o Vietnã? Viajar por lá é extremamente barato e acessível!



De origens européias, a cidade de Blumenau foi colonizada em 1850 por imigrantes vindos da Alemanha. Anos mais tarde, chegaram os italianos e poloneses. A cidade é destaque em diversos setores da economia, como no mercado têxtil e na tecnologia da informação. Porém, uma das coisas que mais chama a atenção para Blumenau é o turismo.

A cidade possui diversos eventos, festas e festivais que atraem milhares de pessoas todos os anos. Blumenau é a Capital Brasileira da Cerveja. Em seus arredores existem uma grande quantidade de cervejarias artesanais. Se você é fã da bebida, quer saber como ela é fabricada e quer provar diversos estilos diferentes, um passeio pelo Vale da Cerveja é fundamental. Junto às cervejarias existem bares, restaurantes e cafés que também servem comidas típicas para os visitantes.

Numa cidade colonizada predominantemente por alemães e considerada a Capital Brasileira da Cerveja, uma coisa não pode faltar: FESTA! Por isso anualmente Blumenau organiza a Oktoberfest, a maior festa alemã fora da Alemanha.

A Oktoberfest foi criada há mais de 30 anos e é famosa por suas tradições, música, danças, trajes típicos e gastronomia típica. A festa acontece na encantadora Vila Germânica, um ponto obrigatório para quem visita a cidade em qualquer época do ano.

Aqui, você irá se sentir como no velho continente! A arquitetura, a gastronomia e os costumes, tudo remete à Europa.

Se você gosta de turismo de aventura, vale a pena conhecer o Parque Spitzkopf. A visita pode ser feita apenas nos fins de semana e custa R\$ 10,00 por pessoa. A principal atração do Spitzkopf é uma trilha com cerca de duas horas de caminhada. No final, você estará no topo de uma montanha imponente de 913,98 metros que irá proporcionar uma vista espetacular da região.

No Centro Histórico de Blumenau você poderá visitar diversas atrações em um passeio à pé. A Igreja São Paulo Apóstolo merece uma visita já que sua arquitetura é imponente e chama a atenção. O mesmo vale para o Teatro Carlos Gomes, para o Castelinho da Havan e para a Fundação Cultural de Blumenau.

Um lugar legal para fazer compras é a Feira de Artesanato. Nela são comercializados os trabalhos de mais de 40 artesãos. A cidade também oferece um antiquário, lojas de produtos típicos, shoppings da área têxtil e diversas opções de produtos gourmet.

Blumenau está a 200km de Curitiba. E, visitar a cidade num final de semana, é um passeio divertido e encantador em qualquer época do ano.



# APRENDA A MEDITAR

UMA JORNADA DE  
AUTOCONHECIMENTO,  
REFLEXÃO E HARMONIA.

TRÂNSITO CAÓTICO, METAS A CUMPRIR, BUZINAS, ESTRESSE...  
ESTAS COISAS SÃO COMUNS NO DIA A DIA AGITADO QUE A MAIORIA DE NÓS  
LEVA, PRINCIPALMENTE NAS GRANDES CIDADES.

O uso de antidepressivos nunca foi tão alto como atualmente. Isso porque estamos constantemente cansados e “ligados” no 220v para dar conta de todos os afazeres que nos esperam. A busca pelo equilíbrio da mente e do corpo hoje, mais que um estilo de vida, se tornou uma necessidade.

Existem diversas formas de aliviar a carga mental, seja pela prática de esportes, terapias, leitura, caminhada, ioga e, também, a meditação.

E engana-se quem pensa que meditar é coisa de monges. A meditação é, na verdade, uma técnica bastante antiga, difundida principalmente no Oriente e que começou a conquistar cada vez mais adeptos no Ocidente por pessoas que buscam encontrar equilíbrio e paz interior.

O dicionário Michaelis define meditação como “o conjunto de processos mentais com o intuito de se desligar do mundo material, a fim de acalmar a mente e estabelecer uma relação com elementos divinos” e “reflexão profunda acerca de um assunto, conflito ou objeto”. Portanto,

meditar nada mais é que levar a sua mente a um estado profundo de relaxamento a fim de desconectar-se do mundo por determinado momento e buscar a paz e o entendimento do seu eu interior. Basicamente, uma jornada de autoconhecimento, reflexão e harmonia.

Mais ainda que os benefícios psicológicos, já está comprovado que a meditação é uma técnica que faz muito bem ao corpo, principalmente de quem é ansioso. Os ganhos proporcionados pela meditação vão da redução da frequência cardíaca, melhora do sono e da sensação de bem estar e também no melhor controle do humor.

“Ah! Mas eu sou agitado demais, nunca vou conseguir meditar”. A ansiedade não é impeditivo para a prática desta técnica milenar de relaxamento e, justamente por isso, vamos dar algumas dicas valiosas para que você consiga encontrar seu equilíbrio e harmonia com seu interior.

Comece escolhendo um lugar calmo, arejado e confortável. Opte por roupas que não apertem

e permitam sua movimentação. É importante prestar atenção no período escolhido para meditar: evite momentos em que você costuma estar sonolento ou muito cansado, assim poderá dedicar melhor seu foco apenas para a meditação.

O foco também é essencial. Usar uma música suave ao fundo, perfumar o ambiente com algum aroma que você gosta e mentalizar lugares ou coisas que te trazem paz são os primeiros passos. Para ajudar você pode repetir um mantra, palavras como "paz" ou o bastante conhecido "ommmmm".

Você provavelmente vai ter uma certa dificuldade em encontrar esse relaxamento pleno logo no começo da prática, então torne a meditação um hábito diário e dedique-se a ela por, pelo menos, 10 minutos do seu dia, preferencialmente na mesma hora.

Preste atenção na sua postura. Sente-se com a coluna reta e com as pernas cruzadas em frente, apoie suas mãos sobre os joelhos, ou as uma com as palmas viradas uma para outra.

Se estiver sentado, mantenha os dois pés no chão e as mãos sobre os joelhos, sempre com a coluna ereta.

Respire profundamente utilizando o diafragma (a respiração será sentida no centro do seu tronco, sem inflar demais o peito), prestando atenção nos movimentos que seu corpo faz e no som do ar entrando e saindo dos seus pulmões. Você pode contar até 4 quando estiver inspirando e repetir o processo enquanto expira.

Deixe-se envolver no agora. Os pensamentos aleatórios vão acabar surgindo na sua mente,

mas assim como vieram, deixe ir. Meditar não significa não pensar em nada, mas, simplesmente, não se deixar envolver por esses pensamentos. Se estiver perdendo o foco, visualize novamente aquela imagem que traz paz que você escolheu no começo do processo ou atente-se a sua respiração mais uma vez.

Não se preocupe com o tempo decorrido, não existem regras. Você pode optar por colocar um despertador para depois de 10 ou 15 minutos, ou deixar sua mente relaxar pelo período que achar conveniente. Aos poucos você terá uma melhor noção de tempo e sentirá todos os benefícios que a prática pode trazer.

## A ANSIEDADE NÃO É IMPEDITIVO PARA A PRÁTICA DESTA TÉCNICA MILENAR DE RELAXAMENTO

E falando em benefícios, não são poucos! A prática diária da meditação ajuda a controlar os pensamentos e permanecer no foco por mais tempo. Ela também colabora com o tratamento da depressão e reduz as chances de recaídas, permite um melhor controle da ansiedade e do estresse, proporciona melhora significativa no sono, além de ajudar no

controle da hipertensão e do diabetes.

E, claro, essas são apenas algumas dicas para você começar a praticar essa técnica de relaxamento. Conforme for adquirindo prática, poderá encontrar o que mais faz bem para a sua mente e proporciona o maior bem estar possível.

Esperamos que você se descubra, que tenha uma visão clara de todo o seu eu e que viva intensamente todos os seus dias com muita qualidade! Ommm...





O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade ou simplesmente TDAH é uma condição neurobiológica que aparece na infância e, na maioria dos casos, acompanha a pessoa por toda a vida.

O TDAH se caracteriza pela combinação dos seguintes sintomas: desatenção, hiperatividade (inquietação motora) e impulsividade. É importante dizer que o TDAH não é uma doença e, portanto, não existe uma cura. O que há é um tratamento para melhor conviver com esta condição.

Os sintomas do TDAH geralmente se manifestam na infância, quando a criança vai para a escola. Os pequenos que sofrem deste transtorno podem apresentar dificuldade em prestar atenção na aula ou responder as questões sem ler todo o enunciado.

Outra característica presente é não conseguir ficar muito tempo parado.

De acordo com alguns estudos, o TDAH atinge em torno de 3 a 5% da população infantil do país. Esta condição é mais comum em meninos e o diagnóstico precoce é fundamental para o crescimento saudável do indivíduo.

Quem tem TDAH pode se sentir rejeitado e com a autoestima abalada. Crianças com este transtorno podem ter dificuldades em brincar com outras crianças e, comumente, podem tirar notas baixas devido à dificuldade de manter o foco. Um adulto com TDAH pode não ter o rendimento necessário para trabalhar de forma satisfatória e assim ter dificuldades em sua carreira.

## SINTOMAS DE DESATENÇÃO



- Deixar de prestar atenção a detalhes ou cometer erros por descuido nas atividades diárias;
- Ter dificuldade de manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas;
- Não escutar quando lhe dirigem a palavra;
- Não seguir instruções e não terminar deveres de casa, tarefas domésticas ou tarefas no local de trabalho;
- Ter dificuldade para organizar tarefas e atividades;
- Evitar, não gostar ou relutar em se envolver em tarefas que exijam esforço mental prolongado;
- Perder objetos necessários às tarefas ou atividades;
- Ser facilmente distraído por estímulos externos (para adolescentes mais velhos e adultos pode incluir pensamentos não relacionados);
- Ser esquecido em relação às atividades cotidianas.

## SINTOMAS DE HIPERATIVIDADE E IMPULSIVIDADE



- Remexer ou batucar mãos e pés ou se contorcer na cadeira;
- Levantar da cadeira em sala de aula ou outras situações nas quais se espera que permaneça sentado;
- Correr ou subir nas coisas, em situações onde isso é inapropriado ou, em adolescentes e adultos, ter sensações de inquietude;
- Ser incapaz de brincar ou se envolver em atividades de lazer calmamente;
- Não conseguir ou se sentir desconfortável em ficar parado por muito tempo, em restaurantes, reuniões, etc.;
- Falar demais;
- Não conseguir aguardar a vez de falar, respondendo uma pergunta antes que seja terminada ou completando a frase dos outros;
- Ter dificuldade de esperar a sua vez;
- Interromper ou se intrometer em conversas e atividades, tentar assumir o controle do que os outros estão fazendo ou usar coisas dos outros sem pedir.

Em geral, é preciso que uma pessoa apresente seis ou mais sintomas de cada uma destas tabelas por mais de seis meses para que seja feito um diagnóstico.

Se você suspeitar pelos sinais apresentados que seu filho ou neto tem TDAH, consulte um especialista no tema. O ideal é buscar um neuropsiquiatra, um neuropediatra ou um neurologista. O tratamento precoce do TDAH é o ponto chave para que

a vida destas crianças seja mais saudável e produtiva. A terapia para jovens com TDAH é multidisciplinar, ou seja, baseia-se na intervenção de profissionais de várias disciplinas. Geralmente são feitas análises e tratamentos na área médica, saúde mental e pedagógica. Avaliações com psicólogo, fonoaudiólogo, psicomotricista, otorrinolaringologista, oftalmologista, e outros, podem ser necessárias, conforme a demanda de cada caso.

# DICAS CASEIRAS



## DICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA



A água tratada quando é desperdiçada não pode ser usada nem por você, nem por ninguém. Além da perda monetária, a natureza tem muito a perder também. Por isso é importante ficar atento a pequenos detalhes rotineiros que causam desperdício de água e nem percebemos.

Comece verificando vazamentos internos, como torneiras pingando ou caixa de descarga sempre derramando água mesmo quando o botão não é apertado. Parece inocente, mas uma torneira gotejando chega a gastar 45 litros de água por dia.

Sempre que utilizar utensílios de cozinha, coloque um pouco de água para que a sujeira não grude e a limpeza fique mais simples.

Quando for molhar as plantas ou a grama, reutilize água da chuva e, se não for possível, prefira o começo do dia ou o final da tarde para fazê-lo, já que as plantas absorvem mais água em horários de calor intenso.

Ao escovar os dentes ou fazer a barba, mantenha a torneira fechada. Abra somente quando for usar. Deixar a torneira aberta por 5 minutos gasta até 80 litros de água.

Para lavar as calçadas, prefira utilizar baldes preferencialmente reutilizando a água da máquina de lavar. A mangueira aberta durante 30 minutos chega a gastar 560 litros.

Evite banhos demorados e desligue o chuveiro para ensaboar-se. Apenas 15 minutos com o chuveiro aberto, gastam mais de 130 litro de água.

Aprenda a ler o hidrômetro para verificar possíveis alterações de consumo e corrigir problemas de vazamentos novos assim que aparecerem.

## DICAS DE COMO IDENTIFICAR VAZAMENTOS:

- Feche o registro do hidrômetro e abra uma torneira ligada à rede de água (não de sua caixa d'água). Deixe toda a água escorrer até a torneira ficar seca. Coloque um copo com água na boca da torneira e verifique se o nível do copo diminuiu. Se você perceber que a água está sendo sugada pelo encanamento há, possivelmente, um vazamento na rede.
- Feche todas as torneiras e não utilize os sanitários. Levante a boia da caixa d'água e marque o nível de água. Verifique novamente após uma hora. Se a água estiver abaixo do nível marcado anteriormente, você deve estar com algum vazamento nos canos ou sanitários da casa.
- Para verificar se há vazamento no vaso sanitário, basta jogar um pouco de pó de café na água e observar. Se ele derreter ou sumir, você tem um vazamento.
- Interrompa a entrada de água da caixa d'água e observe se o hidrômetro continua rodando. Se isso acontecer, você deve ter um vazamento entre o hidrômetro e a caixa.

Agora é só colocar essas dicas em práticas e economizar na sua conta de água! Seu bolso, e o planeta, agradecem.



Você ama seu pet com todo o coração, mas mora em um apartamento pequeno ou deixa seu cãozinho dentro de casa para ir trabalhar. Você fica o dia inteiro fora e, sempre que chega, é um filme de terror: sua casa está toda suja pois seu cachorro ainda não aprendeu a fazer as necessidades no lugar correto.

Como você reparou, a palavra-chave desta edição da Revista Vertical é: mantenha a calma! Mesmo com a sua casa assim, ficar nervoso ou castigar seu cão, não vai adiantar. Animais, muitas vezes, entendem a briga como algo positivo. Mesmo que você esteja sendo ríspido, ele está ganhando sua atenção depois de um longo período sem você.

Filhotes tem mais dificuldade para se posicionarem para fazer xixi. Além disso, a bexiga dos pequenos é menor e eles não conseguem ficar muito tempo segurando a urina, por isso, o fazem com mais frequência.

Assim como os humanos, os cachorros aprendem a fazer suas necessidades corretamente com treino e reforço positivo. Por isso, antes de começar a ensinar seu animal de estimação a fazer xixi no lugar correto, arme-se de paciência e boa vontade, pois eles aprendem rápido, por isso, sua dedicação é essencial.

Comece observando a disposição da caminha, água, comida e da fralda higiênica ou jornal. O cachorro procura fazer suas necessidades o mais longe de onde ele come e dorme. Colocar tudo

isso em um espaço pequeno costuma ser a maior causa dos erros. Portanto, cama, pote de água e comida de um lado, banheiro do outro.

Abuse do reforço positivo! Seu cachorro é inteligente e vai adorar ser mimado, seja com afagos, seja com petiscos. Sempre que ele fizer no lugar certo, elogie e comemore! Quando ele errar, simplesmente ignore. Sem brigar e chamar a atenção do animal. Logo ele vai perceber que vale muito mais a pena fazer no lugar certo e ser recompensado que fazer no lugar errado e não receber nada.

Se você quer treinar um cachorro filhote, uma boa dica é restringir o espaço dele logo no início e ir "liberando" a casa aos poucos. Conforme o animalzinho for acertando o lugar do xixi, permita que ele tenha acesso a mais um pouco da casa. Você vai perceber que o condicionamento do xixi naquele local permanece e, sempre que tiver vontade, ele irá até lá.

As vezes você pode pensar que ele já aprendeu e, um belo dia, ele vai lá e erra. Não se desespere, nem brigue com ele, isso faz parte do processo de aprendizagem. O mesmo vale para aquele cachorro mais velho que faz xixi no lugar errado para chamar a atenção do dono. Se isso acontecer, mantenha a calma, tire o cachorro do ambiente e não limpe a sujeira na frente dele. Continue com os reforços positivos que logo ele estará acertando todas!



## MOUSSE DE IOGURTE COM GELÉIA DE MORANGO



### INGREDIENTES:

- 2 copos de iogurte natural integral
- 1 lata de leite condensado
- 3 caixinhas de creme de leite
- 1 gelatina sem sabor e sem cor (12 g)
- 3 caixinhas de morango
- 1 xícara (chá) de açúcar

### COMO FAZER

#### Mousse

Dissolva a gelatina em 5 colheres (sopa) de água, leve ao micro-ondas por 30 segundos para que não fiquem grumos. Bata no liquidificador a gelatina dissolvida, o leite condensado, o creme de leite e o iogurte. Disponha em taças ou em uma travessa e leve à geladeira até que fique firme.

#### Geléia de Morango

Lave e corte os morangos em pedaços não muito pequenos, de forma que eles não derretam totalmente quando forem para o fogo. Leve ao fogo médio com o açúcar até que os morangos cozinhem. O morango vai soltar água, continue reduzindo até que engrosse. Deixe esfriar.

Quando o mousse estiver firme e a geleia fria, cubra o mousse com essa geleia. Se quiser, decore com castanhas moídas (opcional)



## REQUEIJÃO CASEIRO



### INGREDIENTES:

- 700 g de ricota esfarelada
- 300 ml de leite fervendo
- 1 colher (sopa) de amido de milho
- 3 colheres (sopa) de manteiga a temperatura ambiente
- sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de cebolinha verde bem picada (opcional)
- 2 colheres (sopa) de salsinha bem picada (opcional)
- 1 colher (chá) de molho de pimenta (opcional)

### COMO FAZER

Bata todos os ingredientes no liquidificador por 5 minutos ou até ficar na consistência de requeijão. Coloque a mistura em um vidro de boca larga esterilizado e leve ao refrigerador.

# CEMITÉRIO VERTICAL

POR QUE OFERECEMOS O MAIOR E MAIS COMPLETO PLANO DO BRASIL?



Quando você fechou seu plano conosco, um pensamento pode ter passado em sua mente: "será que fiz um bom negócio"? Diante da situação econômica que nosso país vive, as coisas não andam fáceis e um pagamento a mais pode fazer a diferença em seu saldo no fim do mês. Porém, podemos lhe assegurar: você fez um ótimo negócio ao adquirir um dos planos de prevenção no Cemitério Vertical.

Aqui sua família está protegida e você estará coberto em relação a imprevistos. Caso ocorra alguma infortúnio, você vai contar com nossa equipe de atendimento familiar que irá orientar sobre todos os procedimentos. Nossos colaboradores estão sempre a postos para lhe ajudar e mostrar como proceder diante às exigências burocráticas inerentes ao momento da perda.

O Cemitério Vertical de Curitiba, além de oferecer planos completos de benefícios funerários, sepultamento e cremação, é a única empresa do segmento a disponibilizar o traslado a nível nacional. Isso significa que, caso ocorra um óbito em qualquer cidade do país, o Vertical será responsável pelo transporte do corpo até a cidade de domicílio do beneficiado.

Como temos um amplo estacionamento, você

poderá deixar seu carro sem preocupação. Também poderá utilizar nossa estrutura durante o tempo que for necessário, dia ou noite, pois temos um ambiente seguro e monitorado.

Aqui você está tranquilo independente de qualquer condição climática, pois nossas dependências são cobertas e foram planejadas cuidadosamente para lhe trazer conforto e acolhimento.

Sabemos que despedidas são dolorosas e podem ser traumáticas. Por isso o Vertical oferece um grupo de apoio através de atendimentos com um psicólogo que promove terapias individuais e em grupos. O foco deste serviço é fazer com que as pessoas possam reencontrar o significado da vida e, assim, possam superar as lacunas que ficaram vazias após o luto.

O Vertical também investe em treinamento e capacitação de seus profissionais. Desta forma, todos os colaboradores são capazes de orientar e acolher as pessoas na hora em que elas mais necessitam. Por isso, sempre que precisar, pode contar com a equipe do Cemitério Vertical de Curitiba.

Com tantos benefícios e parcelas acessíveis, você sabe que, tendo um plano no Cemitério Vertical de Curitiba, está amparado e 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](http://www.cemiteriovertical.com.br)