


OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO ANO 05 NÚMERO 21

# VERTICAL

WWW.REVISTAVERTICAL.COM.BR

## ORGANIZE SUA VIDA

- 
- DICAS CASEIRAS: COMO REMOVER FERRUGEM
  - MUNDO PET: ESCOLHA O CACHORRO IDEAL PARA VOCÊ
  - SAÚDE: CUIDADO COM O COLESTEROL

# ÍNDICE

# 08

## CAPA

Organize Sua Vida

# 3

## FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, discos e livros

# 6

## MARAVILHAS DO MUNDO

Confira duas opções para quem ama a natureza

# 11

## CADERNO SAÚDE

Cuidado com o colesterol!

# 12

## MUNDO PET

Escolha o cachorro ideal para você

# 13

## DICAS CASEIRAS

Como remover ferrugens

# 14

## VIDA GOURMET

Duas receitas que vão te dar água na boca.



# DA REDAÇÃO

Desde que lançamos a primeira edição da Revista Vertical, em outubro de 2013, algumas coisas mudaram. Alguns cadernos entraram, outros saíram. Acabamos dando mais ênfase nas matérias de capa e buscamos sempre melhorar para melhor atender as suas necessidades. Porém, nestes 5 anos, uma coisa não mudou: a satisfação que temos ao escrever, diagramar e montar cada edição da Revista Vertical.

Durante este tempo já falamos sobre muitos assuntos: acupuntura, sonhos, bom humor, hobbies, finanças, exercícios, felicidade e, claro, sobre as vantagens que você possui ao ser nosso cliente.

Em nome de toda equipe do Cemitério Vertical de Curitiba, deixo um imenso agradecimento: muito obrigado a você que confiou em nós nestes anos. Obrigado por fazer parte da nossa história. Tudo o que fazemos, planejamos e aprimoramos é pensando no seu bem estar. Em toda nossa essência, trabalhamos para ajudar você em todos os momentos da vida. Queremos que viva com mais alegria, satisfação e com menos problemas.

Em 2019, teremos muitas novidades! A Revista Vertical terá novos cadernos. E, durante o ano, iremos relançar o Clube Vert, com dezenas de parceiros e descontos para que

você possa curtir ainda mais a vida.

Como 2018 já está acabando, desejo a você e a toda a sua família um excelente fim de ano. Espero que seu período de festas seja memorável e que 2019 seja repleto de realizações, amor e muita felicidade!

Um abraço e até ano que vem!

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: 55.000 • 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

*Sempre ao Seu Lado (2009)*

ENTENDA COMO O AMOR, A LEALDADE E A AMIZADE PODEM SER ETERNOS.



## O RESGATE DO SOLDADO RYAN (1998)

A história deste filme se passa durante a Segunda Guerra Mundial. No Dia D, quando os soldados americanos desembarcam na Normandia, três dos quatro irmãos Ryan morrem em combate. Ao capitão John Miller (Tom Hanks) e seus homens é passada a missão de resgatar o último irmão vivo, James Francis Ryan (Matt Damon), que fazia parte de um pelotão de paraquedistas que caiu no lugar errado e pode estar em qualquer lugar da França. A missão deles é encontrar James e levá-lo com segurança para a casa. Enfrentando situações impossíveis, os homens questionam as ordens do estado: por que devem oito homens arriscar suas vidas para salvar apenas uma? Cercados pela realidade da guerra, cada um deles procura sua própria resposta para esta pergunta além de reunir forças para tentar triunfar em um futuro incerto, porém com honra, decência, amizade e respeito.

## SEMPRE AO SEU LADO (2009)

Esta é uma adaptação de uma história real que aconteceu no Japão no início do século XX. Hachiko é um cachorro da raça Akita. Ele é encontrado, ainda filhote, em uma estação de trem na periferia de Nova York pelo professor universitário Parker Wilson (Richard Gere) que o leva para casa. No início, sua esposa (Joan Allen) se recusa a adotar o novo morador, mas é tocada pela cativante relação entre os dois. Depois de algum tempo, o professor e o cachorro estabelecem uma forte conexão. Todos os dias, quando Parker ia trabalhar, Hachiko o acompanhava até a estação de trem. E, mais tarde, quando ele voltava do trabalho, Hachiko fugia de casa e ia até a estação para esperá-lo. Um dia, devido a um mal súbito, Parker não volta no horário normal. Porém, Hachiko continua o esperando e fazendo isso todos os dias. Sempre ao Seu Lado é um filme emocionante. Prepare os lenços de papel e entenda como o amor, a lealdade e a amizade podem ser eternos.



ZÉ RAMALHO  
*ZÉ RAMALHO (1978)*

José Ramalho Neto, também conhecido como Zé Ramalho, é considerado pela Revista Rolling Stone um dos Cem Maiores Artistas da Música Brasileira, ocupando a 41ª posição. Sua voz grave, quase falada entonou hits nacionalmente conhecidos. Durante sua trajetória Zé Ramalho gravou MPB, folk, rock, blues, forró, country e frevo. Sua versatilidade e genialidade fazem com que ele cante músicas de Bob Dylan ou ainda faça parcerias com artistas consagrados como Pitty, Elba Ramalho, Belchior e Alceu Valença. No disco Zé Ramalho (1978) estão algumas de suas principais músicas como Chão de Giz, A Noite Preta (cantada com Alceu Valença), Bicho de 7 Cabeças (cantada junto com Geraldo Azevedo) e Avôhai (música que teve a participação do tecladista Patrick Moraz da banda inglesa Yes). Curtir o disco Zé Ramalho (1978) é fundamental para os amantes da boa música.



MICHAEL JACKSON  
*THRILLER (1982)*

Quem não conhece o Rei do Pop? Michael Jackson foi cantor, compositor, dançarino, produtor musical, empresário e ativista. Estima-se que ele tenha faturado mais de sete bilhões de dólares, sendo o músico mais rico da história. Michael Jackson começou sua carreira com onze anos como vocalista do Jackson 5. No início da década de 70 lançou carreira solo e gravou alguns dos discos mais vendidos do mundo. Thriller de 1982 é considerado por muitos especialistas como o maior e melhor álbum da história. O disco quebrou preconceitos e barreiras raciais na música pop, ganhou oito Grammy Awards e conta com alguns dos maiores sucessos musicais da história, como Beat It, Billie Jean, Thriller e The Girl is Mine, gravada com o ex-beatle Paul McCartney. Este foi o primeiro disco a ter vídeos músicas (clipes) como forma de divulgação.

O VELHO E O MAR  
*ERNEST HEMINGWAY*



Ernest Hemingway foi uma das figuras mais emblemáticas do século XIX. Trabalhou como correspondente de guerra na Guerra Civil Espanhola e, durante a Segunda Guerra Mundial, morando em Cuba, montou uma rede de informantes para ajudar os Aliados. Em sua obra O Velho e o Mar, Hemingway narra a história de um pescador cubano chamado Santiago. Apesar de muito experiente, Santiago encontra-se em uma maré de azar: está há 84 dias sem pescar nada. As pessoas ao seu redor já não acreditam nas habilidades do velho pescador. Porém, munido de coragem, fé e esperança, ele parte sozinho para alto mar, decidido que desta vez será bem sucedido no trabalho. Esta é a história de um homem que convive com a solidão, com seus sonhos e pensamentos. Esta obra narra a luta pela sobrevivência e a inabalável confiança na vida. Com um enredo que prende o leitor, Hemingway escreveu uma das mais belas obras da literatura contemporânea. Uma história dotada de profunda mensagem de fé no homem e em sua capacidade de superar as limitações a que a vida o submete.

# STEPHEN HAWKING UMA BREVE HISTÓRIA DO TEMPO

UMA BREVE HISTÓRIA DO TEMPO  
STEPHEN HAWKING

Uma Breve História do Tempo é um verdadeiro marco da literatura na divulgação científica. Escrito por uma das mentes mais geniais do mundo moderno, Stephen Hawking guia o leitor na busca por algumas das maiores dúvidas da humanidade: qual é a origem do universo? Ele é infinito? E o tempo? Sempre existiu, ou houve um começo meio e haverá um fim? Existem outras dimensões além das três espaciais? O que vai acontecer quando tudo terminar? Com ilustrações criativas e texto lúcido e bem humorado, Hawking desvenda os mistérios da física de partículas até a dinâmica que movimenta centenas de milhões de galáxias por todo o universo. Uma Breve História do Tempo é uma bela representação de conceitos complexos facilmente entendido por leigos de uma forma simples e divertida.



### 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



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  
[mallres.com.br](http://mallres.com.br)

**MALIRES**  
gráfica e editora

# MARAVILHAS DO MUNDO



## USHUAIA (ARGENTINA)



Ushuaia é uma cidade ao sul da Argentina e é a capital da Província da Terra do Fogo. É conhecida como a "Cidade Mais Austral do Mundo" ou a "Cidade do Fim do Mundo".

Sendo realista, Ushuaia é uma cidade portuária feiosa que não tem o charme das outras cidades da Patagônia. Porém, se por lá faltam pousadas-boutique, sobram as oportunidades de se maravilhar com a natureza.

Em um momento da história, Ushuaia foi um lugar onde ninguém queria viver. O famoso presídio, hoje museu, foi construído como estratégia de repovoamento. Hoje se tornou um lugar que todos querem visitar. Pra quem quer apreciar a natureza é um pedaço do paraíso. Dá pra ver de perto pinguins, lobos marinhos e muitas espécies de pássaros. Aos aventureiros, o Ushuaia é o ponto de partida para o Chile ou a Antártida. E, para quem gosta de frio e quer brincar na neve, o lugar é mais que convidativo: são várias opções de pistas de ski ou snowboard com diferentes níveis de dificuldade.

Ao chegar no Ushuaia, comece seu passeio pegando o Trem do Fim do Mundo. Antigamente este trem ligava o presídio local até a cidade. Ele era utilizado para transportar lenha. Hoje este passeio resgata a história da Patagônia. Durante o trajeto são vistas florestas antigas, turfeiras, rios

e a reconstrução de um assentamento nativo. O passeio termina no Parque Nacional Terra do Fogo, o parque mais austral do continente. Ele faz divisa com o Canal de Beagle e com o Chile. Por aqui, é possível encontrar guanacos, raposas vermelhas, castores canadenses e coelhos. Além de, claro, muitas vistas bonitas e passeios como trekking (caminhadas por trilhas) e caiaque.

Uma visita que deve fazer parte do seu roteiro é o da Isla Martillo. Aqui estão as maiores colônias de pinguins do Ushuaia e é possível vê-los caminhando tranquilamente em seu habitat natural.

Depois de tantos passeios e caminhadas a fome vai bater. E a gastronomia da Patagônia Argentina é uma atração à parte. Além dos cortes de carnes argentinos, você vai poder experimentar o cordeiro patagônico, a centolla (ou carangueijo gigante), a merluza negra, os deliciosos alfajores, cervejas regionais e muito mais!

A natureza desta região é exuberante! Tão bonita que o Ushuaia foi cenário de algumas gravações do filme O Regresso, protagonizado por Leonardo DiCaprio. São tantas atrações, pontos turísticos e boas experiências que você vai querer voltar sempre!



Localizado a cerca de 200km de Curitiba, o Cãnion Guartelá é o 6º maior cãnion do mundo e o mais longo do Brasil. O cãnion é uma fenda formada pelo Rio Iapó que, para escavar rochas, se aproveitou de falhas e fraturas geológicas. É um registro de um fenômeno natural que ocorreu no período mesozóico, era dos dinossauros!

A paisagem vista do alto do Vale, principalmente ao amanhecer, é surpreendente. A bruma que cobre os campos vai se escoando e, aos poucos, surgem araucárias centenárias, formações rochosas sinuosas, altíssimas e irregulares e as duas cadeias de montanhas separadas pelo leito do Iapó.

A explicação sobre a origem do nome do cãnion tem várias versões. A mais conhecida, e que você encontrará até na entrada do parque, conta sobre um morador da região que, ao saber dos ataques de índios Caingangues, mandou avisar seu vizinho e compadre sobre os ataques e alertou: "Guarda-te lá, que eu aqui bem fico". A região, então, recebeu o nome de Guartelá, e muito se especula sobre o significado do termo. Alguns estudiosos afirmam que o termo "Guartelá" significa parede de pedra, o que também faz muito sentido.

O Parque Estadual do Guartelá foi criado em 1992 com o objetivo de preservar a natureza e cuidar da região, abrigar e proteger um importante patrimônio natural e arqueológico do estado. Dentro de suas dependências são encontradas

inúmeras atrações naturais como quedas d'água, corredeiras, formações areníticas, vales profundos e pinturas rupestres que podem ser conhecidas através de trilhas em meio à flora e fauna diversificada.

Aos aventureiros, o Parque Estadual do Guartelá oferece duas opções de trilha: uma básica e outra completa. As duas são bem sinalizadas e tem um nível de dificuldade moderado. A trilha completa tem cerca de 10km e a caminhada dura aproximadamente 5 horas em um ritmo bem tranquilo.

Caso opte por fazer a trilha completa você irá realizar uma caminhada exclusiva em áreas restritas. Porém, é preciso chegar cedo ou fazer uma reserva: são somente 40 pessoas por dia que podem fazer este passeio (20 pela manhã e 20 a tarde)! Neste trajeto você irá conhecer o Portal de Pedra, algumas pinturas rupestres, e claro, curtir as vistas incríveis do Guartelá! Você irá encontrar ainda os panelões, que são algumas formações rochosas no rio – parecem banheiras de hidromassagem naturais. Em dias quentes, ou até em dias com temperaturas mais amenas você poderá entrar nos panelões e recarregar as energias com um agradável banho de rio!

Que tal aproveitar o final de semana fazendo um passeio diferente? Chame os amigos e venha conhecer o Guartelá. Garantimos que o passeio vale a pena!



## ORGANIZE SUA VIDA

SUA AVÓ JÁ TE DIZIA: ARRUMAR O ARMÁRIO É FUNDAMENTAL PARA COLOCAR ORDEM NA SUA VIDA. MAS POR QUE A BAGUNÇA É TÃO DANOSA E O QUE DEVEMOS FAZER PARA NOS LIVRARMOS DELA?

Arrumar a casa parece algo trivial. Mas não é. É um dos maiores desafios da vida moderna. Durante nossa evolução, nossos antepassados foram geneticamente programados para guardar tudo que pode ser útil. Eles nunca sabiam se precisariam daquele toco de galho para fazer fogo ou do osso de um animal que poderia virar ferramenta. Na dúvida, guardavam tudo.

Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos apontou que, aproximadamente 4 milhões de pessoas, nunca jogaram nada fora. Como resultado disso, nos últimos 30 anos, o tamanho das casas cresceu 53%. Além disso, apenas 25% dos espaços das garagens é usado para abrigar veículos. O resto está forrado de caixas empoeiradas com diversos objetos.

Um estudo realizado pela Universidade da Califórnia (UCLA) apontou que o excesso de

tralha e bagunça são um dos aspectos mais estressantes da vida doméstica. Estes mesmos pesquisadores observaram que as mães eram as que mais sofriam com isso. Uma análise clínica apontou picos de cortisol, o hormônio do estresse, nos períodos em que as mulheres tinham que enfrentar os entulhos. Para atrapalhar ainda mais, a bagunça abre o caminho para a depressão e a obesidade.

Segundo o psicólogo Barry Schwartz, autor de O Paradoxo da Escolha, a consequência do excesso é ainda mais profunda. Ter um monte de roupas no armário, por exemplo, leva à frustração. O caos começa por não saber como arrumá-lo, deixá-lo à mercê da bagunça e gastar horas numa escolha trivial do que vestir. As opções são tantas que é comum a sensação de ter escolhido mal. Ou seja, o excesso de coisas, objetos, roupas, livros,



revistas e DVDs, que deveria trazer felicidade, só faz acumular ansiedade e tristeza.

Neste mesmo estudo da UCLA os cientistas se demonstraram intrigados pois, embora a casa sempre seja um dos bens mais valorizados pelas famílias, muitas delas apresentavam problemas estruturais que nunca eram resolvidos. A solução era protelada por um motivo muito simples: a desordem leva o foco embora. Uma pesquisa apontou que o nível de organização de um ambiente influencia na performance cerebral. Locais bagunçados provocam uma "pane" no córtex visual e aumentam o grau de dispersão, deixando as pessoas mais improdutivas.

Tudo isso ocorre por não estarmos acostumados a cumprir a primeira regra da organização: o desaparego. Sabe por que você não consegue se desfazer daquela calça que não serve desde os 16? Não é só por causa da ilusão de que um dia ela vai voltar a servir. É porque dói. Especialistas apontam que bastam 30 segundos tocando em um objeto para você se sentir conectado emocionalmente a ele.

Na hora de descartar um objeto nosso córtex anterior cingulado e a ínsula acabam sendo ativados e causam um desconforto que nos dá a impressão de que "isso não está certo". É a mesma sensação que usuários de drogas, fumantes e viciados em compras possuem. Quanto mais complicada fica a escolha de descartar ou não – ou quando bate uma irresistível vontade de fumar ou de comprar -, mais ativo fica esse circuito e mais angustiante a sensação.

Existe ainda uma outra razão para você não se desfazer de um objeto. Pense num livro que você acha relevante, comprou e ainda não leu. Pode até ser que, racionalmente, você saiba que nunca vai ler aquele livro que está juntando pó na sala. Mas é como se o objeto fosse uma representação externa da sua identidade. O livro encostado demonstra o seu apreço por letras, uma faceta importante de quem você é. Jogá-lo fora seria

como mudar algo em sua identidade.

## ORGANIZE-SE JÁ!

O primeiro passo para arrumar a casa é desaparego. Quando você tem muita coisa, provavelmente enfrenta problemas para guardá-las. Ou recorre a caixas que ficam em locais de difícil acesso, apenas deixando o entulho longe da vista. Para praticar o desaparego, sugerimos um critério muito simples: avalie um item e se pergunte "isso me faz feliz"? Se a resposta for não, descarte.

Em um primeiro momento vários itens parecerão ter um valor afetivo. A sugestão é começar por coisas fáceis, como potes sem tampa, meias rasgadas ou sem pares. Assim, quando chegar a hora de enfrentar grandes desafios, como roupas velhas ou brinquedos dos filhos crescidos, você já praticou o desaparego e conseguirá se livrar dos itens de forma muito mais fácil.

## O PRIMEIRO PASSO PARA ARRUMAR A CASA É DESAPEGAR.

## QUANDO VOCÊ TEM MUITA COISA, PROVAVELMENTE ENFRENTA PROBLEMAS PARA GUARDÁ-LAS.

## REORGANIZE O SEU DIA

O mesmo desaparego utilizado para a arrumação da casa deve ser feito para ajeitar a sua agenda. Selecione as atividades que realmente são importantes pra você, aquelas que o fazem feliz. Pode ser trabalhar um pouco mais, estudar, aprender uma nova língua, passar mais

tempo com os filhos e netos ou simplesmente praticar o ócio absoluto. Com a lista na cabeça é preciso transformar este conjunto de objetivos em tarefas.

Por onde você começa a estudar uma nova língua? Fazendo a inscrição no curso? Pesquisando preços? É assim que se transforma um objetivo complexo, que pode levar anos para ser finalizado, em tarefas concretas, que podem ser concluídas um dia após o outro. Mas listar tarefas não é suficiente. Você conclui uma e aparecem mais duas no fim da fila. E o rol de pendências nunca acaba, não importa quantos dias passem.



Listas de tarefas são úteis para lembrar o que você precisa fazer. E também mostram o que está atrasado, algo que causa ansiedade e estresse. Para deixar seus afazeres em dia, divida seu objetivo em tarefas menores e planeje exatamente o horário que irá fazer cada uma delas. Isso irá delimitar seu tempo e fará com que todas as tarefas caibam dentro do seu dia. Por exemplo, o curso de idioma: coloque as tarefas relacionadas a ele na agenda e, se alguém quiser marcar uma reunião extraordinária para aquele horário, diga simplesmente que você tem um compromisso e tente remarcar. Lembre-se: ninguém precisa saber que tipo de compromisso você tem naquele horário.

A neurociência defende um desapego ainda mais radical para organizar sua vida. Valorize seu tempo livre. Algumas pesquisas apontam que durante períodos em que não fazemos nada, há um aumento na nossa atividade cerebral. Por outro lado, a curto prazo, uma rotina de trabalho sobrecarregada destrói a nossa criatividade. A longo prazo, problemas de saúde começam a surgir. Por isso, o ócio e o lazer também devem estar na agenda.

#### DICAS FÁCEIS PARA VOCÊ SE ORGANIZAR

1. Planeje um dia de arrumação e divida essas tarefas com quem vive com você.
2. Defina espaços acessíveis para itens de uso corriqueiro, como chaves e controle remoto.
3. Se você não usa um objeto, jogue fora. Na dúvida, guarde em uma caixa etiquetada com a data em que guardou. Se levar mais de um ano para abrir, jogue fora.
4. Devolva o objeto ao seu lugar imediatamente após usá-lo.
5. Mantenha seu computador sempre limpo e organizado.
6. Jamais alimente pilhas de papel. Descarte rápido e guarde só papéis realmente úteis.
7. Arrume seu local de trabalho ao fim do dia. Isso dá um sentimento de realização.

## + COLESTEROL



O colesterol é um tipo de gordura encontrada em nosso organismo, sendo importante para o seu funcionamento normal. Ele está presente nas membranas do coração, cérebro, fígado, intestino, músculos, nervos e pele. Nosso corpo usa o colesterol para produzir alguns hormônios como vitamina D, testosterona, estrógeno, cortisol e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras.

Cerca de 70% do colesterol é produzido pelo fígado do próprio organismo, enquanto os outros 30% são provenientes da dieta. Ao consumir alimentos ricos em gordura, o fígado acaba produzindo mais colesterol que o normal e isso não é saudável. Tanto as taxas de colesterol muito altas quanto as muito baixas são perigosas à saúde.

O colesterol LDL é conhecido como o mau colesterol. É uma lipoproteína de baixa densidade que pode se acumular nas artérias coronárias podendo levar à formação de aterosclerose que dificulta o fluxo sanguíneo para órgãos essenciais como coração e cérebro, aumentando risco de infarto e acidente vascular cerebral.

Já o colesterol HDL, dito como bom colesterol, também é uma lipoproteína que retira o colesterol LDL para longe das artérias e o manda para o fígado, local onde ele é quebrado e passado novamente

para o corpo. Porém, o colesterol HDL não elimina completamente o LDL.

Uma dica valiosa para manter bons níveis de colesterol é trocar alguns alimentos ou incorporar outros no cardápio. Troque o pão branco por pão integral, que possui boas doses de fibra alimentar. Substitua leite integral por leite desnatado. Prefira utilizar azeite de oliva extra virgem para temperar saladas (mas não aqueça este tipo de azeite a temperaturas maiores de 60°). Consuma mais castanhas, nozes, aveia e suco integral de uva. Utilize cebola e repolho roxo, ao invés dos convencionais. Para temperar comida, prefira utilizar ervas aromáticas e diminuir a quantidade de sal. E, sempre que puder, faça pipoca na panela ao invés de comprar as opções prontas que vão direto ao micro-ondas.

Ter colesterol alto depende muito do estilo de vida de cada pessoa. Fatores genéticos, alimentação, obesidade, tabagismo, idade e sedentarismo são fatores que contribuem para aumentar o colesterol LDL. E, o mais perigoso: ter colesterol alto não provoca sintomas. Essa é uma doença silenciosa cuja única forma de controlar é através de exames de sangue periódicos.



ESCOLHA O CACHORRO  
IDEAL PARA VOCÊ



Se você aceitou nossa sugestão do caderno de favoritos e já assistiu Sempre ao Seu Lado, sabe que, muitas vezes, você não escolhe o seu cachorro. Ele escolhe você. Porém, para que vocês vivam em harmonia é necessário analisar alguns aspectos sobre a sua rotina e sobre a personalidade do animal.

É importante que as características do seu cãozinho se adaptem bem ao seu estilo de vida. Afinal, ao escolher um bichinho de estimação, desejamos que ele tenha tudo o que precisa e seja feliz em sua nova casa, evitando problemas ou frustrações para toda a família.

Para começar, analise sua rotina. Você gosta de passeios ao ar livre e praticar esportes ou prefere ficar em casa, lendo um livro e assistindo um filme? Pense também na sua casa e na sua família. Você mora em um apartamento pequeno ou em uma casa com quintal? Sempre haverá alguém em casa para fazer companhia ao bichinho ou ele pode ficar muito tempo sozinho?

Além disso, pense sobre quais características físicas e comportamentais você deseja que o seu cachorro tenha.

Quer que ele seja pequeno, médio ou grande? Deseja um cachorro companheiro, brincalhão ou um cão de guarda? Agitado ou calmo?

Com base nas respostas dessas perguntas você está pronto para pesquisar as raças e perfil de animal mais compatíveis com você e sua família.

## **Sem raça definida**

Os vira-latas são os cachorros favoritos de muitas pessoas. Independente das misturas, eles costumam ser muito carinhosos e amorosos. Eles também tem uma saúde mais resistente. Porém, cachorros sem raça definida são um pouco mais difíceis de prever se o porte será pequeno, médio ou grande e qual será seu temperamento.

A dica ao escolher um vira-latas é observar o comportamento do cãozinho. Ver qual é o seu grau de energia, perceber se ele é mais tímido, agitado ou carinhoso. Se for pegar o cachorro em um abrigo, pergunte ao tutor mais informações e veja se o cachorro se encaixa na sua rotina.

## Grupo dos Esportistas

Originalmente estes animais foram criados para ajudar nas atividades de caça. São cachorros muito companheiros, educados e têm muita energia para brincar. São indicados para pessoas que moram em casa ou que gostam de passear. Cães deste grupo são ótimos em localizar, capturar e buscar presas (ou bolinhas). Fazem parte deste grupo Golden Retriever, Labrador, Fox Paulistinha, Cocker Spaniel, Pointer Inglês e vários outros.

## Grupo dos Hounds

Este grupo de cães também eram caçadores. Eles tem visão e olfato bem apurados e precisam gastar bastante energia. São mais indicados para casas com quintais. Fazem parte deste grupo Basset Hound, Beagle, Dachshund e Whippet.

## Grupo dos pastores

São raças que foram criadas para ajudar os humanos a pastorear rebanhos e até hoje fazem essa função. Geralmente possuem alto teor de energia e devem ser estimulados com atividades físicas intensas para evitar problemas comportamentais. Neste grupo estão as raças Pastor Alemão, Border Collie e Pastor de Shetland.

## Grupo dos Terriers

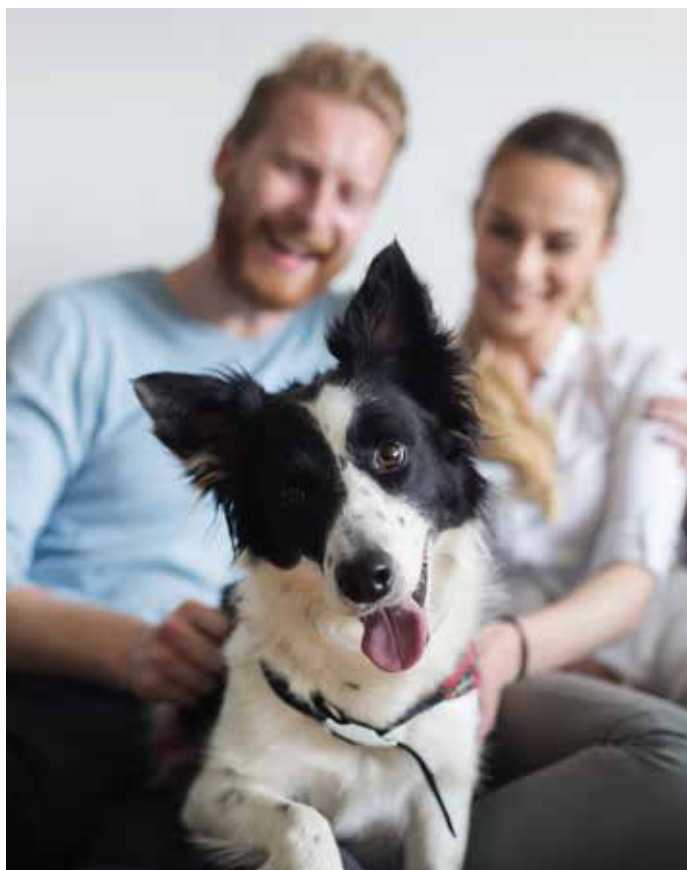
Cachorros pertencentes a este grupo são ótimos caçadores, principalmente de roedores e pequenos mamíferos. Para caçar suas presas eles precisavam cavar até capturá-los. São animais com alta energia que precisam de um pedaço de terra para que possam cavar a vontade! Neste grupo estão as raças Bull Terrier, Boston Terrier, Jack Russel Terrier, Pit Bull e Schnauzer.

## Grupo dos Toys

Diferentemente dos outros grupos citados, estas raças foram criadas para fazer companhia aos seres humanos. Eles não exercem nenhuma função de trabalho, geralmente são cachorros de pequeno porte e apreciam sempre estar perto de seus donos. Fazem parte desta categoria Chihuahua, Lulu da Pomerânia, Maltês, Pequês, Shih Tzu, Pinscher e Pug.

## Outras Raças

Buldogue Francês, Chow Chow, Dálmata, Lhasa Apso ou Poodle não se encaixam em nenhuma destas categorias e possuem personalidades muito variadas. Por isso é importante conversar com os criadores para saber mais detalhes sobre comportamento destes bichinhos.



### LEMBRE-SE:

A escolha da raça e do perfil comportamental de um cachorro é um dos fatores mais importantes da relação com seu cão. Pesquise bem e não adote ou compre um cachorro apenas por impulso ou por achar determinada raça bonita sem entender suas características. Ter um cachorro é uma grande responsabilidade e, sabendo disso, você terá, com certeza, um amigo por muitos e muitos anos!

# DICAS CASEIRAS



## COMO REMOVER FERRUGEM



Com o passar do tempo, certos metais começam a ficar com ferrugem. Isso ocorre devido a vários fatores, como má manutenção, utilização ou umidade.

No entanto metais com ferrugem não precisam ser

jogados fora. Existem alguns truques para remover a oxidação de forma eficaz!

Produtos como bicarbonato de sódio, vinagre de maçã e limão serão seus aliados nesta hora!

## VEJA 7 DICAS PARA ELIMINAR A FERRUGEM COM INGREDIENTES CASEIROS.

### 1. Com bicarbonato de sódio

- Coloque um pouco de bicarbonato num recipiente com água;
- Aplique na ferrugem, esfregando com o auxílio de uma escova de dentes.

### 2. Com vinagre de maçã

- Derrame o vinagre em um recipiente;
- Mergulhe o objeto que pretende limpar e deixe de molho ao longo da noite;
- No dia seguinte, esfregue essa peça com uma escova de dentes;
- Caso ainda se mantenha alguma ferrugem, a peça deve continuar de molho durante mais alguns dias.

### 3. Com limão

- Coloque um pouco de sal na área enferrujada;
- Esfregue sobre essa zona uma boa quantidade de suco de limão;
- Caso seja uma peça de roupa, ponha-a num recipiente com água quente suficiente para mergulhar a peça. Coloque também alguns pedaços de limão fresco.

### 4. Com melado

- Junte 1 quarto de copo de melado (mais ou menos 85 gramas) com 2 litros de água;
- Ponha a peça de molho ao longo da noite;
- Limpe-a no dia seguinte;
- Repita o procedimento, caso a ferrugem permaneça.

### 6. Com fogo

- Confirme que o objeto não tenha pedaços de plásticos ou pinturas inflamáveis;
- Submeta esse objeto ao calor até quase ficar vermelho;
- Quando retirar, bata-o com um martelo, mas cuidado para não alterar sua forma;
- Não esqueça de proteger as mãos para evitar queimaduras.

### 7. Com papel de alumínio

- Corte o papel em muitos pedaços, com, aproximadamente, 3 centímetros quadrados;
- Coloque-os num recipiente com água;
- Esfregue na área com ferrugem, trocando sempre que for preciso.

# VIDA GOURMET



## PUDIM DE LEITE EM PÓ



### COMO FAZER

#### Calda

Coloque todo o açúcar em uma panela e mexa até derreter. Assim que o açúcar derreter, coloque a água. Mexa bem até ficar uma mistura homogênea. A calda deve ficar um pouco mais líquida. Quando ela estiver pronta, reserve.

#### Pudim

Em um recipiente, coloque os dois sachês de gelatina e a xícara de água. Mexa bem até ficar homogêneo. Deixe descansar por 10 minutos.

Em uma forma de pudim, coloque  $\frac{3}{4}$  da calda que você preparou. Ela deve estar morna (ou fria). Esparrame bem.

Coloque a vasilha da gelatina por 30 segundos no micro-ondas. Misture bem a cada 10 segundos. A gelatina não pode ferver.

Em um liquidificador, coloque o leite, o leite condensado, o creme de leite, o leite em pó e a gelatina. Bata por cerca de 1 minuto. Depois, basta coloca a mistura na forma de pudim. Deixe na geladeira até ficar

bem consistente (entre 4 e 6 horas). Depois deste período o pudim estará pronto para desenformar. Passe uma faca levemente nas bordas e vire a mistura em um prato. Se você estiver usando uma forma de alumínio, pode colocá-la por alguns segundos na água quente. Isso irá ajudar o pudim a desenformar. Finalize aquecendo levemente o restinho de calda e colocando por cima.

### INGREDIENTES:

#### Calda

- 1  $\frac{1}{2}$  xícara de açúcar
- 1 xícara de água

#### Pudim

- 500ml de leite integral
- 1 caixinha de leite condensado
- 2 xícaras de leite em pó
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 xícara de água
- 2 sachês de gelatina sem sabor



## VACA ATOLADA



### COMO FAZER

Refogue a mandioca e deixe cozinhar.

Quando já estiver macia, acrescente o tomate picado, a cebola, o caldo natural e deixe cozinhar mais um pouco.

Acrescente a costela de boi, e cozinhe por

### INGREDIENTES:

- 1 kg de mandioca descascada e picada
- 4 tomates
- 3 colheres (sopa) de cebola desidratada
- cheiro-verde desidratado a gosto
- 3 tabletes de caldo natural
- 1  $\frac{1}{2}$  de costela de boi cozida
- pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de colorau
- tempero a gosto

aproximadamente 40 minutos.

Salpique o cheiro-verde e a pimenta de sua preferência e é só servir!

# 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)