JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO ANO 06 NÚMERO 22

VERTICAL

WWW.REVISTAVERTICAL.COM.BR

TRABALHO VOLUNTÁRIO

SAÚDE

Como saber se estou com vermes?

MUNDO ANIMAL

O que fazer com um cachorro destruidor?

MARAVILHAS DO MUNDO

Chapada Diamantina

EDITORIAL

Mais um ano se inicia e estamos felizes por estar chegando novamente na sua casa para entreter, informar e proporcionar momentos agradáveis de leitura. Esperamos, de todo o coração, que você e sua família tenham comemorado as festas de Natal e Ano Novo em harmonia e desejamos que esse ano que se inicia seja próspero e repleto de realizações.

Para começar com o pé direito essa edição, chegamos com duas novidades! Incluímos no caderno de Favoritos indicações de séries da Netflix para você explorar o serviço com muita coisa boa e ainda, um novo caderno de Curiosidades com informações das mais variadas para você enriquecer ainda mais sua cultura e conhecimento.

Nas nossas indicações de Favoritos você vai se surpreender com a engenhosidade humana com a leitura de Papillon, bem como ao assistir a série Ozark. Em Curiosidades você vai viajar no tempo e se surpreender como grandes tesouros permanecem perdidos no mundo.

Vai ainda aprender a lidar com seu pet que insiste em destruir a casa, como limpar a máquina de lavar roupas e potencializar a limpeza diária, vai saber mais sobre sua saúde entendendo os sintomas de uma doença parasitária muito comum e se sensibilizar com a gratidão do trabalho voluntário na nossa matéria de capa.

Convidamos você a aproveitar a vida ao conhecer a Chapada Diamantina e degustar de um delicioso frango na cerveja, quem sabe acompanhado de uma boa cerveja, por que não? Somos gratos por fazer parte da sua vida. Em nome da Digital Rock e de toda equipe do Cemitério Vertical, agradecemos novamente pela confiança.

Um abraço!
Rodrigo Filla
rodrigo@digitalrock.com.br
Editor da Revista Vertical

SUMÁRIO

CAPA

08
TRABALHO VOLUNTÁRIO
Já está comprovado que o trabalho voluntário é uma via de mão dupla: ao ajudar quem precisa você poderá estar beneficiando a si mesmo e sua família.

03 **VIDA GOURMET**
Receita de um delicioso frango na cerveja

04 **FAVORITOS**
Confira nossas indicações de cinema, música e livros

06 **CURIOSIDADES**
Descubra mais sobre os Tesouros Perdidos

11 **MARAVILHAS DO MUNDO**
Conheça a Chapada Diamantina, um paraiso nacional

12 **MUNDO ANIMAL**
O que fazer com um cachorro destruidor?

13 **DICAS CASEIRAS**
Truque para manter a máquina de lavar roupas sempre limpa

14 **CADERNO SAÚDE**
Sintomas que podem indicar vermes

15 **CEMITÉRIO VERTICAL**
Sua família em boas mãos

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba
Tiragem: 55.500 | **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.**

FRANGO NA CERVEJA

O FRANGO É UMA DAS CARNES MAIS POPULARES DO MUNDO. DEVIDO AO BAIXO CUSTO, FACILIDADE DE PREPARO E BAIXO TEOR DE GORDURA ESTA CARNE É A FAVORITA DE QUEM QUER MANTER A SAÚDE GASTANDO POUCO.

Agora, que tal dar incrementar a ave com esta receita especial que separamos pra você?

INGREDIENTES

- 01 frango médio cortado em pedaços (2 kg) ou então coxas e sobre-coxas de frango
- 03 colheres de limão ou vinagre
- 06 dentes de alho picado
- 04 colheres de óleo
- 01 lata de cerveja (pode ser de qualquer estilo, desde que seja cerveja clara)
- 02 colheres de sopa de sal, uma pitada de pimenta do reino e tempero verde à gosto (cebolinha, salsinha)
- 01 cebola grande picada

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o sal, pimenta do reino, alho, temperos verdes, suco de limão ou vinagre, óleo e cebola. Deixe no tempero por uma hora ou mais na geladeira.

Coloque os pedaços de frango numa assadeira ou refratário. Despeje os temperos por cima e a cerveja por último. A cerveja deve estar em temperatura ambiente.
Leve ao forno médio pré-aquecido para assar até dourar.

Depois é só servir e se deliciar!

FAVORITOS

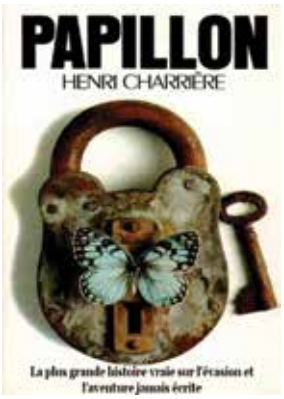
NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS

NETFLIX

O MELHOR DO NETFLIX: OZARK

2017

Marty Birde (Jason Bateman) é um consultor financeiro cuja empresa serve de fachada para lavar dinheiro para um cartel de drogas comandado por Del (Esai Morales). Após seu sócio tentar roubar o cartel, Marty consegue se salvar ao prometer lavar mais dinheiro se puder se mudar com sua família para o lago de Ozark, um lugar paradisíaco que atrai muitos turistas no período do verão. Ao chegar na cidade, Marty percebe que sua vida naquele lugar não será nada fácil. Esta série é uma produção original da Netflix. Sucesso de crítica ela está sendo comparada com grandes séries como Breaking Bad e Narcos.



FILME

INDIANA JONES E OS CAÇADORES DA ARCA PERDIDA

1981

Em 1936, o arqueólogo Indiana Jones, após voltar de uma expedição no Peru, é entrevistado por agentes da inteligência do exército. Eles informam que os nazistas estão à procura de seu antigo mentor, Abner Ravenwood. Acredita-se que Ravenwood possui a chave para encontrar o Poço das Almas, local onde está escondida a Arca da Aliança. Segundo escrituras bíblicas, a arca conteria os "Os Dez Mandamentos" que Deus revelou a Moisés no monte Horeb e, quem a possuir, será invencível. Nesta fantástica aventura Indiana Jones irá testar seus limites, sua fé e enfrentará soldados de elite do exército nazista.

Os Caçadores da Arca Perdida é vencedor de quatro prêmios Oscar. O filme é classificado como uma das maiores obras da história de ação e aventura.

LIVRO

PAPILLON

1981

Papillon é considerada uma história real que tornou-se uma das mais fantásticas odisséias contemporâneas. O livro conta a história de Henry Charrière, um vagabundo que andava pelas ruas de Paris e aplicava pequenos golpes por volta dos anos 30. Charrière foi preso e condenado à prisão perpétua por um crime que ele não cometeu. O livro narra como ele foi acusado, seus anos de confinamento nos presídios localizados na floresta impenetrável da Guiana Francesa, suas inúmeras tentativas de fuga e toda sua engenhosidade, força e perseverança para conseguir alcançar a liberdade.

Papillon teve duas adaptações cinematográficas, uma lançada em 1973 e outra em 2018.

MÚSICA

TITÃS - ACÚSTICO MTV

1997

Formada em São Paulo em 1982, os Titãs é uma banda de pop/rock alternativo que ao longo de mais de 30 anos de carreira já passeou por diversos gêneros musicais, como new wave, punk, grunge, MPB e música eletrônica. Os Titãs é uma das bandas mais sucedidas do Brasil e já venderam mais de 6,3 milhões de discos, realizando parcerias com diversos cantores nacionais e internacionais. O disco Acústico MTV é o segundo álbum ao vivo da banda. A obra reúne alguns dos principais clássicos do grupo e ainda conta com participações especiais de artistas como Jimmy Cliff, Arnaldo Antunes, Rita Lee e Roberto Carvalho.

QUEREMOS A SUA INDICAÇÃO!

Você tem alguma sugestão de disco, filme ou livro que quer compartilhar com outros leitores? ***Sua indicação pode aparecer no próximo exemplar da Revista Vertical!***
Escreva-nos: *revistavertical@ag86.com.br.*

TESOUROS PERDIDOS

QUEM NUNCA BRINCOU DE PIRATAS OU SONHOU ENCONTRAR TESOUROS PERDIDOS?

JOGOS DE "CAÇA AO TESOURO" ESTIMULAM NOSSA IMAGINAÇÃO DESDE QUE NOS DAMOS POR GENTE. PORÉM, VOCÊ SABIA QUE EXISTEM DIVERSAS RELÍQUIAS MILIONÁRIAS QUE NUNCA FORAM ENCONTRADAS?

A REVISTA VERTICAL REUNIU NESTA EDIÇÃO ALGUMAS DESTAS RARIDADES PARA VOCÊ COMEÇAR A PESQUISAR, SEGUIR AS PISTAS E, QUEM SABE, SE TORNAR UM AVENTUREIRO QUE BUSCA TESOUROS PERDIDOS!

BAÚS DE OURO DE THOMAS CAVENDISH

O navegador britânico Thomas Cavendish rodou o mundo, passando por Peru e China. No caminho, saqueou o que conseguiu, incluindo riquezas do galeão Santa Ana, que levava especiarias e peças de ouro das Filipinas a Acapulco, no México. As riquezas incluíam peças de ouro incas e astecas e foram escondidas pelo próprio navegador. É possível que o tesouro perdido de Cavendish esteja na região de Ilhabela, litoral Norte de São Paulo. O local abriga dezenas de embarcações que naufragaram nos últimos quatro séculos e também esconde tesouros deixados por piratas. A praia do Saco do Sombrio, oeste da baía dos Castelhados, é um dos locais favoritos dos bucaneiros: tem difícil acesso por terra, é cercada de montanhas e tem saída para o oceano Atlântico. Além da possibilidade do tesouro estar no fundo do mar, os baús podem estar enterrados ou escondidos em cavernas da região. O tesouro perdido de Thomas Cavendish está avaliado em 80 milhões de dólares.

A costa brasileira abriga (possivelmente) outros tesouros. O navio Santa Rosa, que sumiu em 1726 no nordeste levava ouro e prata avaliados em 400 milhões de dólares. Já o Rainha dos Anjos, que sumiu em 1722 na baía de Guanabara, tinha cerca de 500 milhões de dólares em riquezas.

OURO DE LIMA

Em 1820 os espanhóis fugiram de Lima, no Peru, após uma revolta civil. O vice-rei escapou com ouro, prata e jóias, 273 espadas encravadas, mais de mil diamantes, além de 113 estátuas religiosas de ouro (incluindo uma Virgem Maria em tamanho real). O capitão William Thompson, encarregado de levar a carga para a Espanha, roubou a carga e fugiu para a Costa Rica. Ele foi capturado por espanhóis mas conseguiu escapar de novo e desapareceu, sem deixar pistas de onde deixou as riquezas. Estima-se que o Ouro de Lima esteja na ilha de Coco, na Costa Rica. O local recebe até hoje caçadores de relíquias de todo o mundo. O tesouro perdido está avaliado em 250 milhões de dólares.

TESOURO DO BARBA NEGRA

Edward Teach, também conhecido como Barba Negra, é um dos maiores piratas da história. Ele se especializou em saquear embarcações cheias de ouro dos incas e maias. O tesouro acumulado por ele é lendário. A bordo do navio Queen Anne's Revenge, ele interceptou dezenas de embarcações que saíam do Caribe e do México. O tesouro perdido do Barba Negra deve estar em alguma ilha na faixa de oceano entre o litoral do Caribe e a costa dos EUA. E, boa parte do tesouro pode estar no mar: um dos navios tomados por Barba Negra foi afundado na Carolina do Norte e outros nas Bahamas.

MOEDAS DE US$0,10

Seis barris com moedas de US$ 0,10 saíram de Denver para Phoenix em 1907. Nessa época, era comum que os trens circulassem com as portas dos vagões abertas. A carga nunca chegou ao destino e não se sabe se os barris foram roubados ou caíram. Estas moedas foram criadas pelo engenheiro Charles E. Barber e valem atualmente US$ 600 cada uma. O tesouro pode estar em algum lugar no caminho de 1,5 mil km que liga as duas cidades.

PÔSTER DO FILME METROPOLIS

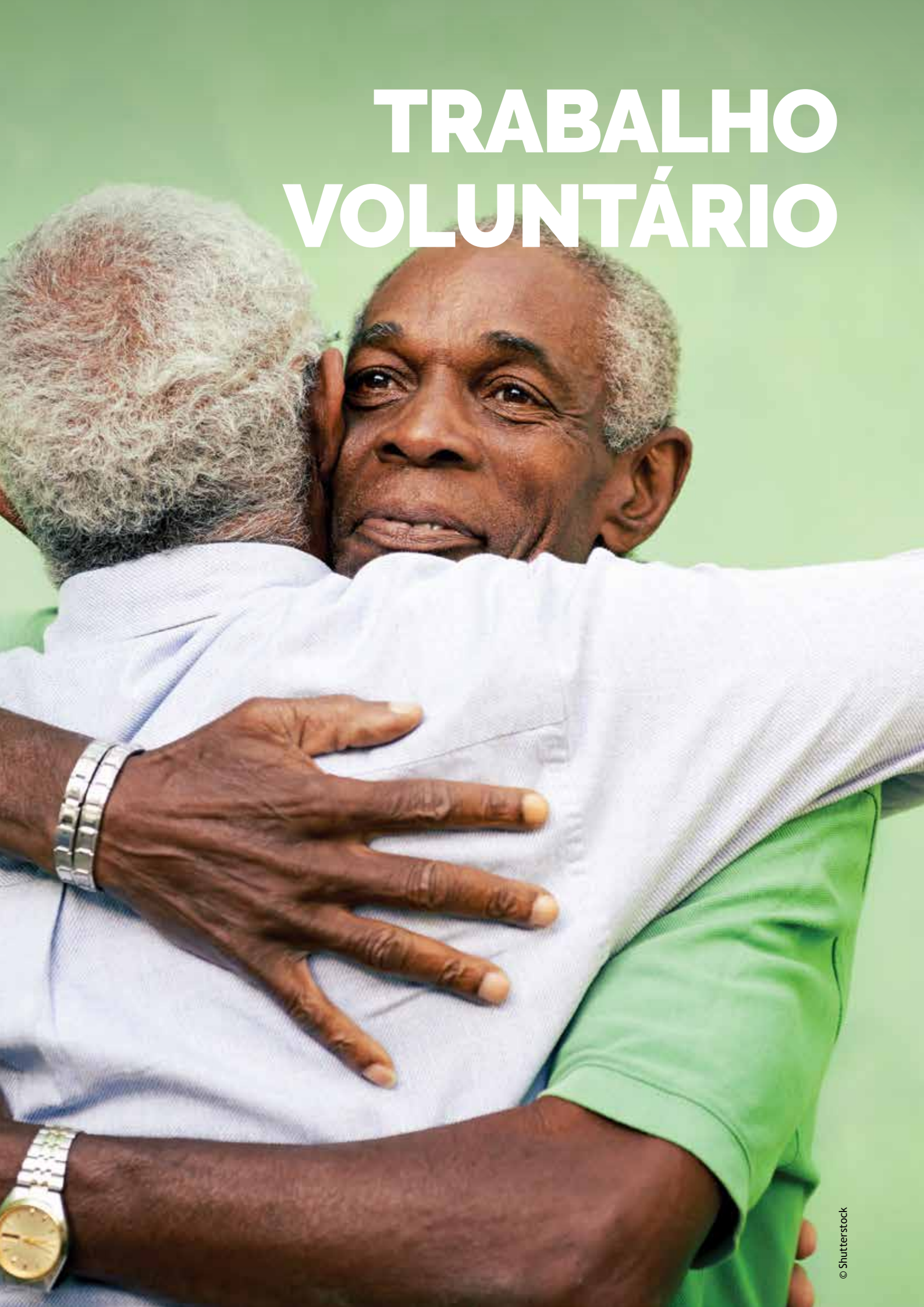
O filme Metropolis, dirigido pelo alemão Fritz Lang (1890-1976), foi exibido nos Estados Unidos em uma versão mais curta. Isso deixou a película incompreensível e a tornou um fracasso de público. O filme saiu logo de cartaz e ninguém se importou em guardar o pôster original, em inglês. Algum tempo depois o filme se tornou um clássico e o pôster passou a ser procurado por colecionadores e fanáticos por cinema, porém, sem sucesso. O cartaz em inglês do filme Metropolis vale atualmente 1 milhão de dólares.

O HOMEM DE PEQUIM

Descoberto na China entre 1927 e 1933, o Homem de Pequim é uma ossada apontada para um hominídeo que teria vivido entre 400 e 800 mil anos atrás. É um grande achado arqueológico. Em setembro 1941, a China despachou os ossos para os EUA, onde eles estariam mais seguros devido iminência da 2ª Guerra Mundial. O pacote, porém nunca chegou ao destino. A ossada está avaliada em 500 mil dólares e provavelmente nunca será achada: é provável que os ossos tenham ido parar em algum vilarejo e tenham sido moídos e leiloados como pó (mágico) de ossos de dragão.

O QUE VOCÊ ACHOU DA MATÉRIA?
VOCÊ FICOU INSPIRADO COM ESSAS DESCOBERTAS?
Caso você tenha decidido procurar tesouros perdidos, conta pra gente!

TRABALHO VOLUNTÁRIO



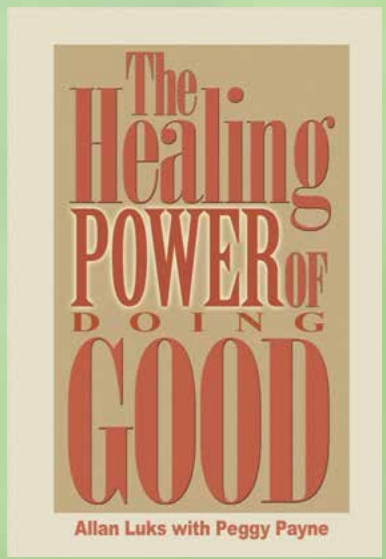
© Shutterstock

VOCÊ ACREDITA EM SUPER-HERÓIS?

JÁ ESTÁ COMPROVADO QUE O TRABALHO VOLUNTÁRIO É UMA VIA DE MÃO DUPLA: AO AJUDAR QUEM PRECISA VOCÊ PODERÁ ESTAR BENEFICIANDO A SI MESMO E SUA FAMÍLIA.

Você acredita em super-heróis? Fazendo a pesquisa para escrever esta edição da Revista Vertical, conhecemos alguns. Um dos heróis que mais nos chamou a atenção se chama Cristiano Zanetto de Matos, mas ele também pode ser chamado de Batman. Cristiano utiliza o manto do homem morcego para trabalhar com a autoestima de crianças com câncer em hospitais de Florianópolis e Criciúma. Em entrevista, ele afirmou que a experiência pessoal na batalha contra a doença é o que incentivou o trabalho voluntário. O catarinense explicou que teve iniciativa a partir da promessa que fez caso seu pai vencesse a batalha contra o câncer; "o Batman é um personagem que representa a dor e a superação. Isso é muito importante para uma criança que faz esse tratamento e precisa ter bastante força", explica.

Especialistas confirmam que o trabalho de conselhos de força e coragem prestados pelo Batman Catarinense realmente ajuda as crianças a se manterem fortes durante os tratamentos. Segundo a psicóloga Ana Paula Luchi, "é através do lúdico que as crianças conseguem se manifestar e colocar pra fora vários sentimentos como o medo, dor, ansiedade e o estresse de estar internada".



Livro: *O Poder Curativo de Fazer o Bem* de Allan Luis.

O trabalho de Cristiano felizmente não é o único. Fundada em 1991, a associação Doutores da Alegria já realizou mais de um milhão e setecentas mil visitas à crianças hospitalizadas. Hoje a ONG possui uma escola que trabalha com conceito de saúde de forma ampla, envolvendo inclusão, diálogo, convívio com a doença, alegria e tristeza.

Já o projeto Dobrando Alegrias, tem por objetivo estimular crianças e adultos através da prática do origami (dobradura japonesa). Segundo os participantes, este projeto possui um efeito multiplicador pois, além dos pacientes se distraírem na hora em que aprendem a fazer as dobraduras, eles podem continuar confeccionando outras peças e doar à pessoas que precisam.

O trabalho voluntário tem se tornado um importante fator de crescimento nas organizações do Terceiro Setor. É graças a ele que muitas instituições tem suprido o fraco investimento governamental. Mesmo ajudando com pequenas tarefas, algumas podem parecer até insignificantes, você está fazendo a diferença na vida de pessoas, animais e organizações que realmente necessitam.

Oferecer um pouco do seu tempo, conhecimento e atenção em favor de terceiros sem retorno

financeiro, apenas afetivo. Essa é a definição básica do trabalho voluntário. Mas, além de fazer bem para os outros, as vantagens destas ações não param por aí. A ciência comprova que quem faz trabalho voluntário ganha muito em bem-estar e felicidade.

Dedicar algum tempo ao voluntariado vai lhe trazer benefícios, bons amigos, aumentar sua rede de contatos e te permitir até descobrir novas oportunidades de carreira e novos caminhos.

Outro ponto importante é que o trabalho voluntário ajuda a combater a depressão. Um dos fatores de risco para a depressão é o isolamento social. Ser voluntário te mantém em contato frequente com outras pessoas e isso ajuda a eliminar o estresse.

Mas os benefícios para a saúde não param por aí. Segundo um estudo da Universidade de Michigan (EUA), pessoas que realizam trabalhos voluntários vivem, em média, quatro anos a mais que pessoas que não o fazem. Além disso, possuem uma melhor qualidade de vida. O pesquisador americano Allan Luis em seu livro The Healing Power of Doing Good (O Poder Curativo de Fazer o Bem, em tradução literal e sem versão em português), afirma que "quem realiza pelo menos quatro horas de trabalho voluntário por mês tem dez vezes mais chances de ter uma boa saúde do que quem não voluntaria".

A explicação? Quem faz trabalho voluntário vivencia um poderoso sentimento de satisfação, resultando na diminuição do estresse e liberação de endorfinas, neurotransmissores que provocam a sensação de felicidade.

TODO MUNDO PODE SER VOLUNTÁRIO

Todo mundo pode ser voluntário. Basta ter disposição, boa vontade e comprometimento. Mesmo quem tem pouco tempo pode encontrar formas de ajudar. Se você quiser começar mas não sabe como, as dicas que damos é responder estas perguntas:

1. O que eu sei fazer que me traz satisfação?
2. Como posso ajudar as pessoas utilizando estas habilidades?
3. Há algo específico que quero fazer?
4. Eu gostaria de trabalhar com adultos, crianças ou animais?
5. Eu prefiro trabalhar sozinho ou como parte de uma equipe?
6. Quero trabalhar nos bastidores ou prefiro assumir um papel mais visível?
7. Quantas horas por mês posso disponibilizar?
8. Que responsabilidade estou disposto a assumir?
9. Quais são as causas importantes pra mim?

Definindo isso, busque na região de sua preferência algumas entidades e se envolva. Você verá que tem muito a ganhar!

E, lembre-se: pequenas ações podem gerar transformações grandiosas!

©Shutterstock

CHAPADA DIAMANTINA

A Chapada Diamantina é um paraíso para os fãs do ecoturismo e do turismo de aventura. A região faz parte do Parque Nacional da Chapada Diamantina, oferece atrações e atividades capazes de manter facilmente o visitante ocupado por um mês. É impossível se sentir entediado nesse exuberante cenário entre belas cachoeiras, poços de águas transparentes, grutas com formações raras e trilhas por paisagens grandiosas. E como se não bastasse as belezas naturais, a Chapada Diamantina ainda encanta com lindas cidades históricas, gastronomia bem elaborada e um povo muito hospitaleiro. É daqueles lugares onde temos a certeza de voltar um dia e de onde sempre sentiremos saudade.

Apaixonar-se pela Chapada Diamantina não será difícil. Caso queira sentir esse amor à primeira vista, comece subindo o Morro do Pai Inácio. Você poderá subir as trilhas até o topo durante o dia porém, é perto do pôr do sol que o Pai Inácio ganha contos especiais. A luz transforma o visual da Chapada e deixa o ambiente ainda mais rico e colorido. Ao subir o morro, procure o Coração de Pedra, uma formação rochosa que simboliza a paixão que este lugar causa nos viajantes.

Ao visitar a Chapada, abstraia a água gelada e se jogue em todas as cachoeiras que encontrar pelo caminho. Mergulhar nestas águas é revigorante e cada cachoeira é uma pequena porção de paraíso. Lembre-se: as melhores coisas acontecem para quem se esforça mais. Por isso, quanto mais difícil for chegar em uma cachoeira, melhor será o banho. Nadar nestas águas, ora avermelhadas, ora de azul intenso e muitas vezes de transparência impressionante será uma experiência única e sensacional.

As cachoeiras mais populares entre os turistas são a Cachoeira do Buracão e a Cachoeira da Fumaça. A Cachoeira do Buracão está entre as prediletas por proporcionar a maravilhosa experiência de nadar dentro de um cânion até chegar ao poço da grande queda. Já a Fumaça se destaca por ser uma das maiores quedas do Brasil. Na região há 360 cachoeiras catalogadas. Isso deverá manter os turistas ocupados por um bom tempo.

Além das cachoeiras, a Chapada também oferece a deliciosa experiência de mergulhar em poços de água transparente, muitas vezes com incrível tom de azul. Os mais famosos poços da Chapada Diamantina são conhecidos pelo fenômeno da luz do sol, que, ao entrar pelas frestas das grutas, atinge a água e forma um lindo facho de luz. A cena está entre as mais belas da Chapada Diamantina e também é um dos principais cartões postais da região. Ao escolher viajar para a Chapada, confira os dias e horários que o fenômeno ocorre.

Se você ainda não está convencido a visitar este paraíso, saiba que, além de cachoeiras e poços de formação naturais, a região ainda possui diversas grutas com belas formações geológicas. Os acessos à essas grutas costumam ser fáceis e isso se torna um passeio excelente para toda a família.

Para repor as energias, a região ainda possui bons restaurantes com cardápios simples e acessíveis até menus bem elaborados com releituras de tradicionais pratos locais. Renda-se à moqueca à carne de sol ou ao pastel de jaca e desfrute estes novos e inigualáveis sabores.

A Chapada Diamantina é um dos destinos mais ricos e completos do Brasil (e, por que não, do mundo) para quem gosta de ecoturismo. Programe suas férias e passe alguns bons dias por aqui. Sem dúvida você não irá se arrepender e terá vontade de voltar!

O QUE FAZER COM UM CACHORRO DESTRUIDOR?

Cachorros destruidores são um problema para muitas pessoas. Às vezes, estes cães se dedicam a morder móveis, sapatos, plantas e tudo que encontram pela frente. Não raro, esses bichinhos acabam abandonados em abrigos porquê o dono não sabe o que fazer para acabar com este comportamento.

Nós, humanos, precisamos entender que para os cachorros, morder coisas e cavar são ações naturais. Para eles, é como respirar, comer ou se alimentar. Faz parte dos seus instintos. Existem raças que possuem maior necessidade de realizar este comportamento em relação às outras. Porém, é comum que todos os cachorros tenham essa vontade.

Cachorros e humanos evoluíram juntos e conseguiram uma convivência muito boa entre as espécies. No entanto os cães não têm a liberdade de andar por onde querem e, as vezes, ficam muito tempo sozinhos em casa, sem nada para fazer e sem ter uma pessoa que irá controlar seu ambiente. Muitas vezes, por conta desse tédio, os cachorros começam a destruir as coisas principalmente quando os donos não estão em casa (lembre-se: eles não podem jogar vídeo-game nem assistir TV, então esta é a forma que eles encontram de se distrair).

Cães são animais extremamente sociáveis e precisam de contato com outros seres. Morder e cavar são atividades que ajudam a reduzir a ansiedade que eles sentem quando estão sozinhos.

Uma vez entendido isso, não é conveniente para seu animal tentar acabar com estes hábitos. O melhor que podemos fazer para previnir e resolver estes problemas de destruição é redirecionar os comportamentos destrutivos para objetos mais resistentes ou lugares adequados.

Estudos apontam que a melhor forma de educar qualquer animal não é através do castigo, ou seja, nada de brigar com o cachorrinho caso ele esteja fazendo algo errado. A melhor coisa que se deve fazer para educar é reforçar os comportamentos positivos. Se o seu cachorro pegou um brinquedo para roer ao invés de um sapato, ofereça carinho ou um petisco. Aos poucos ele vai entender que é mais vantajoso para ele brincar somente com o que é permitido.

Mas como ensiná-lo a brincar somente com o que ele pode se você não fica em casa o tempo todo? Primeiro, analise os objetos que ele mais gosta de roer, sejam sapatos, móveis ou sofás. Vá em um petshop e compre um spray com gosto amargo ou picante (se preferir, faça essa solução em casa, utilizando molho de pimenta, mas cuidado para não manchar seu móvel). Passe o produto nos locais que seu pet não deve roer. Depois, compre brinquedos que ele pode destruir e deixe que ele se divirta a vontade. Se preferir, use sua criatividade e faça estes brinquedos. Uma ideia simples que pode deixar seu cachorro distraído por horas é fazer pequenos furos em uma garrafa pet e colocar alguns grãos de ração dentro. Os furos devem ser grandes o suficiente para que a ração saia aos poucos. Seu bichinho sentirá o cheiro do alimento e tentará tirar a ração de dentro da garrafa. Quando conseguir retirar todos os grãos, possivelmente ele estará cansado e sem disposição para destruir as coisas.

Outra dica importante: animais precisam se exercitar. Se o seu cachorro estiver com este desejo destruidor, leve-o para passear. As vezes, só essa atitude, pode acabar com comportamento destruidor.

TRUQUES PARA MANTER A MÁQUINA DE LAVAR ROUPAS SEMPRE LIMPA

© Shutterstock

Se as roupas que saem da sua máquina de lavar estão um pouco estranhas após a lavagem, com fiapos ou pontos brancos, talvez sua lavadora esteja precisando de uma limpeza.

Com o tempo, pedaços de fio, tecidos, resquícios de sujeira e de produtos vão se acumulando no interior da lavadora. Isso, além de prejudicar a lavagem, pode danificar suas roupas e seu equipamento. A sujeira, além de estar nas áreas visíveis, se acumula em locais de difícil acesso, como entre o tanque e o cesto ou entre os tubos de entrada e escoamento. Existem algumas áreas da máquina em que água passa com alta presença de calcário. É bom verificar a tubulação e, se necessário, usar pastilhas anticalcário para manter os encanamentos sempre livres. Se você lava a roupa com muita frequência, o ideal é você fazer a limpeza de sua máquina uma vez por mês. Senão, a cada dois meses.

Adotando uma rotina de limpeza você mantém sua máquina limpa por dentro e por fora e previne odores e sujeira. Isso irá prolongar a vida útil do seu equipamento e garantir que suas roupas saiam sempre limpas.

LIMPEZA EXTERNA

Em um pote, misture uma medida de bicarbonato de sódio e duas de vinagre. Com uma escova de dentes, esfregue esta pasta nos cantinhos e bordas que acumulam sujeira. Na área externa você também pode utilizar panos úmidos com detergente diluído. Não utilize limpa vidros na tampa, isso pode danificar o material da lavadora.

HIGIENIZE O FILTRO

Boa parte das máquinas permite a retirada do filtro. Caso você não saiba como fazer, consulte o manual do seu equipamento. Desencaixe o filtro e remova os fiapos de roupa que ficam acumulados. Não há a necessidade de utilizar nenhum produto químico. Após retirar os fiapos, passe o filtro em água corrente e recoloque-o.

LIMPE O COMPARTIMENTO DE SABÃO

Comece lavando bem o compartimento do sabão. Essa área deve ser limpa com grande frequência e não deve possuir resíduos. Utilize uma escova de dentes velha e lave com água e uma solução de vinagre - coloque duas medidas de água para cada medida de vinagre. Se houver sabão endurecido, tente deixar o compartimento de molho em alguns minutos neste composto.

LIMPEZA DE MANUTENÇÃO

Escolha o ciclo mais longo do programa de sua máquina, enche-a de água, se ela tiver a função de água quente, melhor. Isso fará com que os resíduos de detergente acumulados se dissolvam e sejam eliminados. Quando a lavadora estiver cheia e começar a agitar, coloque um litro de vinagre e uma xícara de chá de bicarbonato de sódio. Espere os ingredientes se misturarem bem e pause a lavagem. Deixe de molho por 30min, religue e faça o ciclo completo para garantir que todo o vinagre e bicarbonato sairão do eletrodoméstico. Com essa água é possível limpar o chão da sua casa ou garagem.

SINTOMAS QUE PODEM INDICAR VERMES

Vamos falar sem tabu: todo mundo na vida já teve vermes. Essa é uma doença comum, principalmente em crianças que tem maior contato com o chão, com a sujeira e levam muitas vezes as mãos à boca.

Os vermes aparecem no corpo devido à ingestão dos ovos desses microrganismos que estão presentes na terra, em carnes cruas ou superfícies sujas. Eles também podem vir da água contaminada que você bebeu, do rio que você tomou banho no final de semana, da salada mal lavada ou simplesmente por você ter andado descalço na rua.

Estes parasitas se desenvolvem principalmente no intestino. Se você estiver com dor abdominal constante, barriga inchada ou excesso de gazes, anemia, cansaço, períodos de diarreia intercalados com prisão de ventre, notar a presença de pequenos pontos brancos nas fezes, ter perda de peso sem razão aparente, alterações de apetite como muita ou pouca fome ou se as suas fezes estiverem muito escuras e com cheiro forte, procure um gastroenterologista.

Nos bebês os sintomas são um pouco diferentes. Se você reparar que a criança está com vômito, diarreia ou cólicas, está com falta de vontade de brincar, barriga inchada que não desaparece após uma massagem abdominal, coceira no bumbum especialmente a noite, pele amarelada ou simplesmente notar a presença de vermes na fralda, vá à um pediatra.

Em alguns casos, os ovos dos vermes podem se desenvolver antes mesmo de chegar ao intestino. Neste caso, os sintomas mudam e o quadro inclui náuseas, vômito, azia ou a sensação de movimento no estômago.

Além destes sintomas, existem determinados tipos de vermes que se manifestam de forma mais específica, como:

- **Esquistossomo (barriga d'agua):** Diarreia e/ou constipação intestinal, pode haver aumento do fígado e baço, cirrose, hemorragias;
- **Ancilóstomo (amarelão):** Pele amarelada, pode causar complicações cardíacas e pulmonares, além de afetar o desenvolvimento da criança;
- **Filária (elefantíase):** Inflamação nos vasos linfáticos, dor muscular, intolerância à luz, inchaço do saco escrotal, virilha, vulva, mamas, pernas e braços, manchas na pele, presença de gordura ou sangue na urina, pele grossa e áspera;
- **Larva migrans (bicho geográfico):** Prurido (coceira), linhas avermelhadas na pele que assemelham-se com mapas;

Há vários tipos de vermes que podem viver dentro de você, do seu filho, neto ou até mesmo do seu cachorro. Se alguém na sua família precisa tomar remédio de vermes, o ideal é que todo mundo tome, inclusive os animais de estimação.

Existem alguns remédios naturais que podem ajudar a combater os vermes, principalmente no início da contaminação. Confira algumas receitas de vermífugos naturais:

© Shutterstock

HORTELÃ-PIMENTA: Cozinhe 4 talos ou 10 folhas verdes de hortelã-pimenta com 100ml de leite e acrescente uma colher de mel. Tome uma semana em jejum.

CHÁ DE ERVA-DE-SANTA-MARIA OU RÁBANO SILVESTRE: Estes chás são ótimos vermífugos naturais. Coloque 4 colheres de chá em 800ml de água e tome ao longo do dia.

AZEITE: Aromatize uma garrafa de azeite com 3 cabeças de alho e um ramo de alecrim. Você pode usar esta mistura para cozinhar ou temperar uma salada, por exemplo.

SEMENTES: Quando for comer mamão, ingira também as sementes. As sementes de abóbora tostadas também são bons vermífugos naturais e podem ser acrescentadas às saladas.

Lembre-se: estes remédios não substituem as receitas médicas! Se você estiver com a suspeita de ter vermes, vá ao médico e tome o remédio indicado. Para saber o tipo de parasita que você possui, ele poderá pedir um exame de fezes.

Para prevenir a infestação com vermes, lave frequentemente a mão, mantenha as unhas aparadas e cozinhe bem os alimentos.

OFERECENDO SEMPRE TODO APOIO À QUEM PRECISA

Lidar com o luto não é uma tarefa fácil. No Cemitério Vertical, encontramos diversas histórias de pessoas que precisam se reinventar, superar uma perda e, muitas vezes, ressignificar a própria vida após o falecimento de um ente querido.

Sabendo desta necessidade e do quão difícil é lidar com um assunto tão delicado, o Vertical é atualmente a única empresa do segmento em Curitiba que oferece ajuda, acolhimento e apoio a quem precisa.

Atualmente existem dois núcleos de suporte às pessoas que precisam superar a perda. O primeiro deles é coordenado pelo psicólogo Tito Lívio Ferreira Vieira. Há seis anos, Tito coordena o Grupo de Apoio ao Enlutado. Através de reuniões periódicas ele tenta entender as necessidades da vida de cada um e, com um trabalho realizado individualmente, ele acolhe e busca orientar as pessoas para que elas possam seguir em frente.

"Amar é ouvir. Um terapeuta precisa ouvir para conseguir saber as necessidades de cada um. Isso é necessário para entender qual é a fase da vida que aquele indivíduo se encontra e assim poder trabalhar o amor próprio. Este é um passo importante para conseguir dar um novo significado à vida de quem precisa." Nos seis anos que Tito está à frente do Grupo de Apoio ao Enlutado, ele já auxiliou centenas de pessoas que precisavam de apoio em uma hora tão delicada. "Meu trabalho não é apenas ouvir e orientar. É tocar a alma destas pessoas. É faze-las entender que é possível superar esta perda e continuar".

O segundo núcleo de apoio é realizado pela psicóloga Adriana Soczek Sampaio. Nos primeiros sábados* de cada mês, logo após a missa, ela realiza palestras abertas à comunidade sobre diversos temas. Os temas das palestras buscam sempre a superação do luto.

"Ao perder um ente querido, muitas pessoas não conseguem aceitar essa falta. É um momento delicado e meu trabalho busca ajudar os outros a se reestruturar e voltar a rotina". Cada palestra possui um tema diferente e, inclusive pessoas que não são clientes do Vertical podem participar.

Tanto a Adriana com o Tito compreendem que é difícil superar o momento do luto sozinho. Por isso se você perdeu alguém e precisa de ajuda, entre em contato com o Cemitério Vertical de Curitiba através do telefone (41) 3360-6000.

**Esta agenda pode mudar devido à datas específicas, como o Dia de Finados, Dia das Mães ou Dia dos Pais. Confira todos os temas das palestras e suas datas no site da Revista Vertical e do Cemitério Vertical.*

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.

CEMITÉRIO VERTICAL de Curitiba

Universal Empreendimentos Ltda - Rua Konrad Adenauer, 940 - Tarumã

CEP 82.821-020 - Curitiba/PR

www.cemiteriovertical.com.br