

JULHO / AGOSTO / SETEMBRO ANO 06 NÚMERO 24



# VERTICAL

WWW.REVISTAVERTICAL.COM.BR

# ANSIEDADE

Estamos ansiosos demais e isso está nos fazendo mal

## SAÚDE

*Pedra na vesícula*

## MUNDO ANIMAL

*Dicas essenciais para cuidar  
melhor dos gatos*

## MARAVILHAS DO MUNDO

*Piratuba - Santa Catarina*

Há muitos anos meu avô tinha um bar no Hauer. Era um desses botequinhos com um balcão marrom escuro que quase não existem mais. O bar atendia somente a vizinhança e tinha um público cativo que conhecia meu avô, o seu Albino, pelo nome. Nessa época, em frente ao bar, existia um restaurante chamado Panelon. Os anos se passaram, o restaurante foi vendido (eu acho), meu avô adoeceu e fechou o bar.

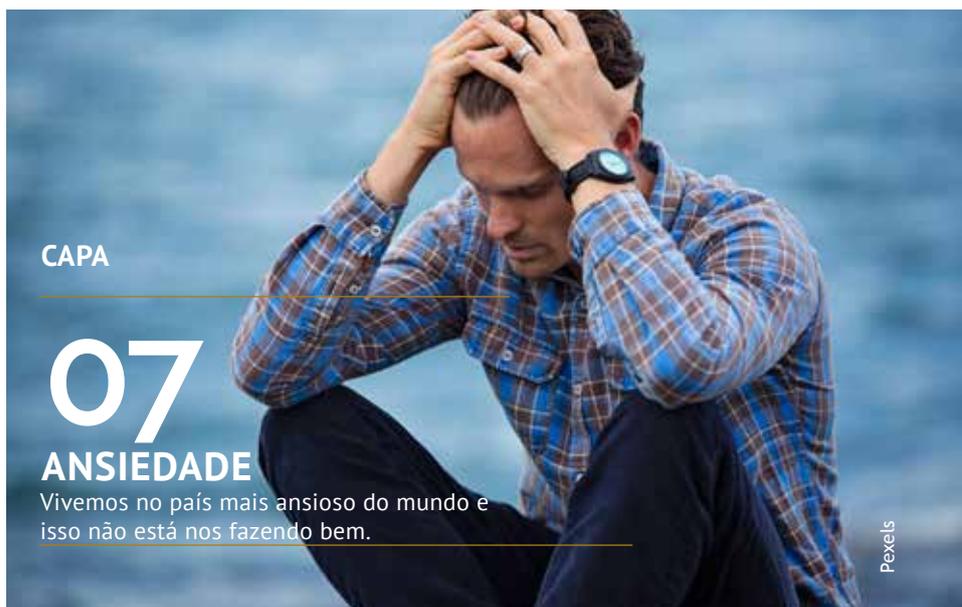
O tempo passou, o mundo mudou mas as lembranças e as histórias continuam existindo. No mês passado recebi um email do sr. Dennis Anibal. Ele era o antigo proprietário do Panelon. Escreveu para perguntar como estava meu avô e minha família. Elogiou a Revista Vertical e falou um pouco sobre a vida dele. Para mim é um imenso prazer saber que uma publicação despretençiosa pode ajudar a resgatar boas lembranças e até mesmo encontrar amigos.

Além do email do Dennis, recebi uma colaboração valiosa da leitora Aglaé Gil. Ela indicou o filme do caderno Favoritos desta edição: Nasce Uma Estrela. Aglaé, no seu email você disse que iria colaborar com outras sugestões para a Revista Vertical: estamos aguardando!

Nesta edição vamos falar sobre ansiedade e os problemas que ela pode causar. Indicamos também o disco de Milionário e José Rico, a Autobiografia Desautorizada de Jô Soares e a série Atypical. Convidamos você a descobrir um pouco mais sobre mobilidade urbana, damos dicas para cuidar melhor dos gatos e queremos que você deixe sua casa preparada para a primavera. No caderno de receitas sugerimos o Gratin de Batata e no caderno de turismo indicamos Piratuba. Já no espaço de saúde falamos sobre pedra na vesícula. E, por fim, convidamos você para conhecer a maior novidade do Cemitério Vertical deste ano: o Clube Vert.

Você, estimado leitor, faça como o Dennis e como a Aglaé: converse com a gente e colabore com a Revista Vertical!

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



CAPA

# 07

## ANSIEDADE

Vivemos no país mais ansioso do mundo e isso não está nos fazendo bem.

Pexels

- 03 VIDA GOURMET**  
Aprenda a fazer Batatas ao gratin
- 04 FAVORITOS**  
Confira nossas indicações de cinema, música e livros
- 06 CURIOSIDADES**  
O que você não sabia sobre carros
- 10 MARAVILHAS DO MUNDO**  
Viaje com a gente para Piratuba em Santa Catarina
- 11 MUNDO ANIMAL**  
Dicas essenciais para cuidar melhor dos gatos
- 12 DICAS CASEIRAS**  
Arrume a casa para a primavera
- 13 CADERNO SAÚDE**  
Pedra na vesícula
- 15 CEMITÉRIO VERTICAL**  
Clube Vert

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.





## BATATA AO GRATIN

ESSA RECEITA É SURPREENDENTE NO AROMA E NO SABOR! É O ACOMPANHAMENTO PERFEITO PARA CARNES E FRUTOS DO MAR.

Confira nossa receita do prato tradicional:



### INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de margarina
- 8 batatas médias, descascadas e cortadas em rodelas bem finas
- 1/2 litro de leite
- Sal e pimenta a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado
- 1/2 xícara (chá) de queijo prato ralado grosso



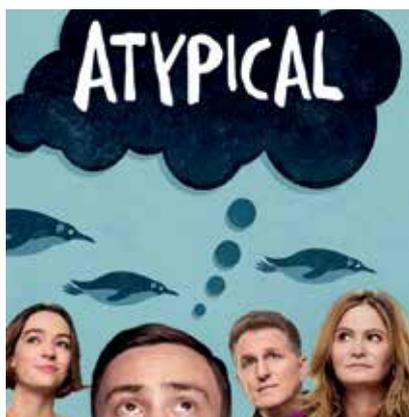
### MODO DE PREPARO

Derreta a margarina numa frigideira. Acrescente as rodelas de batata e o leite. Tempere com sal e pimenta, cozinhe em fogo baixo por 30 minutos, ou até que elas fiquem macias. Retire as batatas e junte o creme de leite ao leite que ficou na frigideira, misturando bem.

Num refratário, untado com margarina, espalhe uma camada das batatas. Cubra com uma porção do molho e repita esta operação até a última camada, que deve ser de queijo. Leve ao forno forte para gratinar e sirva a seguir.

# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS



NETFLIX

## O MELHOR DO NETFLIX: ATYPICAL

2019

Sam (Kier Gilchrist) é um garoto de 18 anos que sabe tudo sobre pinguins e sobre a Antártida. Como todo adolescente dessa idade, Sam está em busca de uma namorada. O maior empecilho desta tarefa é que Sam possui autismo. A série é baseada na busca pela independência de Sam e fala de autodescobertas e relacionamentos. Ao lado da terapeuta Julia (Amy Okuda) e do amigo metido a galanteador Zahid (Nik Dodani), Sam descobre que independente de quem somos ou quais limitações temos, relacionamento é algo difícil para todo mundo. Atypical demonstra que o transtorno do espectro autista é uma coisa séria, porém faz isso de forma leve e divertida. A série vem para quebrar preconceitos e para revelar que no fundo somos todos “atípicos”.



FILME

## NASCE UMA ESTRELA

2018



Jackson Maine (Bradley Cooper) é um cantor de música country no auge da fama. Após realizar um show na Califórnia ele passa por um bar onde assiste uma performance de Ally (Lady Gaga), uma insegura cantora que ganha a vida trabalhando em um restaurante. Jackson fica impressionado com o talento da jovem e eles passam a noite conversando. Ally revela os problemas que enfrentou na carreira musical. Os dois acabam se aproximando e se apaixonando. Porém, ao mesmo tempo que Ally ascende ao estrelato, Jackson vive uma crise pessoal e profissional devido aos problemas com o álcool. Nasce uma Estrela é um filme emocionante que recebeu oito indicações ao Oscar. Incluindo Melhor Filme, Melhor Ator, Melhor Atriz, Melhor Roteiro Adaptado e Melhor Canção Original.

LIVRO

## O LIVRO DE JÔ - UMA AUTOBIOGRAFIA DESAUTORIZADA

VOLUMES 1 E 2

Jô Soares é um dos artistas mais versáteis e brilhantes do país. Durante sua vida profissional ele foi humorista, apresentador, escritor, dramaturgo, diretor teatral, ator e músico. Detentor de um talento único, Jô Soares compartilha nessa biografia sua trajetória em um livro de memórias para fazer rir e chorar. O primeiro volume resgata fatos, lugares e pessoas da juventude de Jô nas décadas de 1950 e 1960. Nessa edição acompanhamos o nascimento do artista, seu internato na Suíça, a paixão pela música, pela TV e pelo cinema. O volume 2 reúne a história de Jô a partir de 1969, quando ele lança seu primeiro “show de um homem só”. Jô Soares criou mais de duzentos personagens, realizou mais de 14 mil entrevistas, além de vivenciar histórias únicas, divertidas, emocionantes e hilárias.



MÚSICA

## MILIONÁRIO E JOSÉ RICO - ESTRADA DA VIDA

1977

Romeu Januário de Matos e José Alves dos Santos eram chamados de as Gargantas de Ouro do Brasil. Por esse nome, você talvez não os conheça. Romeu é mais conhecido como Milionário. José Alves é mais conhecido como José Rico. A dupla teve 43 anos de carreira e vendeu mais de 35 milhões de exemplares com 29 discos gravados. O álbum Estrada da Vida é um dos maiores sucessos dos dois. O disco conta com a canção de mesmo nome e é considerada o maior feito dos artistas. Além dela, há outros 11 sucessos como Migalhas de Amor, Sentimento Sertanejo e Solidão. A Estrada da Vida se tornou uma música lendária e inspirou o filme homônimo que narra as dificuldades de Milionário e José Rico até atingir o estrelato. O álbum foi certificado como disco de platina vendendo mais de 750 mil cópias.

### 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: [rodrigo@digitalorock.com.br](mailto:rodrigo@digitalorock.com.br).

## Entre as Melhores da América Latina

Ganhador do prêmio Internacional  
Theobaldo de Nigris

**Malires** é a gráfica e editora mais comprometida com a qualidade, inovação e execução de suas ideias. Aquilo que no passado já tínhamos costume de oferecer com a melhor qualidade, agora temos como regra e filosofia de trabalho.

Um compromisso de papel passado, que envolve colaboradores, clientes e fornecedores com as melhores práticas de mercado. Ao receber o **Prêmio Latino-Americano Theobaldo de Nigris 2016** como **Gráfica Ouro**, ingressamos definitivamente em um novo patamar que leva ao pé da letra o compromisso de imprimir ideias da forma mais primorosa do mercado.

Também  
somos Destaque  
Nacional e Regional



Paranaenses de  
Excelência Gráfica  
Oscar Schrappe  
Sobrinho



Nacionais de  
Excelência Gráfica  
Fernando Pini

Omar Raymundo  
Picheth, 1200, Xaxim,  
Curitiba-PR

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

**MALIRES**  
gráfica e editora

# O QUE VOCÊ NÃO SABIA SOBRE CARROS

A INDÚSTRIA AUTOMOTIVA É FASCINANTE. O UNIVERSO QUE ENVOLVE A HISTÓRIA DOS VEÍCULOS É AMPLO E JÁ FAZ PARTE DA HUMANIDADE. ALÉM DISSO, O BRASILEIRO É APAIXONADO POR CARROS. DESCUBRA DIVERSAS CURIOSIDADES SOBRE O MUNDO MOTOR QUE VOCÊ (PROVAVELMENTE) DESCONHECE!

### O PRIMEIRO CARRO DO BRASIL

O primeiro veículo automotivo a chegar nas terras brasileiras foi um Peugeot com motor Daimler fabricado em 1891. A fábrica produziu apenas quatro veículos deste modelo e um deles foi adquirido pelo inventor Alberto Santos Dumont. O carro tinha um pequeno motor V2 e corria a estonteantes 18km/h.

### O CARRO MAIS RÁPIDO DO MUNDO

Atualmente o veículo mais rápido do mundo é o Koenigsegg Agera RS. Ele desbancou o antigo campeão, um Bugatti Veyron, ao atingir 446km/h. Esta velocidade foi supostamente batida pelo Hennessey Venom F5 que diz conseguir atingir a marca de 480km/h. Porém, o recorde ainda não foi reconhecido.

### “O CLIENTE PODE TER O CARRO DA COR QUE QUISER, CONTANTO QUE SEJA PRETO”

Henry Ford, criador da Ford Motor Company, criou o primeiro carro movido a gasolina em 1893. Uma década depois os carros começaram a serem produzidos em série. Foram criadas mais de 15 milhões de unidades do Ford T entre 1908 e 1927. Uma característica comum de todos os veículos era a cor: todos eram pretos. A tinta preta era mais barata, secava mais rápido e os carros poderiam ser montados mais rapidamente. Com a sua ideia de linha de produção, Ford começou a produzir um carro a cada 98 minutos em 1914.

### TEM MUITO CARRO NA RUA

A estimativa é que o planeta tenha mais de 1 bilhão de carros. Existem algumas pesquisas que apontam que existirão pelo menos 2 bilhões de veículos em circulação até 2030. Atualmente mais da metade de todo petróleo consumido no mundo é para veículos automotivos.

### O MAIOR CONGESTIONAMENTO DO MUNDO

Chegou o feriado e milhares de pessoas decidem aproveitar para visitar os parentes em outras cidades. Essa é uma cena comum no mundo inteiro, mas virou um verdadeiro caos na China em 2010. A Rodovia G110 Pequim-Tibete teve um congestionamento com 11 dias de duração e se estendeu por “apenas” 100 quilômetros.

### A MULTA MAIS CARA

Na Suíça as multas de trânsito são aplicadas proporcionalmente à renda das pessoas. Um infrator sueco corria a 289km/h quando foi pego. A multa foi de US\$ 1 milhão.

### A MAIOR E A MENOR PRODUÇÃO DE VEÍCULOS

A Ferrari assume o posto de fabricante com menor produção de veículos: são 14 por dia. Já a Toyota tem o título de maior produtora diária: ao todo são 13 mil carros fabricados por dia.

Gostou das curiosidades? Tem alguma outra ideia sobre este assunto? Envie um email pra gente: [rodrigo@digitalrock.com.br](mailto:rodrigo@digitalrock.com.br).

# ANSIEDADE

Imagine que dentro de algumas horas você irá fazer uma entrevista de emprego. Enquanto você se arruma o coração dispara, o estômago revira, a pele se enche de suor. Ao mesmo tempo sua cabeça possui um turbilhão de pensamentos e incertezas: e se a pessoa do RH não gostar de mim? E se eu falar bobagem? E se...? Este é um sentimento clássico de ansiedade.

Todo mundo já passou por algo parecido. A ansiedade faz parte da vida moderna. Ela é a segunda doença mental mais comum do mundo: segundo dados da OMS, 264 milhões de pessoas sofrem desse mal. E o Brasil é o centro mundial do problema: 9,3% da população tem transtorno de ansiedade, quase o triplo da média internacional (3,5%). Nunca estivemos tão ansiosos e isso não está nos fazendo bem. Porém, em certa dose, a ansiedade é benéfica e garante a nossa sobrevivência.

Vamos voltar aos primórdios, quando o homem vivia nas savanas com grandes planícies, poucas árvores e muita vida animal. Éramos vulneráveis a ataques de leões, cobras e outros predadores. Quando nossos antepassados não eram devorados num saboroso jantar, eles tinham que se preocupar com outro fator importante: a fome. Para sobreviver, eles dependiam da sorte na coleta e na caça e, por isso, passaram a viver em grupos. Porém, surgiram novos problemas: era preciso fazer força para ser aceito em uma tribo e acabar não sendo expulso dela. Resumindo, a vida era dura. As pessoas que sobreviveram foram as capazes de antecipar as ameaças de predadores, fome e rejeição do grupo. Ou seja: você é descendente de uma pessoa ansiosa.

Hoje não precisamos mais nos preocupar com cobras e leões. Produzimos mais comida que necessitamos. Em geral, superamos o frio e boa parte das doenças. A vida nunca foi tão confortável e próspera. Porém, temos novas preocupações: as contas de casa, a manutenção de nossos empregos, a solidão, entre muitos outros. O mundo mudou, mas os medos não desapareceram, apenas se transformaram.





© Mathew T. Rader | Unsplash

## ESCOLHAS QUE GERAM ANSIEDADE

Nunca na história da humanidade tivemos tantas opções: refeições, filmes, cursos universitários altamente especializados, milhões de itens disponíveis para compra. Em tese, quanto mais opções temos, mais liberdade possuímos. E, como é de se esperar, a liberdade deveria elevar o bem estar. Porém, não foi isso que concluiu o psicólogo americano Barry Schwartz. Segundo o autor do livro *O Paradoxo da Escolha*, quanto mais opções temos, mais difícil fica de decidir o que queremos. E isso gera ansiedade.

Quando existem muitas escolhas as pessoas tendem a ficar menos satisfeitas com a decisão que elas tomam. Imagine que você vá em um restaurante que tem um cardápio enorme. Ao optar por um prato você deixa de experimentar todos os outros. E se o outro prato for mais gostoso? E se o outro prato tiver um tempero melhor? E se o outro prato for maior e mais barato? Muitas alternativas elevam as expectativas e geram dúvidas se você fez a escolha certa. Resultado: ansiedade.

A ansiedade também é potencializada através das redes sociais. A todo momento seus amigos postam coisas mostrando como eles estão se divertindo, como eles são mais legais, inteligentes, competentes, bonitos ou felizes. Por trás de cada foto produzida ou de cada texto cuidadosamente escrito há uma pessoa como você, repleta de dúvidas, problemas, inseguranças e incertezas. Porém, ao ler isso em uma rede social, dá a impressão que a vida dos outros é perfeita e apenas você está deixando o tempo passar.

O impacto das redes sociais para pessoas de até 24 anos é ainda maior. As expectativas irrealistas das mídias digitais deixam os jovens com insegurança, baixa autoestima e pela busca de um perfeccionismo impossível, causando ansiedade, depressão e até mesmo síndrome do pânico.

### OS SEIS PRINCIPAIS TIPOS DE ANSIEDADE

A ansiedade pode se manifestar de diversas formas. Porém, seis delas são os tipos mais comuns:

- 1. Fobia Social:** é o medo irracional de participar de festas, reuniões ou eventos com pessoas desconhecidas;
- 2. Fobia:** temor crônico de objetos, animais ou situações;
- 3. Ataque de Pânico:** sem nenhuma razão o indivíduo pensa que vai morrer. O coração dispara, surgem náuseas e vômitos. Depois de alguns minutos tudo volta ao normal;
- 4. Transtorno de Ansiedade Generalizada:** é a sensação de que algo vai dar errado a qualquer minuto na sua vida;
- 5. TOC:** o transtorno obsessivo-compulsivo é marcado por pensamentos invasivos que são aliviados quando se repete um comportamento padronizado sem sentido lógico. É o exemplo da pessoa que precisa acender e apagar o interruptor três vezes senão vai bater o carro;
- 6. Estresse pós-traumático:** acontece quando alguém enfrenta uma situação extrema. Guerras, desastres naturais, abusos ou tragédias. Isso faz com que a experiência ruim não saia da mente e causa irritabilidade, insônia e pânico.

### COMO A ANSIEDADE AGE NO CORPO:

Ao se deparar com pensamentos e possíveis ameaças, a ansiedade se manifesta desta forma em nosso organismo:

- 1. Hipervigilância:** a pessoa fica hipersensível a riscos reais ou imaginários. A causa, geralmente, é hiperatividade na amígdala (área do cérebro ligada ao medo e à resposta em situações de perigo);
- 2. Incapacidade de relaxar:** o córtex pré-frontal, responsável pela consciência, não informa à amígdala que um determinado estímulo deixou de representar ameaça, e ela continua a estimular um comportamento defensivo;
- 3. Comportamento de fuga:** fugir de uma ameaça é uma forma de se proteger dela. Mas a pessoa ansiosa continua temendo a ameaça – mesmo que ela esteja distante;
- 4. Intolerância à incerteza:** pessoas ansiosas têm dificuldade em tolerar incertezas, principalmente quando elas envolvem algum possível risco;
- 5. Supervalorização da ameaça:** o ansioso exagera a probabilidade de que aconteça alguma coisa ruim – bem como suas possíveis consequências. Isso gera o chamado estresse antecipatório;

**6. Controle adaptativo diante das ameaças:** o controle sobre o comportamento e sobre a cognição, também fica prejudicado.

### REFAÇA SEU ESTILO DE VIDA

Ao perceber que a ansiedade pode estar prejudicando sua vida é importante ir a um psicólogo ou psiquiatra. Porém, mais do que sentar no divã ou tomar remédios, é fundamental que seu pensamento seja modificado.

Invista seu tempo em exercícios físicos que lhe dão prazer. A meditação também ajuda. Analise o que está te fazendo mal e tenha coragem para quebrar o ciclo da ansiedade. Perdoe seus erros, não coloque tanta ênfase em seus defeitos e evite as situações que alimentam seus temores.

Não há como fugir da ansiedade. Ela é uma adaptação evolutiva que permanecerá em nossos genes. A ansiedade continuará nos ajudando a sobreviver – e, ao mesmo tempo, enxergar ameaças onde elas não existem. Portanto, aprenda a controlar sua mente e evitar que isso atralhe sua vida.



**O QUE VOCÊ ACHOU DESTA MATÉRIA?  
TEM ALGUMA IDEIA OU SUGESTÃO PARA NOSSA  
PRÓXIMA CAPA?**

Entre em contato: [rodrigo@digitalrock.com.br](mailto:rodrigo@digitalrock.com.br).

# MARAVILHAS DO MUNDO



© vilagermanica.com.br

## PIRATUBA - SANTA CATARINA

Pequena, segura, aconchegante e divertida. Assim pode ser caracterizada Piratuba, uma cidade do Meio Oeste de Santa Catarina. A 500 quilômetros de Florianópolis, Piratuba é conhecida em todo o Brasil pelo seu Parque de Águas Termais, um local amplo e moderno que oferece lazer e descanso em qualquer estação do ano e para pessoas de todas as idades.

Piratuba tem apenas cinco mil habitantes. A história da cidade iniciou em 1910, quando a Estrada de Ferro São Paulo - Rio Grande do Sul instalou um acampamento na região. O município foi fundado oficialmente em 1949.

O turismo é a base econômica de Piratuba. Essa história começou em 1964, quando a Petrobras buscava petróleo na região. A empresa perfurou um poço de 2.271,30 metros de profundidade e ao invés de encontrar petróleo achou um lençol de águas sulfurosas de 38,6°. Com a descoberta, a Companhia Hidro-mineral foi constituída e criou o Parque Termal de Piratuba. O local é referência em lazer e garantia de bons momentos. O parque é dividido em dois complexos de piscinas. É possível desfrutar de piscinas ao ar livre e também cobertas, tobogãs e escorregadores, chuveiros e duchas, restaurantes e lanchonetes. Além das opções aquáticas o parque

ainda possui boulevard para caminhadas, quadras esportivas e playground. A infraestrutura possui também camping com banheiros, churrasqueiras e um amplo estacionamento para carros e trailers.

Com propriedades terapêuticas, como o enxofre, as águas sulfúricas de Piratuba são benéficas para quem possui problemas de artrite, reumatismo ou artrose. Há pesquisas indicando que essas termas ajudam a conter o estresse, controlam a ansiedade e previnem o envelhecimento. A imersão nas águas regula ainda a temperatura corporal, leva nutrientes às células, purifica, hidrata e é indicada para pele seca, dor de cabeça e fadiga.

Uma outra boa notícia de Piratuba é que o complexo possui ingressos a preços bem acessíveis: crianças de até 04 anos não pagam. Crianças de 05 a 12 anos pagam R\$ 14,00. Pessoas acima de 12 anos pagam R\$ 22,00. Esses são os preços do passaporte que dão acesso livre a todas as piscinas do parque.

Além do complexo de águas termais, Piratuba oferece outros passeios. Na Estação Ferroviária existe um pequeno museu com peças que eram utilizadas na época da fundação da cidade além de duas locomotivas a vapor. Todos os sábados é possível fazer um passeio de Maria Fumaça.

Já a Casa Colonial de Piratuba é uma bela construção típica alemã que fica em frente ao letreiro com o nome da cidade. O local oferece produtos rurais vindos do interior do município, como bolachas, bolos, frutas, bebidas e artesanato.

O Parque da Cascata está localizado no município vizinho, em Ipira, a apenas 1km da Ponte do Peixe que divide as duas cidades. O local possui uma bela queda d'água, paredões rochosos, caverna, vegetação nativa, trilhas e passarelas.

Seja para fazer ecoturismo ou para descansar, Piratuba é o local ideal para quem precisa renovar as energias.

# DICAS ESSENCIAIS PARA CUIDAR MELHOR DOS GATOS

Muitas pessoas que desejam ter um animal de estimação mas possuem pouco tempo para interagir com o bichinho acabam optando por um gato. Os felinos são bastante independentes e não demandam muito tempo e atenção. Porém, mesmo assim, é importante ter alguns cuidados para manter o bem estar dos peludos.

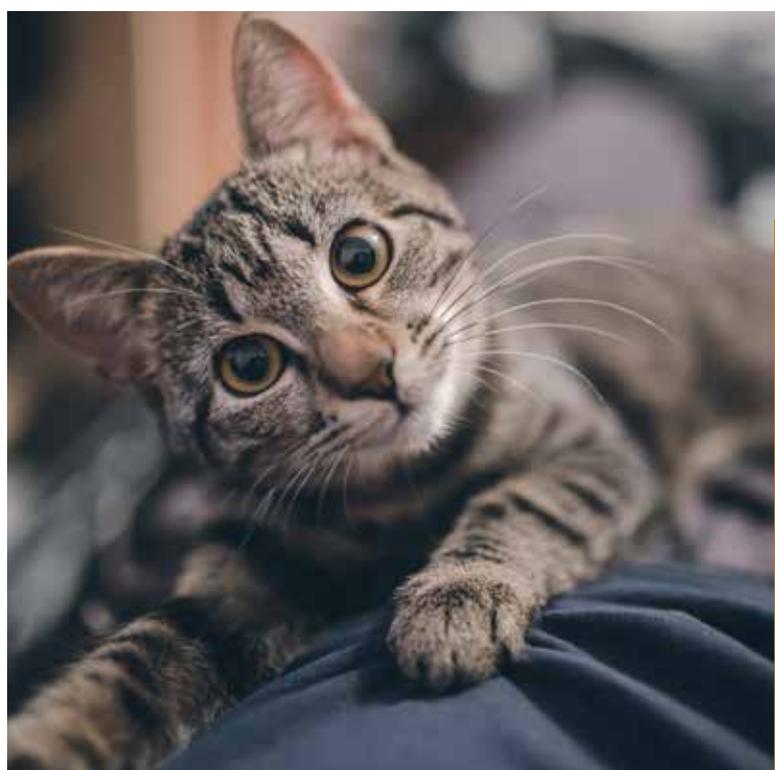
A melhor relação que um animal pode ter com o seu dono é baseada em amor, confiança, carinho e companheirismo. Ao se tratar de gatos, isso é conquistado aos poucos através de pequenos cuidados diários.

Pra começar, foco na alimentação! Sirva uma ração de qualidade e de forma gradativa durante o dia. Patês com sabor especial podem ser servidos para agradá-lo. Além disso, após as refeições, você pode dar um pouquinho de leite como sobremesa. Água também é importante. Tente trocar o conteúdo da vasilha pelo menos duas vezes ao dia. Tire um tempinho de seu dia para brincar com seu gato. Isso estimula que ele tenha uma vida mais tranquila. Se não conseguir, faça brinquedos para gato em casa (no caderno “Dicas Caseiras” do site da Revista Vertical - [www.revistavertical.com.br](http://www.revistavertical.com.br) - tem algumas sugestões).

Gatos amam conforto e proporcionar pra ele um bom sono é uma ótima prova de amizade. A cama pode ser comprada em algum pet shop ou feita com papelão em casa mesmo, desde que ela seja acolchoada e tenha um cobertorzinho para animais.

Em geral, os felinos adoram carinho mas não na barriga. Observe os sinais de seu bichano e tente fazer carinho do jeito certo. Se o gato deitar de lado com a barriga pra cima, ele está permitindo que você faça carinho na barriga. Mas se ele agarrar sua mão durante essa carícia, pare. Gatos amam serem tocados na testa, atrás das orelhas, atrás dos bigodes, na mandíbula - perto da área do pescoço, na testa e até na cauda. Se o gato está de olhos fechados ou ronronando, você obteve sucesso.

Mesmo sendo famosos por odiarem água, os gatos precisam tomar banho frequentemente, mesmo que eles sejam higiênicos por natureza. Ao menos uma vez por mês lave seu gatinho. Outra questão importante são as bolas de pelo. Eles se lambem bastante para se limparem e é comum que eles ingiram pelos mortos que acabam formando bolas que, às vezes, são



devolvidas em forma de vômito. Se isso acontecer, não se assuste. Em períodos de troca de pelo esses vômitos são comuns. Porém, se isso ocorrer mais de quatro vezes por mês, procure um veterinário.

Como todo animal, os gatos também precisam de cuidados médicos. Castrar é importante e na maior parte das vezes prolonga a vida do animal. Além disso é importante cuidar da vacinação. Consulte o veterinário de sua preferência e opte por dar a vacina quádrupla que imuniza seu animal contra as principais doenças.

Gatos bem cuidados que vivem dentro de casa podem passar de 20 anos. Cuide bem de seu animalzinho para que ele fique o maior tempo possível junto com você.

# DICAS CASEIRAS

## ARRUME SUA CASA PARA A PRIMAVERA



A primavera está chegando. Dia 23 de setembro a estação começa oficialmente. Nesse período os dias ficam mais quentes e as noites permanecem frescas. Aproveite para arrumar a casa e receber a nova estação da melhor forma possível.

### GUARDE O QUE NÃO SERÁ USADO

Assim que o frio se despede, cobertores, jaquetas e blusões voltam para o armário. Lave seus itens de inverno e coloque-os dentro de embalagens fechadas à vácuo. Como você só deve usar essas roupas e cobertores no próximo ano, coloque-os na parte superior do armário. Para evitar a proliferação de ácaros, fungos e mofo, estenda as peças no sol pelo menos uma vez por mês.

### LAVE O QUE NÃO FOI USADO NO INVERNO

Roupas de verão devem ser lavadas antes de serem usadas. É possível que elas estejam com “cheiro de guardado”. Além disso limpe ventiladores para tirar a sujeira acumulada.

### LIVRE-SE DO QUE VOCÊ NÃO USA MAIS

Na hora de guardar as roupas de inverno ou começar a usar as roupas de verão, veja o que você não usa mais. Vale para tudo: móveis, roupas, calçados, itens de decoração, materiais escolares, livros e até utensílios domésticos. Doe o que não for usar ou, se preferir, venda estes produtos em brechós e páginas na internet.

### LIMPE A CASA COM MAIS FREQUÊNCIA

Devido a maior quantidade de chuva, os vidros precisam ser lavados mais vezes. A limpeza deve ser rápida, já que vidros com sabão expostos ao sol podem ficar manchados. Tire o lixo da casa com mais frequência, não deixe louças acumuladas na pia e passe um pano no piso periodicamente. Esses passos ajudam na prevenção de insetos.

### REPAGINE SUA CASA

A primavera é uma estação de renovação. Mude as almofadas ou invista em mantas com cores e estampadas. Isso vai dar um clima mais leve para sua casa. Preencha o espaço das estantes com coisas mais alegres, como porta-retratos, velas coloridas e objetos coloridos. Se puder, troque os móveis de lugar. Isso vai te dar uma sensação de casa nova.

### CAPRICHE NA ILUMINAÇÃO E NO AROMA DA CASA

Você já percebeu como a iluminação faz diferença nos ambientes? Uma luz difusa pode deixar seu quarto mais aconchegante. Luzes coloridas podem ajudar a dar um clima mais moderno e divertido para sua casa. Existem luminárias com diversas cores e intensidades. Elas são fáceis de instalar e você pode trocar a cor da luminária através de um simples controle remoto. Investir em aromas também é uma forma de deixar seu lar mais gostoso e confortável. Analise o que mais te atrai: aromatizantes elétricos, sprays ou incensos. O importante é que esse aroma seja agradável e te traga tranquilidade.

### FLORES E PLANTAS

Na primavera, nada mais óbvio que colocar arranjos de flores dentro de sua casa. Compre um vaso bonito e coloque as flores que você mais gosta. Use a plantinha para decorar mesa, criados mudos ou a bancada do banheiro. Se você tiver alergia ao pólen pode enfeitar os espaços com mini cactos e suculentas, ou ainda criar uma horta com temperos frescos.



## PEDRA NA VESÍCULA

A vesícula biliar é um órgão localizado no lobo inferior direito do fígado. Ela participa do processo de digestão dos alimentos e consiste em uma pequena bolsa de tonalidade esverdeada e que tem o formato de uma pera. Sua função é armazenar a bile, líquido que atua na digestão de gorduras do intestino.

A bile é formada por diversas substâncias que precisam estar em equilíbrio para garantir a sua composição ideal. Quando um ou outro componente está em excesso acontece a precipitação dos sais biliares e a formação dos cálculos.

As pedras na vesícula são causadas principalmente pelo excesso de colesterol no organismo. Ele é responsável por cerca de 75% dos casos. Algumas vezes esses cálculos se alojam na vesícula e não causam sintomas. Em outras vezes a bile começa a endurecer e os cálculos vão para os dutos biliares. Este problema gera uma dor no lado direito do corpo, sendo na parte superior do abdômen ou nas costas. Essa condição se manifesta principalmente após as refeições, entre meia hora e uma hora após a ingestão dos alimentos. Isso ocorre porque é neste momento que a vesícula precisa liberar a bile. Se há pedras em seu interior ou se os dutos biliares estão obstruídos, há uma pressão maior para tentar liberar a passagem. Isso desencadeia a dor em função das contrações do órgão. As dolorosas cólicas podem vir acompanhadas de febre, náuseas e vômito. Além disso pode aparecer inchaço abdominal, escurecimento na urina, diarreia, fezes esbranquiçadas e icterícia.

Muitos fatores podem alterar a composição da bile e acionar o gatilho de formação de pedra na vesícula. Os principais fatores são:

- dieta rica em gorduras e carboidratos;
- vida sedentária que eleva o LDL (mau colesterol) e diminui o HDL (bom colesterol);
- diabetes;
- obesidade;
- hipertensão (pressão alta);
- fumo;
- uso prolongado de anticoncepcionais;
- elevação do nível de estrogênio - o que explica a incidência maior de cálculos biliares nas mulheres e predisposição genética.

O tratamento para a pedra na vesícula pode ser feito à base de medicamentos que diminuem os cálculos, mas isso só funciona se ele foi constituído apenas de colesterol. Nos outros casos é necessário fazer uma cirurgia por laparoscopia. Neste procedimento é feita a remoção da vesícula. Isso não traz problemas para a vida das pessoas pois a bile vai continuar sendo liberada porém do fígado para o intestino.

Embora aparente ser um problema de fácil resolução, quando o duto biliar permanece muito tempo obstruído os tecidos ficam inflamados e existe a possibilidade do quadro se agravar devido a proliferação de bactérias no local, ocasionando problemas graves de saúde. Ao perceber qualquer suspeita de pedra na vesícula, procure um médico.



# VOCÊ FAZ PARTE DO CLUBE VERT

O Cemitério Vertical de Curitiba acaba de lançar um novo serviço para trazer mais benefícios para você. O Clube Vert é um programa de vantagens para todos os clientes do Vertical.

Para Newton Cabral Fernandes, diretor da empresa, este projeto vai estreitar a relação dos clientes do Vertical com os parceiros do Clube Vert. “A ideia é melhorar a qualidade de vida de nossos clientes por meio de parcerias com diversas outras empresas, visando proporcionar mais vantagens para quem faz parte dos planos de benefícios do Vertical”.

O funcionamento do Clube Vert é simples: basta o cliente baixar o aplicativo na Google Play ou Apple Store. Depois disso é só gerar os cupons de desconto e usufruir todas as vantagens que as empresas parceiras estão oferecendo. Segundo a CG Multimídia, empresa que desenvolve a plataforma, o Clube Vert está disponível para todas as versões do Android e iOS. O sistema também pode ser acessado de um computador, através de um navegador.

Atualmente o Clube Vert tem cerca de 30 parceiros e o número está aumentando. Adilson de Melo, cliente do Cemitério Vertical, proprietário da Jockey Veículos e parceiro do Clube Vert está animado com essa oportunidade. “Somos um auto center que está há 5 anos no mercado. Prestamos um serviço completo neste segmento. Trabalhamos com suspensão, freios, rodas, pneus, injeção eletrônica, motor, elétrica, geometria e balanceamento. O cliente do Vertical tem a disposição um auto center moderno e completo e ainda conta com 10% de desconto em todos os serviços prestados”.

Se você possui uma empresa e deseja oferecer descontos e benefícios para mais de 250 mil pessoas em Curitiba e região, é só fazer seu cadastro no Clube Vert. Esse cadastro é aberto e está disponível no site do serviço. Depois de preencher seus dados você terá acesso a uma área restrita na qual é possível incluir promoções, informações cadastrais, fotos e outros detalhes dos descontos ou benefícios que você está oferecendo. Vale lembrar que as empresas cadastradas só terão as promoções liberados após uma aprovação do Vertical.

Para ver a lista de parceiros ou cadastrar a sua empresa, acesse o site do Clube Vert: [www.clubevert.com.br](http://www.clubevert.com.br).

## EMPRESAS QUE JÁ FAZEM PARTE DO CLUBE VERT

### ADL CALHAS

(41) 3081-8980

10% de desconto em todos os serviços.

### AMBIENTE CERTO ELETROMÓVEIS

(41) 3408-8322 / (41) 99912-5183

40% de desconto a vista

### AMORTECE BEM

(41) 3078-6262 / (41) 99918-1831

10% em serviços e peças (exceto pneus)

### ATELIE FURO DE ORELHAS

(41) 3076-8080 / (41) 99619-1212

15% de desconto "adorno do dia", descontos promocionais para pagamento em dinheiro, joias em aço cirúrgico, ouro amarelo, ouro branco, prata e banhada (opções variadas)

### BELALICE FOTOGRAFIA

(41) 99837-0787

20% de desconto em qualquer pacote wedding.

### BIO CONTROL CONTROLE DE PRAGAS LTDA

(41) 3091-7568 / (41) 3091-7580

15% de desconto na contratação de serviços

### CENTRO DE FORMAÇÃO DE CONDUTORES NÁPOLI

(41) 3267-7990 / (41) 99234-9316

12% de desconto em todos os planos

### CEPIL DEDETIZADORA SC LTDA

(41) 3385-7992 / (41) 98527-2857

Na contratação de qualquer serviço de dedetização residencial ou comercial, ganhe a limpeza e desinfecção de uma caixa d'água de 100 litros a 1000 litros no mesmo local e dia da dedetização.

**CLÍNICA ADALGISA**

(41) 3363-6147

15% de desconto em todos os procedimentos estéticos

**CONTAINER DAS TELHAS**

(41) 3265-6778 / (41)99681-1641

10% de desconto em todos os produtos

**DAYCAMBIO - BANCO DAYCOVAL S.A.**

(41) 3216-1550 / (41) 3015-9500 / (48) 99648-6520

1% de desconto na compra de moeda estrangeira e o serviço de delivery gratuito

**EVOLUTION PAPER**

(41) 3093-5500

10% de desconto

**FERRARI ÁUDIO CAR**

(41) 3018-8906 / (41) 99906-2140

10% de desconto em todos os produtos da loja

**FLORA ZIMERMANN**

(41) 3343-3677

10% de desconto. Não cumulativo com outras promoções

**HENRIFAV INDÚSTRIA GRÁFICA**

(41) 3226-5653

10% de desconto em todos os serviços

**JAIRINHO CASA DA RESISTÊNCIA**

(41) 3289-4543 / 99996-7547

5% de desconto em todos os produtos (oferta não cumulativa)

**J SETE CALHAS**

(41) 3026-3441 / 99128-7913

10% de desconto em todos os serviços (Promoção não cumulativa)

**JM CENTRO AUTOMOTIVO**

(41) 3029-3397 / (41) 99641-6642

Kit de Geometria (Cambagem+Caster+Alinhamento 3D+Balanceamento) com 40% de Desconto.

De R\$200,00 por R\$120,00 em até 3x no cartão.

**JOCKEY AUTO CENTER**

(41) 3532-0204 / (41) 99947-2027

10% de desconto em todos os serviços

**JTJ CONTABILIDADE**

(41) 3275-5056

30% de desconto somente para Abertura de empresas/ Alterações contratuais

**LIPEC SERVIÇOS LTDA**

(41) 3123-4750 / (41) 98527-2797

15% de desconto em todos os serviços

**LION SCHOOL - BERÇÁRIO, MATERNAL E PRÉ-ESCOLA**

(41) 3732-1051

Isenção de Taxa de Matrícula

**file****LUPER TELHAS**

(41) 3024-1772 / (41) 99207-3163

3% de desconto

**MUNDO DAS FESTAS**

(41) 3501-9062

10% de desconto em todos os produtos

**NOVA TI INFORMATICA**

(41) 3072-0873 / (41) 99651-6207

10% de desconto

**P+ ASSESSORIA E GESTÃO FINANCEIRA**

(41) 99857-5882 / (41) 99912-9657

10% de desconto

**PALCO DOS 5 SENTIDOS**

(41) 3149-0626 / (41) 99889-0259

Jantar para 2 pessoas – Raclette Interativo Villa Lobos e ganhe uma sobremesa "Curitiba de Galochas"

**PAVIN PAVIN MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO**

(41) 3311-8500

10% de desconto

**PRETI CORRETORA DE SEGUROS**

(41) 3668-7491

10% de desconto nos seguros: residencial, empresarial, condomínio, automóvel e vida

**REI DAS PALETEIRAS**

(41) 99746-5187 / (41) 99731-9746

20% de Desconto em peças e 10% de em equipamentos (para pagamento a vista)

**SEBO RELEITURAS**

(41) 3018-9844

10% em todas as mercadorias usadas - Somente na loja do Portão

**SPA COLCHOES**

(41) 3296-1359 / (41) 3024-3333 / (41) 99855-5490

15% de desconto em todos os produtos da loja.

**STUDIO NARA ZEN - Terapias Integrativas, Estética e Yoga**

(41) 99994-8941

10% de desconto em qualquer tratamento.

Faça download do aplicativo do Clube Vert e utilize seus benefícios.



**Versão para  
Android**



**Versão para  
iOS**

# 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)