

OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO ANO 06 NÚMERO 25



VERTICAL

OS CICLOS DA VIDA

SAÚDE

*Saiba mais sobre o
câncer de mama*

MUNDO ANIMAL

*O que fazer com cães que
tem medo de fogos*

MARAVILHAS DO MUNDO

Caminho do vinho

Esta edição é comemorativa: completamos 6 anos de Revista Vertical. A matéria de capa deste exemplar tem tudo a ver com o assunto, já que falaremos dos diversos ciclos que iniciam e terminam em nossas vidas. Calma: a Revista Vertical não irá acabar! Pelo contrário, estamos encerrando o ano de 2019 e já planejamos diversas novidades que serão lançadas a partir da próxima edição. Inclusive, se você tiver alguma sugestão de assunto ou pauta, fique a vontade para nos escrever: rodrigo@digitalrock.com.br. Suas ideias poderão fazer parte das próximas edições da Revista Vertical.

Aproveito esta coluna para fazer um agradecimento: **Alany Gonçalves Suzano**, quando lançamos a primeira edição da Revista Vertical, ainda sem saber como nossos clientes aceitariam esta publicação, você nos escreveu uma carta de próprio punho elogiando o Cemitério Vertical pela iniciativa. A cada edição que planejamos, lembro de algumas de suas palavras. “Quando recebi a Revista Vertical, a primeira coisa que pensei foi ‘era só o que faltava, uma revista de cemitério’. Essa impressão foi apagada completamente quando vi uma revista super colorida e com matérias tão atraentes”. Guardamos sua carta até hoje e usamos suas palavras como inspiração para todas as edições que produzimos. Espero, do fundo do coração, que você continue sendo nossa leitora e que nós tenhamos te surpreendido a cada edição.

Esta edição também é especial pois dia 02 de novembro é Finados. Essa é uma data de reflexão e saudade para muitos leitores. Eu mesmo compartilho deste sentimento e sinto falta de diversos entes queridos. Convidamos você a vir ao Cemitério Vertical nesta data. Confira a programação especial que planejamos para o dia.

Outra coisa bem importante: compreendemos que a vida é cheia de ciclos e que alguns deles são bem tristes e dolorosos. Caso você esteja com dificuldades para superar a dor da perda, entre em contato com o Cemitério Vertical através do telefone (41) 3360-6000 e peça informações sobre o Grupo de Apoio ao Enlutado. Este serviço é gratuito para todos os clientes do Cemitério Vertical e isso irá te ajudar a continuar em frente.

Para finalizar esta última edição de 2019, gostaria de agradecer você, cliente Vertical. Também quero lhe deixar um forte abraço, lhe desejar um Feliz Natal e um fim de ano extraordinário. Espero que 2020 seja um ano repleto de surpresas positivas e superações.

Um abraço e até a próxima edição.

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

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.



CAPA

08

O CICLO DA VIDA



03

VIDA GOURMET

Receita de um delicioso Panetone Salgado

04

FAVORITOS

Confira nossas indicações de cinema, música e livros

06

CURIOSIDADES

Datas comemorativas

12

MARAVILHAS DO MUNDO

Conheça pertinho o Caminho do Vinho

13

MUNDO ANIMAL

O que fazer com cachorros que possuem medos de fogos de artifício?

14

DICAS CASEIRAS

3 receitas de desengordurantes caseiros

15

CADERNO SAÚDE

Câncer de mama

PANETONE SALGADO



INGREDIENTES MASSA

- 215 g de farinha de trigo
- 40 g de manteiga
- 01 pitada generosa de sal
- 01 pitada generosa de açúcar
- 01 gema
- 01 sachê de tempero em pó de legumes ou sabor do sul
- 01 colher de óleo de oliva

INGREDIENTES PARA O FERMENTO

- 45g de fermento biológico fresco
- 50 g de açúcar
- 125 g de água morna
- 150 g de farinha de trigo

SUGESTÃO DE RECHEIO

- 60 g de lombo defumado em cubinhos
- 60 g de queijo parmesão em cubinhos
- Pimentão em cubinhos a gosto (verde, vermelho e amarelo)
- Cebolinha, salsinha e orégano

MODO DE PREPARO

PARA O FERMENTO

Amasse com as costas de uma colher o fermento com o açúcar e um pouquinho da água, até dissolver bem. Acrescente aos poucos, alternadamente, a farinha e a água. Cubra a vasilha com filme plástico e deixe crescer, de preferência no sol (é bem mais rápido e cresce bastante) ou em cima do forno quente.

PARA MASSA

Após o fermento crescido, derrame a farinha sobre uma mesa e faça uma coroa. Ao redor coloque o sal, o açúcar e o tempero em pó. No meio coloque o ovo, o óleo, a manteiga e o fermento. Misture com as mãos. Sove muito bem a massa, até ficar bem lisinha. Coloque em uma bacia, cubra com papel filme e deixe crescer até dobrar de volume.

Após crescer, misture com a massa os ingredientes do recheio e sove novamente, faça uma bola, coloque na forma para panetone de 500 g e deixe crescer mais um pouco em cima do forno aquecido. Depois de crescido, faça um pequeno corte em cruz com uma faca em cima, coloque um pedacinho de manteiga e leve para assar, em forno à 180°, pelo tempo de 40 minutos a 1 hora. Depois é só servir e curtir seu ano novo.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS

FILME

O LOBO DE WALL STREET

2013



NETFLIX

O MELHOR DO NETFLIX: A VOLTA POR CIMA

2019

A adolescência é uma época de frustrações, afirmações e desilusões. Esta comédia com produção da Netflix aborda de forma divertida assuntos como *bullying*, ego e decepções amorosas. A trama gira em torno de Jonathan (Jérôme Niel) e seu amigo, Pierre-Yves (Ludovik Day).

Ambos foram “sacos de pancada” de seus colegas no colégio. Além de nerd, Jonathan era uma criança acima do peso. Anos depois Jonathan emagreceu e junto com seu amigo de infância ele conquista uma ótima oportunidade de negócios.

Celebrando a vitória empresarial eles descobrem por acaso que haverá um encontro da antiga classe.

Para demonstrar aos ex-colegas que eles deram a volta por cima, eles resolvem comparecer a festa, mesmo não sendo convidados.

O problema é que Jonathan é confundido com o antigo valentão da classe e isso os envolve em uma jornada divertida e bastante inusitada.



Este filme é baseado nas memórias de Jordan Belfort (Leonardo DiCaprio), um corretor de ações em Wall Street. Quando ele começa a trabalhar no mercado financeiro, seu chefe, Mark Hanna (Matthew McConaughey), recomenda que ele adote um estilo de vida sem regras para que possa ter sucesso na carreira. No dia que ele ganha sua licença como corretor, a empresa que trabalha declara falência devido a quebra na bolsa de valores. Com poucas opções de emprego, Belfort passa a trabalhar em uma empresa de fundo de quintal que negocia papéis de baixo valor. Com seu estilo de vendas agressivo e descobrindo ali uma oportunidade de negócio, Jordan recruta amigos de índole duvidosa para criar a Stratton Oakmont, uma empresa que movimenta bilhões de dólares em pouco tempo. O problema é que o estilo de vida esbanjador e a vida sem regras de Belfort acaba tendo diversas consequências.

O Lobo de Wall Street recebeu 5 indicações ao Oscar:

Filme, Diretor, Ator, Ator Coadjuvante e Roteiro Adaptado.



MÚSICA

ROBERTO CARLOS

1966

Uma pessoa que não nasceu na nobreza e passou a ser chamado de rei merece respeito e atenção. Roberto Carlos nasceu em uma família humilde numa pequena cidade do Espírito Santo. Incentivado pela mãe, cantou pela primeira vez em um programa infantil aos nove anos e nunca mais parou. Durante seus mais de 50 anos de carreira lançou 41 discos de músicas

inéditas. Cantou em gêneros como Rock, Soul, Bossa Nova, MPB e Música Romântica. Roberto Carlos é o artista solo mais popular do Brasil e seus discos já venderam mais de 140 milhões de cópias. O álbum de 1966 é considerado um dos melhores de sua carreira. Foi seu primeiro após *Jovem Guarda*. A capa do disco foi inspirada em uma foto dos Beatles, bem como algumas de suas canções. Este álbum tem músicas como “Eu te Darei o Céu”, “Negro Gato”, “Esqueça” e “Namoradinho de Um Amigo Meu”. É um disco obrigatório para quem gosta de música brasileira.

LIVRO

A SUTIL ARTE DE LIGAR O F*DA-SE

MARK MANSON



Chega de tentar buscar um sucesso que só existe na sua cabeça. Chega de se torturar para pensar positivo enquanto sua vida desce ladeira abaixo. Chega de se sentir inferior por não ver o lado bom de estar no fundo do poço. Nos tempos atuais ninguém pode fracassar. Ninguém pode ser pessimista. A sociedade, as redes sociais

e até mesmo nosso ciclo de amizade está sempre nos exigindo que tenhamos uma mentalidade toxicamente positiva, mesmo quando a vida vai de mal a pior. Em A Sutil Arte de Ligar o F*da-se, Mark Manson usa sua sagacidade e um olhar crítico para propor um novo caminho rumo a uma vida melhor. Um caminho mais coerente com a realidade e consciente dos nossos limites. E ele faz usando bom humor, contando várias histórias e te dizendo uma dura verdade: você não é especial. Esta abordagem franca e inteligente vai ajudar você a enfrentar o mundo cão e descobrir o que realmente é importante para a sua vida.

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@digitalrock.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



Omar Raymundo Picheth, 1200, Xaxim, Curitiba-PR

(41) 3346-6498
malires.com.br

MALIRES
gráfica e editora



CURIOSIDADES

DATAS COMEMORATIVAS

A ideia de fazer um calendário surgiu da necessidade de se medir o tempo para comemorar festas religiosas, plantar e colher. A Terra demora 365 dias, 5 horas, 48 minutos e 46 segundos para dar uma volta ao redor do sol. Atualmente boa parte das nações utiliza o calendário gregoriano. Ele demorou para ser aceito pelos povos, pois foi criado por um Papa e apenas as regiões católicas o seguiam.

Ano após Ano, seja por um fato histórico, seja por capricho de uma assembléia legislativa, criam-se datas comemorativas estranhas ao redor do planeta. Conheça algumas dessas datas comemoradas anualmente e o motivo delas existirem.



Primeiro calendário surgiu na Mesopotâmia, por volta de 2700 a.C.

15 de janeiro

DIA NACIONAL DOS ADULTOS

Onde: **Brasil**

É hora de comemorar o pagamento dos boletos, a declaração de imposto de renda e as responsabilidades. O Dia Nacional do Adulto surgiu como uma ideia comercial para competir com o Dia das Crianças. **Até agora a data não colou:** grande parte dos “homenageados” sequer sabia da existência desse dia.

16 de abril

DIA DE USAR PIJAMA NO TRABALHO

(Wear your Pajamas to Work Day)

Onde: **Estados Unidos**

Embora essa data tenha origens desconhecidas, acredita-se que essa celebração tenha surgido para dar aos contribuintes americanos um dia para relaxar após a data final de entrega do Imposto de Renda (geralmente ocorre dia 15 de abril). Nos últimos anos até celebridades aderiram à data.

24 de abril

DIA ESTADUAL DO SAMURAI

Onde: **Brasil - Santa Catarina**

Atenção catarinenses: se você sabe manejar uma espada katana ou arremessar shurikens (estrelas ninjas) você pode comemorar o seu dia! Desde 2012 o estado de Santa Catarina comemora o dia do Samurai devido a forte presença de nipo-brasileiros na cidade de Frei Rogério, interior do estado.

22 de junho

DIA MUNDIAL DO FUSCA

Onde: *Mundo Inteiro*

O projeto do Fusca foi um pedido de Adolf Hitler ao projetista Ferdinand Porsche, ainda antes da guerra. O ditador alemão queria um carro prático, de fácil manutenção e duradouro. Em 1935 o Fusca é lançado oficialmente com o nome de Volkswagen que, em alemão, significa “carro do povo”. A data é celebrada nessa data porque dia 22/06/1934 foi assinado o contrato para que Sr. Porsche produzisse o veículo.

24 de junho

DIA MUNDIAL DO DISCO VOADOR

Onde: *Brasil - Santa Catarina*

Em 1947 o aviador Kenneth Arnold, dos EUA disse ter avistado objetos voadores não identificados. O caso tornou-se muito famoso na época e virou um dos projetos de estudo originários do campo da ufologia. A data foi escolhida por pesquisadores do mundo inteiro.

27 de agosto

DIA MUNICIPAL DA LUTA DE BRAÇO

Onde: *Brasil - Belo Horizonte (MG)*

Afastes os pratos, copos e talheres da mesa. Apoie os cotovelos e enfrente com dignidade seu oponente. A data foi criada para estimular a prática do esporte “queda de braço” entre os mineiros e para celebrar o aniversário da Confederação Brasileira de Luta de Braço.

13 de julho

DIA MUNDIAL DO ROCK E DIA DO CANTOR DE MÚSICA SERTANEJA

Onde: *Brasil*

Dia 13 de julho de 1985 aconteceu um mega evento para arrecadar fundos com o objetivo de acabar com a fome na Etiópia. Em um show épico se reuniram nomes como Queen, Elton John, Paul McCartney, David Bowie, U2, The Who, Led Zeppelin, Madonna, BB King, Eric Clapton, entre outros. A data desta apresentação foi escolhida por duas rádios paulistas para comemorar o “Dia Mundial do Rock”. Apesar de ter esse nome, essa celebração acontece somente no Brasil e é ignorada no resto do mundo. Por coincidência (ou não) essa é a data que cantores e compositores sertanejos comemoram sua música raiz.

25 de setembro

DIA DA TIA SOLTEIRONA

Onde: *Brasil*

A origem da comemoração é desconhecida mas a cada ano a data ganha cada vez mais divulgação. **Agora você já sabe:** dia 25 de Setembro é dia de mandar mensagem para sua tia perguntando como vão os namorados.

16 de dezembro

DIA NACIONAL DA LEVITAÇÃO

Onde: *Brasil*

Dia 16 de dezembro é celebrado no Brasil o Dia da Levitação. Nessa data em 1868, Daniel Dunglas Home teria levitado passando através da janela de sua casa em Londres para entrar na janela de um vizinho a 24 metros de altura. O evento foi presenciado pelo visconde Adare, o senhor Lindsay e o Capitão Winne, respeitados e prestigiados membros da sociedade londrina.

OS CICLOS DA VIDA

Hoje o sol nasceu as 6h00. Ele vai se pôr as 18h09. E desta forma se passará mais um dia. Depois de vários dias a primavera irá acabar e o verão vai chegar. Em seguida vem o outono e o inverno, e assim as estações vão passando e se repetindo. Dias, semanas, meses e anos.

Tudo que está ao nosso redor e tudo o que fazemos faz parte de um ciclo. Esses períodos podem durar segundos, minutos ou bilhões de anos. Por exemplo, ao entrarmos em uma fila de banco, torcemos para que essa fase dure o menor tempo possível (embora sempre pareça ser bilhões de anos). Você iniciou este ciclo no momento em que entrou no banco, depois permaneceu na fila até ser chamado e por fim foi atendido, finalizando esta etapa e torcendo para não voltar a fazer o ciclo “fila de banco” tão cedo.

O sol que nos aquece, nos ilumina e permite que exista vida em nosso planeta, também está com os dias contados. Segundo alguns cálculos científicos nosso astro rei irá explodir, se dividindo em um enorme e brilhante anel de poeira cósmica e gás daqui 5 bilhões de anos. Será o fim de nosso sistema solar, um ciclo iniciado há cerca de 4,6 bilhões de anos.

Por mais que tentemos evitar ou fugir, tudo que vemos, sentimos e vivemos faz parte de uma fase que possui começo, meio e fim. O que não sabemos muitas vezes é “quando” e “como” esses ciclos irão ocorrer ou terminar, embora seja possível controlar e definir algumas etapas.

A vida é composta por inúmeros ciclos. Cada um deles é uma cadeia de eventos que só poderia ter começado

em determinadas situações com acontecimentos específicos. Assim que um ciclo se inicia, é possível surgir inúmeros subciclos que podem ou não serem encerrados automaticamente quando o ciclo principal é finalizado.

Vamos imaginar a vida de um estudante universitário. O ciclo principal deste exemplo é a faculdade. Nele estão outros subciclos, como tarefas, provas, colegas de sala, entre outros. Dentro do ciclo “faculdade” existe o ciclo “estágio”. No final do primeiro ciclo o segundo deve ser finalizado obrigatoriamente. Porém, o ciclo “estágio” também pode se encerrar antes do término do ciclo “faculdade” transformando-se no ciclo “emprego” que continuará ativo mesmo após a conclusão dos estudos.

O fim de um relacionamento, uma demissão, um convite para morar fora da cidade ou do país. Muitas das mudanças significativas da vida são o encerramento de um ciclo e o início de outro. E estar pronto para aceitar isso é fundamental para que possamos evoluir.

Em nossa vida, nada é permanente, exceto as mudanças. Elas são responsáveis pela evolução da raça humana. E, para que possamos viver melhor e mais felizes, é importante entender que todos os ciclos chegam ao fim.



CICLOS SÃO APRENDIZADOS



Um filósofo austríaco chamado Rudolf Steiner, criou a teoria dos setênios no início do século passado. Segundo ele, nossa vida pode ser dividida em ciclos de 7 anos. Durante cada um destes ciclos nós aprendemos, evoluímos, desenvolvemos habilidades, assimilamos estes conhecimentos e os utilizamos como base para os próximos períodos.

Como a expectativa de vida naquela época era bem inferior com a que temos hoje, os ciclos de vida citados por ele terminam após os 56 anos. Entretanto, enquanto houver saúde e vontade de aprender há muito o que ser vivido.



CONHEÇA A IDEIA DOS CICLOS DE SETÊNIOS.



0 a 7 anos: o ninho - a interação entre o individual (adormecido) e o hereditário

Este período é chamado de primeira infância. Os primeiros anos de vida são marcados pelo desenvolvimento do corpo e da capacidade motora. Nesta fase cortamos o vínculo com nossas mães, começamos a pensar, refletir e construir nossa personalidade. Obviamente isso acontece de maneira incipiente e sujeita a influências externas. Nessa fase as crianças passam a gostar de suas vidas e vão ter prazer em se sentirem vivas. É uma fase de descoberta e os pais tem a responsabilidade de incentivar os filhos a testarem seus corpos e conhecerem seus limites.



7 a 14 anos: sentido de si, autoridade do outro

Este ciclo, apesar do despertar de nossa individualidade, ainda está muito conectado à opinião e aos ensinamentos dos outros. Pais e professores exercem um papel importante. Através do viés deles

a criança vai criando suas próprias percepções e toda educação é fundamental. Abuso e rigor na educação pode levar à crença que a realidade é dura e cruel, sem espaço para brincadeiras e sorrisos. Isso pode levar a quadros de timidez e introversão. Já levar essa etapa com valores mais leves, pode romantizar os problemas da vida e não preparar os jovens para os perigos da fase adulta. O resultado pode ser uma extroversão desmedida, fazendo com que a pessoa desconheça seus limites e fraquezas. Nessa fase também é importante estimular brincadeiras lúdicas e jogos ao ar livre, pois isso irá colaborar com a educação e imaginação. Além disso é importante enaltecer e respeitar as diferenças, encontrar algo que a pessoa se identifique e não impor gostos e desejos.



14 a 21 anos: puberdade / adolescência e cria de identidade

Neste ciclo os jovens buscam a tão sonhada liberdade. Não que a figura dos pais e professores não tenham mais valor, porém



21 a 28 anos: A independência e a crise do talento

Nessa fase a formação corporal está completa. Porém o crescimento mental ainda está em pleno desenvolvimento. Geralmente começamos a viver a liberdade idealizada na fase passada. Nessa idade geralmente ocorre o início da trajetória profissional e a tentativa de escrever a história do nosso jeito. Todo conhecimento adquirido em outros ciclos é utilizado para

pautar escolhas. Nessa etapa é possível termos ansiedade e frustração em relação a nossa carreira profissional pois muitas vezes os objetivos que escolhemos para nossas vidas são difíceis de serem alcançados.



28 a 35: fase organizacional e crises existenciais

Essa fase pode se apresentar como a mais complicada até então. Não que os outros ciclos não tenham dificuldades, mas essa fase envolve muitas crises que nos colocam em dúvida sobre nosso papel no mundo. Não somos mais jovens mas ainda não estamos completamente maduros. Por mais que esse período de crise seja atribuído é por meio dele que renovamos e aprendemos coisas novas. Nessa fase refletimos sobre o passado e projetamos o futuro diante de todas as informações que juntamos em nossas vidas.



35 a 42 anos: Crise de autenticidade

Todas as reflexões anteriores vão repercutir agora. É nossa autenticidade que está em jogo. Com uma capacidade maior de julgamento, a construção de nossa maturidade e uma vida mais bem resolvida, começamos a nos perguntar: e agora, quais são os próximos passos? O que preciso fazer para encontrar minha essência?



42 a 49 anos: Altruísmo e o desejo de manter a fase expansiva

Depois de tantas dificuldade é hora de recomeçar. Aquelas crises nem eram tão sérias assim e só serviram para tornar-nos pessoas melhores. Ainda assim é importante a busca por algo novo, mencionada no final do ciclo anterior. Mudar é preciso e nessa fase você tem todas as ferramentas pra isso. Da mesma forma, o sentimento nostálgico também aparece, contrastando com a procura por transformações. Você lembra da adolescência com saudades. O medo de envelhecer faz com que desafie nossos corpos para que, de alguma

forma, possamos reviver nossa juventude. As rugas e a falta de vigor começam a dar as caras, mas isso pode ser superado com muita autoestima. É uma fase de contradições: ao mesmo tempo que buscamos mudanças, tentamos resistir às modificações impostas pelo mundo.



49 a 56 anos: Ouvir o mundo

Esse ciclo marca a aceitação de nós mesmos e tem como principal destaque a positividade. A segurança em relação ao nosso íntimo nos permite olhar os outros e ouvir o mundo. Sentimentos como ética, moral e preocupações universais causadas pelo homem são reforçadas. E quem foi que disse que não se aprende nada novo depois dos 50? Nesse ciclo aprendemos a ouvir nosso coração para tomarmos decisões que nos guiam para o resto de nossas vidas.



56 anos em diante: Abnegação e sabedoria

Este é o último dos setênios analisado pelo filósofo. Nessa fase nossos sentimentos se igualam e tudo fica estranho e novo. Refletimos mais e nos isolamos um pouco mais para buscar nossa essência depois de toda sabedoria acumulada. Alguns sentimentos como a tristeza e o arrependimento podem vir a tona se você não alcançou algo que desejava no passado. Nessa fase, o cuidado com a saúde mental e física são indispensáveis. É importante estimular a memória, praticar esportes e fazer alguma atividade que ocupe a cabeça. É importante também forçar a mente com ideias para que não exista um sentimento que não há muito o que se fazer na velhice. Nada de desânimo: ainda há muita vida para se viver!



FIM DA VIDA

Não temos como falar sobre os ciclos da vida sem mencionar a morte. Se a fila do banco vai acabar e se até o Sol vai deixar de existir, a morte é a única certeza que temos. A discussão sobre o que ela é, porque ela ocorre e como isso acontece ainda é um tema delicado e evitado pela maioria das pessoas. Há séculos o homem tenta evitá-la através de pesquisas e medicamentos, porém, é fato que nossa história neste mundo um dia irá acabar.

Ao nos despedirmos de um ente querido, vivemos a morte mesmo continuando vivos. Essa ruptura irreversível é comum a todo ser vivo. A dor do luto pode gerar um desânimo profundo, falta de interesse pelo mundo externo

e perda de capacidade de seguir em frente. Quando nos deparamos com essa situação, é comum ter descrença, crises de raiva ou choro.

A dor do luto é natural. Entretanto, caso você ou alguma pessoa de sua família esteja com dificuldades para superar essa fase, o Cemitério Vertical está aqui para te ajudar. Entre em contato com nosso Grupo de Apoio ao Enlutado através do telefone (41) 3360-6000. Este serviço é gratuito para todos os clientes e beneficiários dos planos do Vertical.

Lembre-se: por mais difícil que seja, a morte é a única coisa realmente desconhecida da qual nunca iremos escapar. A nós, não cabe fazer outra coisa a não ser decidir o que fazer com o tempo que nos é dado.



 **ClubeVert**
Programa de Benefícios

*O Clube Vert está
com novos parceiros!*

*Aproveite ainda mais a vida com
descontos e benefícios exclusivos!*

Faça download do aplicativo do Clube Vert:



Android



iOS



CAMINHO DO VINHO

Pertinho de Curitiba, a cerca de 30km do centro da cidade, há um passeio pouco conhecido pelo público local. O Caminho do Vinho é uma ótima opção de entretenimento e lazer para quem deseja fazer um programa diferente no final de semana.

A história do Caminho do Vinho começou com a Colônia Mergulhão. Nesta colônia rural, pequenos agricultores italianos começaram a produzir vinho para consumo próprio. Com o tempo, as produções começaram a ficar maiores e os produtos passaram a ser comercializados.

Atualmente a rota possui mais de 30 propriedades rurais. Além do vinho de mesa, o visitante que passar por aqui pode degustar e levar pra casa outros produtos artesanais como sucos de uva, licores, cervejas, salames, queijos, compotas, bolachas e muito mais.

No Caminho do Vinho você irá encontrar 9 vinícolas, restaurantes, casas de café colonial, pesque-pague, uma pousada, chácaras para



eventos e lazer, lojas de artesanatos, casas históricas, museu de antiguidade, entre outros. Em algumas das vinícolas é possível conhecer o processo produtivo do vinho e do salame da região.

Como é de se imaginar, a gastronomia é um dos principais atrativos da região. São várias opções de restaurantes e cafés coloniais. Há opções de refeições por quilo e também para se servir a vontade por preço fixo.

Você pode conhecer o Caminho do Vinho de carro (lembre-se: o motorista não pode beber!) ou através da Linha Turismo. A Linha de Turismo é um ônibus especialmente destinado a percorrer o Caminho do Vinho.

Nele você irá desfrutar de um passeio de 5 horas com 8 paradas. Nesses locais você irá conhecer as vinícolas, principais pontos turísticos, fará degustações e saberá a história de toda região.

Nos sábados e feriados as saídas da Linha de Turismo ocorre as 13h30 e o retorno é as 18h30. Nesses dias o passeio termina em um dos cafés coloniais da região.

Aos domingos a saída ocorre as 11h15 e o retorno é as 16h30. Ao invés do passeio se encerrar em um dos cafés coloniais, o tour começa com um almoço em um dos restaurantes da rota.

O embarque da Linha Turismo do Caminho do Vinho ocorre na Rua Mendes Leitão, ao lado da porta principal do Shopping São José. É necessário agendar os passeios previamente.



SERVIÇO

Você pode agendar seu passeio através do site www.caminhodovinho.tur.br. Os ingressos da Linha Turismo custam R\$ 20,00. As refeições custam entre R\$ 39,00 e R\$ 45,00 e o Café Colonial entre R\$ 35,00 e R\$ 37,00.



O QUE FAZER COM CACHORROS QUE POSSUEM MEDOS DE FOGOS DE ARTIFÍCIO?

No fim de ano é muito comum o uso de fogos e rojões. Porém, muitos cachorros acabam se estressando nessas situações. Em alguns casos o pânico é tão grande que o bichinho pode se machucar, tornar-se agressivo, tentar fugir ou, em casos extremos, até ter problemas de saúde.

Cães possuem a audição muito mais sensível que a dos humanos. Barulhos altos e repentinos costumam incomodá-los e assustá-los. Além disso, para eles, sons altos podem significar perigos iminentes. Estrondos como os de um rojão passam a ideia que algo grande se aproxima. Na natureza sons desse tipo podem representar uma árvore caindo, uma tempestade muito forte se aproximando ou até mesmo um desmoronamento. Faz parte do instinto de sobrevivência animal fugir ou se esconder quando eles ouvem esses barulhos.

Nas datas festivas, a primeira dica é jamais prenda ou segure seu cão. Deixe ele livre para fazer o que se sentir melhor e não se preocupe: geralmente o cachorro prefere se esconder em lugares que se assemelham a tocas. É comum eles entrarem dentro de armários ou ir para baixo da mesa. Segurar seu bichinho pode deixá-lo ainda mais nervoso. Caso ele faça isso, não grite ou fique bravo. Isso vai deixá-lo mais nervoso e irá intensificar os problemas.

Se puder, prepare um ambiente para seu amigo. Comece fechando as cortinas. Fogos podem ser brilhantes e, além do barulho, essa claridade repentina também pode assustar. Ligue as luzes e deixe um rádio ou televisão ligada. Neste local, coloque água, esconda petiscos e deixe alguns brinquedos. Quanto mais opções seu cachorro tiver para se distrair, menos ele dará importância aos fogos.

Quando ele achar um lugar seguro, não tente tirá-lo de lá. Nem fale “mole” com ele. Isso vai aumentar o estresse do animal, pois ele é capaz de sentir a nossa tensão. Seja firme e haja como se não estivesse preocupado e como se nada estivesse acontecendo.

Também não pegue seu cachorro no colo nem o acaricie. Cachorros são animais instintivos. Ao fazer isso você estará recompensando suas atitudes e reforçando que, sempre que ele tiver medo, ganhará carinho.

Caso seu bichinho tenha histórico de agressividade, fuga ou problemas de saúde, procure um especialista e o medique na noite de Réveillon. Porém, isso só é indicado em alguns casos e sempre com a orientação de um médico veterinário.

Se puder, treine seu pet para que ele não tenha medo. A melhor forma de fazer isso é gravando os sons que mais o assustam. Reproduza esse som em volume mais baixo enquanto brinca com seu cachorro. Recompense-o com petiscos, carinhos e brincadeiras. Aos poucos, vá aumentando o volume. Gradativamente ele irá perder o medo e passará a ignorar os barulhos. Sempre respeite os limites do seu pet! Se notar que ele começa a se incomodar, baixe o volume e recomece. Faça tudo devagar e com paciência, pois apenas um susto pode retroceder todo o treino.



3 RECEITAS DE DESENGORDURANTES CASEIROS

Produtos de limpeza sempre pesam no orçamento. Além disso, alguns produtos possuem toxinas e outros ingredientes que podem fazer mal à saúde ou ao meio ambiente. Para ajudar você a poupar um pouquinho e ajudar o planeta, ensinamos três receitas para fazer produtos de limpeza caseiros.



Produto para Limpeza Pesada

Ingredientes:

- Sabão ou sabonete neutro em barra: 50 gramas;
- Sabão em pó: 150 gramas;
- Água oxigenada 30 volumes: 90 ml;
- Água: 4,5 litros

Preparo e Utilização:

1. Comece ralando o sabonete ou sabão na opção grossa de um ralador comum;
2. Coloque o produto já ralado dentro de uma panela e adicione os 500ml de água;
3. Leve para o fogo para que o sabão derreta, sempre mexendo;
4. Quando estiver totalmente derretido, reduza o fogo e adicione o sabão em pó;
5. Em poucos segundos a mistura vai ficar grossa, continue mexendo;
6. Quando engrossar bem, desligue o fogo;
7. Em uma bacia, coloque os 4 litros de água e depois misture esse líquido preparado, ainda quente;
8. Depois de bem misturado, adicione a água oxigenada;
9. Por fim é só engarrafar para começar a usar;
10. Esta receita rende quase 5 litros de produto.



Desengordurante Simples

Ingredientes:

- 300ml de Álcool;
- 300ml de Detergente Neutro.

Preparo e Utilização:

1. Misture os dois ingredientes dentro de um borrifador;
2. Aplique diretamente nos locais engordurados;
3. Deixe agir durante alguns minutos;
4. Depois limpe com uma esponja ou pano.



Desengordurante cítrico

Ingredientes:

- 1 vidro de conserva limpo;
- Vinagre;
- Cascas de laranja ou limão;

Preparo e Utilização:

1. Depois de lavar e secar o vidro de conserva, preencha-o até a metade com cascas de laranja ou limão frescas. Complete até a borda com vinagre branco;
2. Deixe a mistura durante 2 semanas no vidro fechado.
3. Depois deste período, transfira para um borrifador para usar na limpeza da casa, inclusive para remover as gorduras do fogão, das bancadas, piso e painéis.



CÂNCER DE MAMA

O câncer de mama é um tumor maligno que se desenvolve como consequência de alterações genéticas, ocorrendo o crescimento anormal das células mamárias. Esse é o tipo de câncer mais comum entre as mulheres de todo o mundo.

O câncer de mama é dividido em quatro estágios, conforme a extensão da doença:

• Estágio 0

As células cancerígenas ainda estão contidas nos dutos mamários, por isso o problema é quase sempre curável;

• Estágio 1 E 2

Tumor com menos de 2 cm, sem acometimento das glândulas linfáticas da axila;

• Estágio 3

Nódulo com mais de 5 cm que pode alcançar estruturas vizinhas, como músculo e pele, assim como as glândulas linfáticas. Mas ainda não há indício de que o câncer se espalhou pelo corpo;

• Estágio 4

Tumores de qualquer tamanho com metástases e, geralmente, há comprometimento das glândulas linfáticas.

No Brasil cerca de 60% a 70% dos casos são diagnosticados em estágio 3 ou 4.

Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 458 mil pessoas morrem em decorrência desta doença. Em nosso país são registrados aproximadamente 52.680 novos casos todos os anos, com um risco estimado de 52 casos a cada 100 mil mulheres.

Embora pessoas entre 40 e 69 anos sejam as principais vítimas da doença, devido a exposição de estrogênio, hormônio que está no auge nessa idade, este tumor pode aparecer em mulheres de todas as idades.

O câncer de mama não apresenta sintomas iniciais. Por isso é importante exames preventivos como a mamografia, ecografia e ressonância magnética antes do aparecimento de qualquer nódulo. Consulte seu médico e veja qual o exame mais indicado para você. Faça regulamente o auto-exame, porém, não confie apenas nele. Quando o tumor é perceptível ao toque é sinal que ele já tem cerca de 1cm³.

Além do nódulo, outros possíveis sinais de câncer de mama são:

- Vermelhidão na pele, inchaço ou calor;
- Alterações no formato dos mamilos e das mamas. É possível até que uma mama fique diferente da outra;
- Nódulos na axila;
- Secreção escura saindo pelo mamilo;
- Pele enrugada, como uma casca de laranja;
- Em estágios avançados, a mama pode abrir uma ferida.

Câncer de mama tem cura. Quando diagnosticado precocemente, as chances de recuperação chegam a mais de 90%. Lembre-se: não importa sua idade: faça sempre exames preventivos.

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