

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO / ANO 06 / NÚMERO 26



VERTICAL

WWW.REVISTAVERTICAL.COM.BR

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Como organizar suas contas e formar um patrimônio

SAÚDE

Micose

MUNDO ANIMAL

Benefícios de castrar seu animal de estimação

MARAVILHAS DO MUNDO

Punta Cana

Poucos dias antes do fechamento dessa edição o destino me obriga a reescrever este caderno editorial. Dia 29 de janeiro o Sr. Nelson Fernandes, idealizador e fundador do Cemitério Vertical de Curitiba, faleceu de causas naturais aos 88 anos.

O Sr. Nelson foi um empreendedor criativo, ousado e visionário que revolucionou diversos segmentos do mercado. Paulistano do Tucuruvi, Zona Norte de São Paulo, ele foi o criador de dois valiosos empreendimentos que contribuíram para o crescimento do bairro, gerando empregos e fazendo girar a economia local. No Tucuruvi, em 1959, ele idealizou o Acre Clube, um clube recreativo que até hoje é um dos mais tradicionais da capital paulista. Dois anos depois, em 1961, ele fundou o Hospital Presidente, na época, um dos maiores do Brasil.

Seu sonho de 1963 quase transformou a história do país. Nesse ano ele criou a IBAP, Indústria Brasileira de Automóveis Presidente. A empresa era uma sociedade de capital nacional constituída a partir de participação popular e tinha o objetivo de construir carros modernos e avançados, 100% nacionais. Por motivos alheios à sua vontade e sua capacidade, ele teve que abandonar o projeto.

No final da década de 80, ele idealizou o Cemitério Vertical de Curitiba, um dos primeiros cemitérios verticais do país.

A vida e trajetória do Sr. Nelson foi imortalizada no livro *Sonhador de Utopias*, escrito pelo jornalista Alexandre Volpi.

Dedico essa edição da Revista Vertical ao Sr. Nelson Fernandes, um homem espetacular, com uma mentalidade à frente de seu tempo e que utilizava sua criatividade para empreender e ajudar as pessoas. Obrigado Sr. Nelson. Seu legado nunca será esquecido.

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



CAPA

07

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

- 03 VIDA GOURMET**
Aprenda a fazer empadão de frango com requeijão
- 04 FAVORITOS**
Confira nossas indicações de cinema, netflix, música e livros
- 06 CURIOSIDADES**
Fatos surpreendentes sobre o corpo humano
- 10 MARAVILHAS DO MUNDO**
Curta a badalação da República Dominicana
- 11 MUNDO ANIMAL**
Confira os benefícios de castrar seu animal de estimação
- 12 DICAS CASEIRAS**
Dicas para arrumar seu guarda-roupas
- 13 CADERNO SAÚDE**
Cuidado com a micose
- 15 CEMITÉRIO VERTICAL**
Clube Vert

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba

Tiragem: 55.000 | **Distribuição Gratuita em Curitiba e Região** | **Periodicidade:** Trimestral | **Diretor Presidente:** Newton Cabral Fernandes | **Projeto Gráfico, Diagramação, Editorial, Textos e Revisão:** Digital Rock - www.digitalrock.com.br | **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.





EMPADÃO DE FRANGO COM REQUEIJÃO



INGREDIENTES

MASSA

- 500 g de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 gema
- 500 g de margarina

RECHEIO

- 2 peitos de frango cozidos, desfiados e refogados
- cebola
- 2 colheres de molho de tomate
- sal e temperos a gosto
- milho
- 2 copos de requeijão cremoso ou catupiry



MODO DE PREPARO

MASSA

Misture bem todos os ingredientes. Se necessário acrescente um pouco mais de farinha, caso a massa fique muito oleosa. Você precisa obter uma mistura lisinha.

Abra com um rolo e forre a forma utilizando as mãos. Reserve um pouco de massa para cobrir o empadão depois de colocar o recheio.

RECHEIO

Refogue a cebola e o molho de tomate.

Coloque o frango desfiado, acrescente um pouco de água ou caldo de frango, para não ficar muito seco.

Tempere com sal e os temperos de sua preferência. Acrescente o milho e despeje isso sobre a massa. Cubra tudo com requeijão ou catupiry.

Finalize cobrindo com o restante da massa e pincele com uma gema. Leve ao forno por 30 minutos e depois é só servir.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS



NETFLIX

TAMBORINE

2018

Chris Rock possui uma vasta carreira no ramo do entretenimento. Ele foi roteirista, diretor e protagonista de diversas produções de Hollywood. No Brasil, seu trabalho mais famoso é o seriado “Todo Mundo Odeia o Chris”. No entanto, foi na comédia de stand up que Chris Rock iniciou sua trajetória.

10 anos depois de seu último trabalho no gênero, Rock fez um show exclusivo para o Netflix.

Tamborine tem piadas ácidas sobre diversos temas polêmicos como racismo, política, família e relacionamentos. Claramente o show narra momentos marcantes (e as vezes infelizes) da vida de Rock que, de forma honesta e bem humorada, é capaz de fazer rir, divertir e refletir.



FILME

TOY STORY (1, 2, 3 E 4)

1995, 1999, 2010, 2019



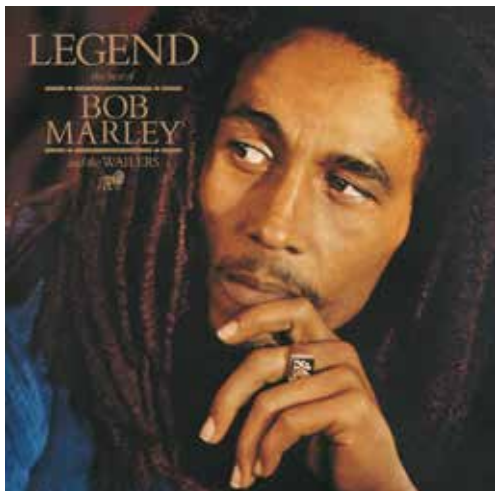
Em 1995 a Pixar revolucionou a indústria do cinema. Toy Story foi o primeiro longa metragem da história a ser produzido inteiramente por ferramentas de computação gráfica. Porém, além da revolução tecnológica, Toy Story é uma saga emocionante. Em um mundo onde os brinquedos estão vivos, o Xerife Woody é o boneco favorito de Andy, um garoto de seis anos. Entretanto, em seu aniversário, Andy recebe um presente especial: um moderno e sofisticado brinquedo do Patrulheiro Espacial Buzz Lightyear. O astronauta, cheio de recursos tecnológicos, ganha o coração de Andy, despertando o ciúme e a inveja de Woody. A confusão aumenta quando Woody e Buzz acabam se perdendo de Andy e, juntos, precisam deixar as diferenças de lado e dar um jeito de voltar para casa. Toy Story é uma saga que fala de amizade, amor e carinho. São filmes que fazem os adultos voltarem a ser crianças, se emocionarem e lembrarem de seus brinquedos favoritos.

LIVRO

AUTO DA COMPADECIDA

ARIANO SUASSUNA

Ariano Suassuna é um dos autores mais irreverentes e geniais do Brasil. Durante sua vida foi dramaturgo, romancista, poeta e professor. Uma de suas obras mais populares é o Auto da Compadecida, uma peça teatral em forma de auto (gênero da literatura que trabalha com elementos cômicos e tem intenção moralizadora) e resgata a literatura de cordel. Nela João Grilo e Chicó tentam convencer o padre de uma pequena cidade do Nordeste a benzer o cachorro de sua patroa. Como o religioso se nega, o bichinho morre e os donos exigem que o padre faça o enterro do animal. Para conseguir convencer o sacerdote, João Grilo diz que o cachorro tinha um testamento e que ele deixaria um valor para a paróquia. Vendo que podem tirar vantagem da situação, João Grilo e Chicó acabam elaborando um plano para tentarem ajeitar suas vidas.



MÚSICA

BOB MARLEY AND THE WAILERS - LEGEND

1984

Bob Marley foi compositor, guitarrista e cantor jamaicano. Ele se tornou o músico de Reggae mais conhecido de todos os tempos e ficou famoso por popularizar o gênero. Foi eleito pela revista Rolling Stone o 11º maior artista da música e sua obra influenciou nomes como Paul McCartney, Mick Jagger e Eric Clapton. Durante sua carreira vendeu mais de 75 milhões de discos e suas canções tinham ideias de paz, igualdade social, preservação ambiental e amor. A coletânea Legend é o álbum de Reggae mais vendido da história. O disco contém praticamente todos os sucessos de Bob Marley and The Wailers, exceto suas músicas de caráter político. É um álbum dançante com caráter pop e hits como *Is This Love*, *No Woman*, *No Cry*, *Three Little Birds*, e *Redemption Song*. Legend é um disco obrigatório para quem aprecia boa música.

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.

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

MALIRES
gráfica e editora

CURIOSIDADES

FATOS SURPREENDENTES SOBRE O CORPO HUMANO



© Pixabay

O CORPO HUMANO É UMA MÁQUINA COMPLEXA E PERFEITA QUE NUNCA DEIXA DE NOS IMPRESSIONAR. CONFIRA ALGUMAS CURIOSIDADES FASCINANTES SOBRE NOSSO CORPO.

IMPRESSÕES DIGITAIS

Os especialistas ainda não chegaram a conclusão da razão de termos impressões digitais. Estudos apontam que elas servem para ajudar a escorrer a água dos dedos e para permitir que a pele se estique com mais facilidade, evitando bolhas e lesões. Não existem duas impressões digitais iguais no mundo! Nem mesmo no caso de gêmeos idênticos.

O QUE ACONTECE COM O CORPO QUANDO SENTIMOS “FRIO NA BARRIGA” AO ANDAR EM UMA MONTANHA-RUSSA?

Quando um carrinho de montanha-russa chega até o topo e depois despenca, o cinto de segurança mantém nosso corpo preso. Porém, alguns órgãos internos mais “soltos”, como o estômago e o intestino realmente se mexem e “flutuam” dentro de você. Isso não causa nenhum mal e tudo volta ao seu devido lugar.

TODOS SOMOS DIFERENTES

Se o DNA humano fosse desenrolado, ele se estenderia por mais de 16 bilhões de quilômetros. Com essa distância daria para ir até Plutão e voltar.

VOCÊ TEM FORÇA SOBRE-HUMANA

A adrenalina é um hormônio que tem a função de atuar sobre o sistema cardiovascular deixando seu corpo alerta em situações extremas, como lutas, fugas, estresse e fortes emoções. Isso faz com que você tenha a capacidade de realizar feitos que em circunstâncias normais não seriam possíveis.

FEITOS PARA CORRER

Estamos longe de sermos os animais mais rápidos

e mais fortes do mundo. Porém, somos de longe, os maiores corredores de longa distância. Nossos antepassados caçavam suas presas até elas morrerem de exaustão.

SEMPRE LIGADO

Nosso cérebro opera com a mesma potência de uma lâmpada de dez watts enquanto estamos dormindo. Na verdade, ele fica muito mais ativo a noite que durante o dia.

NÃO LEVE A VIDA TÃO A SÉRIO

Uma criança ri, em média, 400 vezes por dia. Entretanto um adulto ri apenas 15 vezes.

PARA ONDE ELES VÃO?

Quando nascemos, temos 300 ossos no corpo. Em nossa fase adulta, temos apenas 206. Durante nosso crescimento muitos ossos se unem para compor o esqueleto humano.

EXISTE UM ECOSISTEMA EM NOSSO CORPO

O umbigo é o lar de milhares de bactérias que formam um ecossistema do tamanho de uma floresta inteira. Em nossa boca também há mais bactérias do que a população humana.

O MAIOR ÓRGÃO DO CORPO

A pele é o maior órgão do corpo. Em um adulto ela pesa entre 3,6kg e 5kg e sua superfície tem entre 1,7 a 2 metros quadrados.

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

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Na internet existem várias fórmulas mágicas falando sobre como enriquecer, quais são os segredos das mentes endinheiradas ou como você pode ficar rico investindo pouco. Na prática, o que realmente funciona para você ter tranquilidade e qualidade de vida?

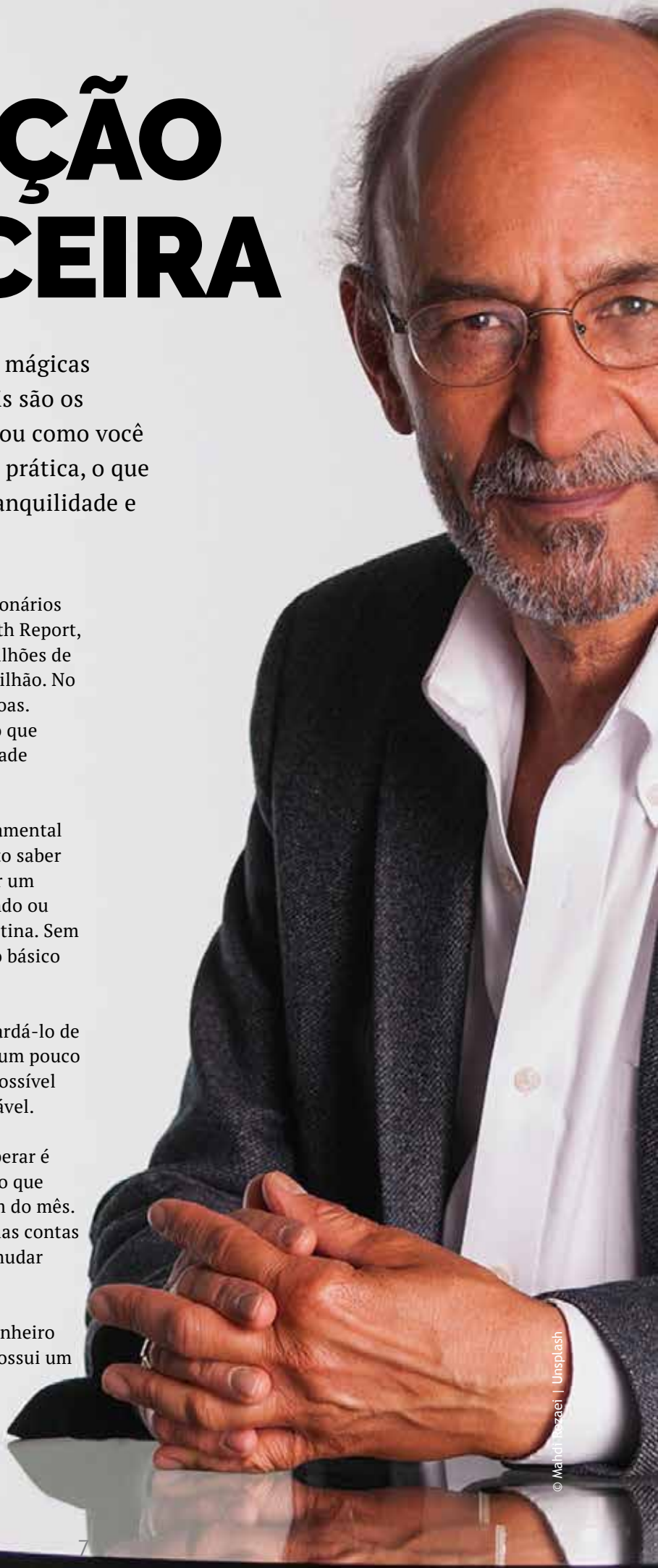
Sejamos realistas: existem pouquíssimos milionários no mundo. Segundo relatórios da World Wealth Report, em todo planeta existem pouco mais de 18 milhões de pessoas com investimentos acima de US\$ 1 milhão. No Brasil, esse seleto grupo chega a 259 mil pessoas. Deixando mitos e fórmulas mágicas de lado, o que é necessário para você conseguir ter estabilidade financeira e tranquilidade?

Entender sobre finanças pessoais é algo fundamental para nossas vidas. Uma coisa tão básica quanto saber o caminho de casa, usar a internet ou resolver um problema corriqueiro do seu dia a dia. Querendo ou não, o dinheiro é parte integrante de nossa rotina. Sem ele não temos acesso a praticamente nada: do básico ao lazer.

É muito difícil conseguir ganhar dinheiro, guardá-lo de forma contínua e fazê-lo render. Porém, com um pouco de disciplina, planejamento e criatividade é possível formar um patrimônio sólido, crescente e estável.

O primeiro passo para que você consiga prosperar é conhecer exatamente sua renda, seus gastos, o que pode ser melhorado e quanto irá sobrar no fim do mês. Se você perceber que não consegue manter suas contas em dia, não basta apenas revê-las, é preciso mudar seus hábitos e traçar novos objetivos.

Lembre-se: não estamos falando apenas de dinheiro mas sim de qualidade de vida. Quando você possui um bom controle financeiro, você se preocupa menos com as coisas e pode planejar atividades mais prazerosas, como aquela viagem que você tanto deseja ou a compra de uma casa de praia.





COMO CONTROLAR SUAS FINANÇAS

Para fazer um bom planejamento financeiro você precisa conhecer qual é a sua renda real. Um erro clássico é pensar em sua renda como o valor bruto de seu salário, sem descontar impostos, planos de saúde, vales ou planos de aposentadoria. Tenha em mente que o valor disponível para seus gastos é apenas do seu salário líquido. Se você tiver outras arrecadações fixas como aluguéis, eles também podem ser incorporados como parte de sua renda. Entretanto, ao receber algum bem de qualquer outra natureza, jamais considere isso como um faturamento mensal. Pense nesses valores como extras, algo que pode ser poupado, investido ou usado para deixar as dívidas em dia.

Falando em dívidas, ao se tratar de educação financeira, uma das partes mais importantes é se livrar delas. Contas atrasadas geram juros, novos custos e fazem seu dinheiro ir para o ralo. Os juros dos cartões de crédito passam de 12% ao mês. Já os juros do cheque especial podem chegar a 8% ao mês. Caso a sua situação esteja preocupante, renegocie suas dívidas para pagar juros menores e busque uma parcela que caiba no seu bolso, sempre se baseando em sua renda real. Dependendo de como estiver sua situação, trocar de carro é uma boa ideia. Os juros de financiamentos automotivos podem chegar 0,99% ao mês. Você pode vender seu carro atual, pagar suas dívidas de juros altos e utilizar o saldo restante para dar de entrada em um novo veículo. Essa é uma forma inteligente de pagar menos juros. Porém, não se esqueça: você está fazendo isso para organizar sua vida financeira e não para ostentar um carro novo. Compre um veículo que supra suas necessidades e cuide para que as parcelas fiquem dentro de seu orçamento.

Ao planejar suas finanças, comece com um pequeno exercício: liste todos os custos fixos que você possui: mercado, combustível, aluguel, luz, água, telefone, internet,

reuna tudo, inclusive os menores custos. Qual é o valor médio dessas contas por mês? Ao chegar nessa resposta você acaba de descobrir o seu custo de vida. Assim que receber seu salário reserve parte de sua renda para pagar essas despesas. O valor restante é o que você tem disponível para custos variáveis, reservas financeiras e para investimentos.

Caso seus custos fixos estejam próximos ou acima de sua renda fixa, você pode buscar outras formas de faturamento. Se você possui conhecimento em alguma coisa, que tal dar aulas particulares? Crianças e adolescentes muitas vezes precisam de alguém que os oriente em matemática, física, química ou português. Se o seu ramo de atividade for algo mais técnico, você pode ensinar jovens a se tornarem mecânicos ou manusearem um torno. Outras formas legais para aumentar sua renda é comercializando doces, cuidando dos bichinhos de seus amigos quando eles viajam, organizando festas ou simplesmente vendendo coisas que você não usa mais.

Além de ganhar, é preciso economizar. Não se iluda, pequenas atitudes, reduzem despesas que, no final do mês podem se tornar uma grande economia. Apague a luz toda vez que sair de um cômodo da casa, não demore no banho, junte roupas suficiente para encher a máquina de lavar. Procure planos mais baratos de TV por assinatura e celular. Se você vai trabalhar todos os dias com seu carro e paga um estacionamento mensal, analise a possibilidade de utilizar meios de transporte mais em conta, como ônibus, bicicleta ou através de aplicativos de mobilidade urbana.

Muitas pessoas acabam tendo descontrole financeiro por fazerem compras por impulso. Antes de acabar se empolgando em uma promoção, se pergunte: eu realmente preciso disso? É algo primordial para minha vida nesse momento? Se a resposta for não, não compre. Outra dica importante é ir no supermercado quinzenalmente ou mensalmente. Faça uma lista de compras, se atenha a ela e nunca vá no mercado com fome. Se puder, vá sem seus filhos ou cônjuge.

Quando você perceber que está economizando nas pequenas coisas como gastos diários, compras de mercado e supérfluos, comece a poupar. A ideia é separar um pouco por mês e ir aumentando esse valor aos poucos. Ao guardar dinheiro, fuja da poupança e busque investimentos mais rentáveis como CDB, Tesouro Direto e até mesmo ações. Sem perceber e sem muito esforço você estará guardando dinheiro.

Quando suas economias começarem a render você terá um incentivo ainda maior a poupar.

Sempre que puder, analise suas opções de investimento. Veja quais são as mais rentáveis e quais os riscos de cada opção. Não seja ganancioso de investir todo seu dinheiro em aplicações de alto risco, como a bolsa de valores. Lembre-se: ganhar menos com investimentos seguros é melhor que perder dinheiro ou não ganhar nada.

Separe seus investimentos e mantenha planos de curto, médio e longo prazo. Além disso, crie reserva de emergência. Esse dinheiro deve ser o equivalente a 3 meses de suas despesas fixas. Assim, caso ocorra um imprevisto, você poderá arcar com seus compromissos e resolver sua vida sem maiores traumas.

Ao seguir essas dicas você poderá começar o ano se preocupando menos com dívidas, poupando melhor o seu dinheiro e se planejando para criar um patrimônio mais estável.



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

Entre em contato: rodrigo@digitalrock.com.br.

MARAVILHAS DO MUNDO



© Trígavo

PUNTA CANA

De Antonio Banderas a Michael Jackson: diversas celebridades já experimentaram as delícias da República Dominicana e de Punta Cana. O motivo é simples: o Caribe é o sonho de boa parte dos viajantes. Mar turquesa, areia branca, coqueiros, piscina, comidas e bebidas a vontade, tudo incluso nos pacotes das enormes redes hoteleiras. Não é a toa que essa é uma das principais escolhas dos casais em lua de mel e adultos que querem curtir as férias.

Além das belezas naturais, Punta Cana tem como principais atrativos as gigantescas redes de hotéis, que incluem todas as refeições, bebidas, festas, cassinos, buffets, apresentações de dança, piscinas aquecidas, spa e tudo mais que o hóspede desejar. Sair dos hotéis é praticamente desnecessário, já que tudo pode ser encontrado por lá.

Ao ficar hospedado você irá contar com várias equipes de animação e festas durante o dia e a noite. A regra em Punta Cana é não ficar parado. Se você curte

uma balada, vai adorar conhecer a Imagine, uma discoteca que fica dentro de uma caverna, ou o badalado Coco Bongo, boate famosa por suas apresentações únicas, memoráveis e imortalizada no filme “O Máscara”.

A natureza é um capítulo à parte nesse paraíso. Peixinhos podem ser vistos da beira da praia nadando nas águas cristalinas do Caribe, enquanto os mais aventureiros podem optar por mergulhar com tubarões, arraias ou encantar-se com os simpáticos golfinhos.

A Ilha Saona é um dos passeios mais requisitados pelos viajantes e, assim como quase tudo em Punta Cana, tem tudo incluso. O passeio tem parada para snorkel e o atendimento na praia é feito durante o dia todo.

Se além do mar caribenho você deseja conhecer um pouco da história do país, vale a pena dar um pulo em Santo Domingo, a Capital da República Dominicana. A cidade é uma verdadeira joia arquitetônica colonial. O local foi declarado Patrimônio da Humanidade pela UNESCO devido a seus monumentos históricos.

A alta temporada vai de dezembro até abril, quando os preços costumam ser mais altos. Mesmo nessa época, Punta Cana oferece custos competitivos, muito semelhantes com os valores pagos para quem visita o nordeste brasileiro.

E então? Que tal trocar o samba pelo merengue nas suas próximas férias? Junte seus amigos e familiares e arriba!

BENEFÍCIOS DE CASTRAR SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

Existem muitos mitos sobre a castração de animais de estimação. A verdade é que castrar seu pet é um ato de amor que previne doenças, ajuda no comportamento e evita o abandono de filhotes. É uma cirurgia simples, eficiente e que não irá interferir na personalidade do seu animal.

Quem tem um bichinho em casa sabe o quanto eles demandam cuidados, seja com vacinação, pet shop ou veterinário. E castrar seu animal é extremamente importante, não apenas para evitar ninhadas indesejadas mas também para a saúde do seu pet.

Infelizmente ainda existem muitos mitos acerca desse assunto que fazem com que alguns donos acreditem que a fêmea precisa ter uma ninhada para não desenvolver câncer ou que o macho ficaria mais pacato depois da castração. A verdade é que os benefícios são inúmeros, tanto para o dono quanto para o animal.

No caso das fêmeas, medicamentos injetáveis, chamados vacinas anticio, tem seu uso bastante difundido, porém, devido a alta carga hormonal, esse método de contracepção aumenta consideravelmente o risco de câncer e infecções. A castração elimina o risco de piometra (infecção grave no útero), evita gravidez psicológica, diminui as chances de desenvolvimento de câncer de mama e ainda aumenta a expectativa de vida do bichinho.

Já nos machos, a castração melhora o comportamento dominador, reduz o risco de câncer de próstata e evita fugas e brigas. Se o animal em questão for um cachorro, castrar seu pet também ajuda a reduzir a urina por todo lado da casa como forma de marcação de território

Existem pessoas que dizem que os animais serão frustrados depois da castração por não ter tido filhotes. Isso também é um mito. Cães ou gatos não fazem isso por satisfação, apenas para procriar. Afirmar que o animal irá engordar após o procedimento também é uma lenda, pois a única mudança será no comportamento. Ele será mais calmo e tranquilo. Nesses casos, apenas uma adequação na dieta ou incentivo para que seu bichinho continue praticando exercícios já seriam suficientes para evitar que ganhem peso.

Se você tem um cachorro com o objetivo de cuidar da casa, também pode ficar tranquilo: cães são animais



instintivos que conseguem perceber ameaças e mesmo sendo castrados podem desempenhar bem esse papel.

O ideal é que a castração seja feita no animal ainda filhote, antes que o macho crie o instinto territorialista e a fêmea tenha seu primeiro cio. Consulte o veterinário para saber qual a melhor época de castrar seu pet.

Independente da raça, idade ou porte do seu animal de estimação, a castração é um ato de amor e responsabilidade.

Animais de estimação precisam de amor, carinho e companhia humana. A castração contribui para o controle populacional dos animais e para a redução de abandonos.

COMO ARRUMAR SEU GUARDA-ROUPAS?

Em algum momento você pode ter aberto seu armário e ter ficado completamente perdido. É normal: a bagunça se acumula devido a correria de nossas vidas e as vezes o enfeite de natal está junto com as roupas que não usamos mais e com as meias sem par.

Para te ajudar a resolver esse dilema reunimos algumas dicas de arrumação para tornar essa tarefa mais fácil e eficaz.

ORGANIZE EM ETAPAS

Organize seu guarda-roupa aos poucos. Não fique envergonhado em demorar alguns dias. Dê preferência a uma parte por vez: gavetas, prateleiras, cabides. Tirar tudo de uma vez é exaustivo e a chance de você desistir no meio do processo é altíssima.

ERGONOMIA É FUNDAMENTAL

Itens usados diariamente não podem ficar em lugares de difícil acesso. Utilize o maleiro para colocar itens esporádicos e mude essas roupas de acordo com as estações do ano. Por exemplo, no verão, coloque jaquetas, moletons e casacos. No inverno deixe bermudas, shorts e roupas de banho. Tente deixar todas as roupas visíveis. As que estiverem fora de vista muitas vezes acabam esquecidas.

NÃO FORME GRANDES PILHAS DE ROUPAS

Fazer grandes pilhas de roupas é uma grande armadilha. Você precisa mexer nas roupas de cima para pegar as de baixo. Isso é bagunça na certa. Além disso a pilha de roupas te induz a usar apenas as peças que estão no topo. Se o seu armário tiver gavetas, a dica é tentar organizar suas roupas horizontalmente, como se fosse um arquivo de escritório.

USE CABIDES COM CUIDADOS

Cabides são bons para pendurar jaquetas e algumas blusas. Porém, evite pendurar suéters de lã ou roupas que possuem alças pesadas, como vestidos de festa. Peças de roupas guardadas assim podem marcar ou

deformar.

USE E ABUSE DE ACESSÓRIOS

Guarde roupas pequenas em caixinhas ou divisórias. Isso ajuda a manter a organização em dia. A hora que o verão chegar, embale todas as roupas pesadas em sacos fechados a vácuo. Isso ajuda a preservar a roupa, evitar fungos e você ainda ganha um bom espaço em seu armário. Dobre camisas com auxílio de um gabarito, isso irá preservar sua roupa e ajudará a não fazer pilhas que caem facilmente.

OUTRAS DICAS

- Roupas que não são usadas há muito tempo podem ser doadas ou vendidas. Separe essas roupas sozinho, familiares podem desestimular o descarte de certas peças por puro apego.
- Aromatizantes líquidos podem cair e manchar suas roupas. Prefira sempre aromatizantes sólidos.
- Cabides infantis são ótimos aliados para guardar calças. Por serem menores, eles evitam que as calças escorreguem e caiam.

GOSTOU DESSAS DICAS? VOCÊ TEM ALGUMA DICA QUE GOSTARIA DE COMPARTILHAR COM A GENTE? SUA SUGESTÃO PODE ESTAR NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA REVISTA VERTICAL.

Entre em contato: rodrigo@digitalrock.com.br.



MICOSE

A micose é uma doença causada por fungos que costumam atacar as unhas, couro cabeludo e a pele. É comum aparecer nos pés, virilha e região genital. O crescimento dos fungos acontece em ambientes úmidos do corpo e a transmissão por meio do compartilhamento de objetos pessoais, como toalhas, chinelos, meias e sapatos. A doença também pode ser transmitida ao andar descalço na praia ou em piscinas e pela má higienização dos utensílios de manicure.

Em geral, a micose provoca coceira, manchas brancas, rachaduras entre os dedos e deformação nas unhas. A frieira (ou pé de atleta) é um dos tipos mais comuns da doença. Nesse quadro, os fungos se espalham pelos dedos, provocando bolhas d'água, coceira, descamação e rachadura na pele.

A micose no couro cabeludo é menos comum entre adultos. Por outro lado, as crianças sofrem bastante com esse problema. Nesse caso os fungos se alimentam da queratina dos cabelos, formando pequenas placas arredondadas pelas quais os fios não crescem. Em geral elas incomodam bastante, causando ardência e coceira.

Já a onicomicose representa uma infecção que deixa as unhas do pé ou das mãos deformadas, grossas e amareladas. Essa é uma das infecções fúngicas mais resistentes ao tratamento.

Outro tipo bem comum da doença é a *pitiríase versicolor*, popularmente conhecida como micose de praia ou pano branco. Ela é ocasionada pelo fungo

Malassezia furfur, um habitante natural da pele que, devido ao calor e a oleosidade, se multiplica de forma desordenada causando manchas nas costas, no pescoço ou no rosto. Essas manchas variam do branco ao castanho e diferente das outras versões da doença, essa não causa coceira.

Dentre as principais causas do aparecimento da micose, estão: predisposição genética, calor e humidade, utilização de calçados apertados, utilização por muito tempo de roupa de banho molhada, andar descalço, baixa imunidade, diabetes e estresse.

A doença pode passar despercebida no início, sobretudo quando se instala nos pés. É recomendável você examinar seu corpo de tempos em tempos para ver se está tudo certo. Caso ocorra o aparecimento de micose, o tratamento é feito com remédios antifúngicos em formato de cremes, sprays e esmaltes. O tempo de cura pode ser bem variado. Comprimidos também podem ser receitados.

Em casos raros o fungo da micose pode sair da superfície da pele e entrar na área subcutânea. Isso se chama micose profunda. Se a infecção chegar a esse ponto ela pode atingir os órgãos internos e gerar inúmeros transtornos.

Manchas, coceiras ou descamação podem ser facilmente confundidas com alergias. Se aparecer algo em sua pele e não desaparecer em dois ou três dias, procure um dermatologista.

CHEGOU O CLUBE VERT.

O SEU CLUBE DE BENEFÍCIOS.



UM **CLUBE DE VANTAGENS**
COM DESCONTOS EM
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO,
SALÕES DE BELEZA,
RESTAURANTES,
CURSOS E MUITO MAIS!

PARA COMEÇAR A USAR OS
CUPONS, BASTA BAIXAR O
APLICATIVO, INFORMAR SEUS
DADOS E PRONTO, VOCÊ TERÁ
VÁRIOS DESCONTOS NA PALMA
DA SUA MÃO PARA
ECONOMIZAR QUANDO QUISER.

ESCANEE O QR CODE DA LOJA DO SEU
SMARTPHONE E COMECE A USAR.



CONFIRA ALGUNS DOS PARCEIROS DO CLUBE VERT.



SEJA CLIENTE DO CEMITÉRIO VERTICAL E APROVEITE A VIDA COM DESCONTOS E OFERTAS EXCLUSIVAS PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA.

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