

JANEIRO / FEVEREIRO / MARÇO / ANO 07 / NÚMERO 30



VERTICAL

WWW.REVISTAVERTICAL.COM.BR

EXAUSTÃO MENTAL

SAÚDE

É seguro tomar remédios vencidos?

DICAS CASEIRAS

Como deixar seu banheiro sempre perfumado

CURIOSIDADES

Fatos curiosos sobre o Brasil

Estamos há mais de um ano isolados, sem abraços e sem vivermos em sociedade. O distanciamento está mexendo com nosso psicológico.

2020 vai entrar para a história como um dos anos mais conturbados da humanidade. Foi a primeira vez que os Jogos Olímpicos foram adiados desde seu surgimento, em 1896 (em 1916, 1940 e 1944 eles foram cancelados por causa das guerras).

Guerra. É isso que estamos enfrentando. Uma guerra invisível. Não há uma pessoa no planeta que esteja alheia ao que está acontecendo. Essa pandemia está nos deixando exaustos, e essa exaustão está sendo confundida com a incapacidade de fazer as coisas. Tenho certeza que durante o ano de 2020 muitos de vocês começaram a duvidar de seus próprios potenciais.

Na edição 27 da Revista Vertical, quando falamos sobre *Como Domar a Mente*, recebi alguns pedidos para falar sobre ansiedade. Acabei explorando o tema em alguns artigos que estão no site da Revista Vertical (www.revistavertical.com.br).

Esses posts acabaram fazendo com que mais leitores se interessassem sobre o tema. Por isso, nessa edição, decidimos abordar a exaustão mental.

Muitos de nós estamos exaustos e nem nos damos conta. Espero que com essa matéria você possa esclarecer um pouco mais sobre os mistérios da sua mente e, com isso, possa viver de uma forma mais leve e tranquila.

Ainda temos algumas batalhas para enfrentar na guerra contra o Covid. Por isso aguento firme, respire fundo (dentro da máscara), tenha um pensamento positivo, use álcool gel, evite aglomerações e tenha a certeza que em breve poderemos estar juntos novamente.

Um abraço e até a próxima edição!

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



CAPA

08

EXAUSTÃO MENTAL

Nunca estivemos tão cansados.

- 03 VIDA GOURMET**
Aprenda a fazer um Ragu de Ossobuco
- 04 FAVORITOS**
Confira nossas indicações de cinema, música e séries
- 05 SUSTENTABILIDADE**
A importância de reaproveitar água da chuva
- 06 CURIOSIDADES**
Fatos curiosos sobre o Brasil
- 12 MARAVILHAS DO MUNDO**
Lugares exóticos para visitar (ou não)
- 13 DICAS CASEIRAS**
Como deixar seu banheiro sempre cheiroso
- 14 CADERNO SAÚDE**
É seguro tomar remédios vencidos?
- 15 CEMITÉRIO VERTICAL**
Sustentabilidade de fato

A Revista Vertical é uma produção da Universal Empreendimentos Ltda, empresa que administra o Cemitério Vertical de Curitiba. **Tiragem:** 57.500 | **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 | **Redação:** Rodrigo Filla | **Impressão:** Malires.

Para anunciar na Revista Vertical entre em contato através do telefone (041) 98818-0190.

Para falar com o Cemitério Vertical de Curitiba ligue: (041) 3360-6000.





RAGU DE OSSOBUCO

Ossobuco é um corte barato e extremamente saboroso.

Aprenda a fazer uma deliciosa receita de ragu de ossobuco para acompanhar seus pratos de purê de batatas, polenta ou massas!

Você pode fazer este molho em quantidade, colocar em saquinhos e congelar por até 30 dias.



INGREDIENTES

- 1 kg de músculo
- 2 xícaras de tomate pelatti
- 1 xícara de extrato de tomate
- 2 xícaras de vinho tinto seco
- 1 cebola picada em cubinhos
- 1 cenoura picada em cubinhos
- 1 colher de sobremesa de tomilho
- 1 colher de sobremesa de manjeriço
- 1 colher de sobremesa de sálvia



MODO DE PREPARO

Tempere o músculo com sal e pimenta e doure a carne em uma frigideira aquecida. Reserve. Na mesma frigideira, adicione um fio de óleo e refogue a cebola e a cenoura. Adicione o vinho e misture bem. Depois coloque a carne, o tempero da frigideira e todos os outros ingredientes na panela de pressão. Complete de água e deixe cozinhar por 75 minutos. Após desligar o fogo, deixe a pressão sair naturalmente. Em seguida retire a carne do molho e desfie. Deixe o molho em fogo alto com a tampa aberta para reduzi-lo. Quando estiver na textura ideal, corrija sal e pimenta, junte com a carne desfiada e deixe em fogo médio por mais 10 minutos. Depois é só servir.

FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E SÉRIES

FILME

FAROL DAS ORCAS

2016



NETFLIX

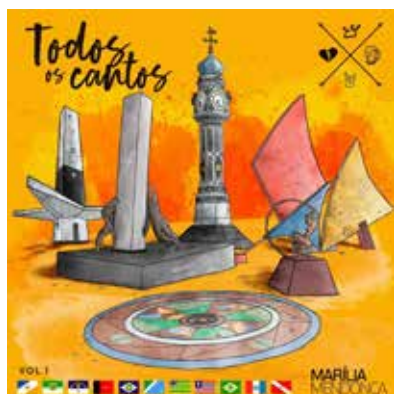
THE PLAYBOOK: ESTRATÉGIAS PARA VENCER

2020

Nunca se faça de vítima. Encare o risco como uma oportunidade.

Você só está bem preparado quando está pronto para o pior. Nunca tenha medo de ser demitido. Algumas regras foram feitas para serem quebradas. Esses são alguns mandamentos que ajudaram cinco treinadores de prestígio vencerem tanto no esporte quanto na vida. Seus ensinamentos e depoimentos estão reunidos na série documental “The Playbook: Estratégias Para Vencer”.

Doc Rivers e Dawn Staley do basquete; Jill Ellis e José Mourinho do futebol e Patrick Mouratoglou do tênis falam a respeito de suas conquistas e inspirações para alcançar títulos e vencer na vida.



Roberto Bubas ou apenas Beto (Joaquín Furriel) é um biólogo e guarda-faunas argentino que vive no extremo sul da Patagônia, local onde orcas apareciam para caçar leões marinhos. Ao longo do tempo, Beto acabou desenvolvendo um laço de confiança com esses animais, especialmente uma baleia chamada Shaka. Isso chamou a atenção da imprensa e foi documentado pela National Geographic. Tal documentário foi assistido pela espanhola Lola (Maribel Verdú), mãe do menino autista Tristán (Joaquín Rapalini). Ao ver o filme, o garoto demonstrou sinais de emoções pela primeira vez em muito tempo. Querendo ajudar na evolução de seu filho, Lola decide viajar até a Patagônia para ver se Tristán é capaz de se interessar mais pela vida das baleias. O Farol das Orcas é um filme emocionante baseado em uma história real e conta com belíssimas imagens da natureza local.

MÚSICA

MARÍLIA MENDONÇA - TODOS OS CANTOS

2019

A Patroa Marília Mendonça é um dos maiores nomes da música sertaneja. Seu EP de estréia vendeu mais de 240 mil cópias, ganhando o certificado de disco de tripla platina. No entanto, um dos maiores destaques musicais da Patroa é o disco *Todos os Cantos*. Este álbum é um projeto no qual Marília realizava shows surpresa em várias cidades do Brasil. Os eventos foram gravados em todas as capitais durante os anos de 2018 e 2019. Embora as músicas não tenham sido escritas por ela, o disco foi um sucesso comercial e de crítica. O álbum conta com faixas como *Ciumenta*, *Bem Pior que Eu* e *Bebi Liguei*. O disco contou com um documentário que mostra os bastidores do projeto e ainda levou o Grammy Latino de 2019 na categoria Melhor Álbum de Música Sertaneja.



© Shutterstock

A IMPORTÂNCIA DE REAPROVEITAR A ÁGUA DA CHUVA

Devido ao crescimento desordenado das cidades, a poluição dos mares e rios, o desmatamento e o crescimento populacional muitos municípios estão enfrentando problemas de escassez de água. Quando a chuva cai e escorre pelos bueiros temos uma falsa impressão de fartura. Entretanto, essa mesma chuva nem sempre está bem distribuída por todas as regiões ou em todas as épocas do ano.

Para garantir que haverá água para as próximas gerações é preciso economizar e saber administrar este recurso tão precioso. Uma das melhores formas de poupar água é reutilizar a água das chuvas.

A água das chuvas, por não possuir tratamento adequado, deve ser usada para fins não potáveis, ou seja, ela não pode ser ingerida. No entanto, essa mesma água pode ser utilizada para muitas outras coisas que fazemos durante nosso dia a dia.

De uma forma bem simples podemos captar água da chuva para regar as plantas. Para fazer isso basta colocar baldes próximos a calhas ou telhados. Pode parecer pouca coisa, mas se pensarmos no quanto gastamos de água para regar as plantas durante um ano você verá que essa pequena atitude faz diferença.

Falando em regar plantas, aqui vai outra dica: o melhor horário para regá-las é no início da manhã ou a noite. Durante esses horários há uma evaporação menor e assim evita-se a perda excessiva de líquidos. Isso também colabora para economizar água e poupar recursos.

Além da irrigação de plantas, a água das chuvas pode ser utilizada para lavar calçadas e carros, limpezas em geral e para o uso em descargas.

Estima-se que em cada metro quadrado do estado do Paraná chova mais de 140 litros de água por ano. Esse volume é o suficiente para dar mais de 12 descargas em um vaso sanitário comum. Pensando na água captada em uma casa de 50 m² é possível obter água o suficiente para lavar mais de 100 carros no mês. Mas afinal, como conseguir armazenar tanta água em casa?

Um jeito simples e prático de fazer isso é instalando uma cisterna. Atualmente esses materiais são acessíveis e há cisternas de todos os tipos de tamanhos. Ter uma cisterna em casa, além de ser uma prática mais sustentável, pode ajudar na economia. De acordo com as tarifas atuais de água é possível economizar mais de R\$ 60,00 por mês com uma cisterna pequena. Essa mesma atitude que ajuda a fazermos um mundo melhor, faz muita diferença em nosso bolso.

No site da Revista Vertical há uma matéria mostrando como fazer uma mini cisterna para captar a água da chuva. Aponte seu celular para o QR Code e veja!



CURIOSIDADES

FATOS CURIOSOS SOBRE O BRASIL

NOSSO PAÍS É O MAIOR DA AMÉRICA LATINA E O QUINTO MAIOR DO MUNDO. AO TODO SÃO 5 REGIÕES, 27 ESTADOS E UMA MISCIGENAÇÃO DE EUROPEUS, NEGROS, ORIENTAIS E INDÍGENAS. QUE TAL DESCOBRIR ALGUMAS CURIOSIDADES A RESPEITO DO BRASIL?



O QUE SIGNIFICA “BRASIL”

A maioria das pessoas sabe que o nome do país veio do Pau Brasil. No entanto, o que significa “Brasil”? Devido a cor avermelhada do interior da árvore, Brasil significa “vermelho como brasa”. Sua origem é a palavra celta barkino, que em espanhol passou a ser barcino, e depois tornou-se Brasil.

QUEM QUER DINHEIRO?

Há pouco tempo era possível carregar uma nota de 500.000 dentro da carteira. A cédula de 500 mil cruzeiros trazia a imagem do poeta Mário de Andrade. A nota, nos valores atuais, valeria algo em torno de R\$ 181,00. No entanto essa não foi a maior nota a circular no país. No século XIX circulou a célula de 1 conto de réis. Ela seria equivalente a 1 milhão (1:000\$000). No entanto os valores depois do \$ valiam tão pouco que eram usados quase como centavos.



AS CAPITAIS DO BRASIL E DE PORTUGAL

O Rio de Janeiro foi a capital brasileira entre os anos de 1763 e 1960. No entanto, além de ser a capital do Brasil, a Cidade Maravilhosa virou a sede de todo império português em 1808, quando ocorreu uma fuga da família real para o país. Essa chegada da corte fez com que o Rio, até então uma cidade pacata, tivesse que se expandir rapidamente num processo enorme de urbanização. A vinda da Família Real trouxe um número incalculável de estrangeiros e, de uma hora para outra, a capital fluminense passou a ser a cidade mais cosmopolita do continente. Com a chegada dos monarcas o Rio tornou-se a capital do Reino Unido de Portugal, Brasil e Algarves, nome oficial de Portugal na época. Isso durou até 1815.

Dia 21 de abril de 1960, a capital de nosso país passou a ser Brasília: uma cidade futurista, construída em pleno Planalto Central. A data da inauguração de Brasília coincidiu com o aniversário da morte de Tiradentes, o primeiro mártir da independência brasileira.



UM MAR DE ÁGUA DOCE

A Bacia Amazônica é gigante. O Rio Amazonas e seus afluentes, como o Rio Negro e Rio Solimões, estão entre os maiores rios do mundo. Para se ter uma ideia, a Bacia Amazônica possui 7,5 milhões de quilômetros quadrados, sendo cerca de 60% em território brasileiro. Isso é maior que a soma de todos os países da União Européia.

Estima-se também que o Rio Amazonas tenha mais de 9 milhões de anos.

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

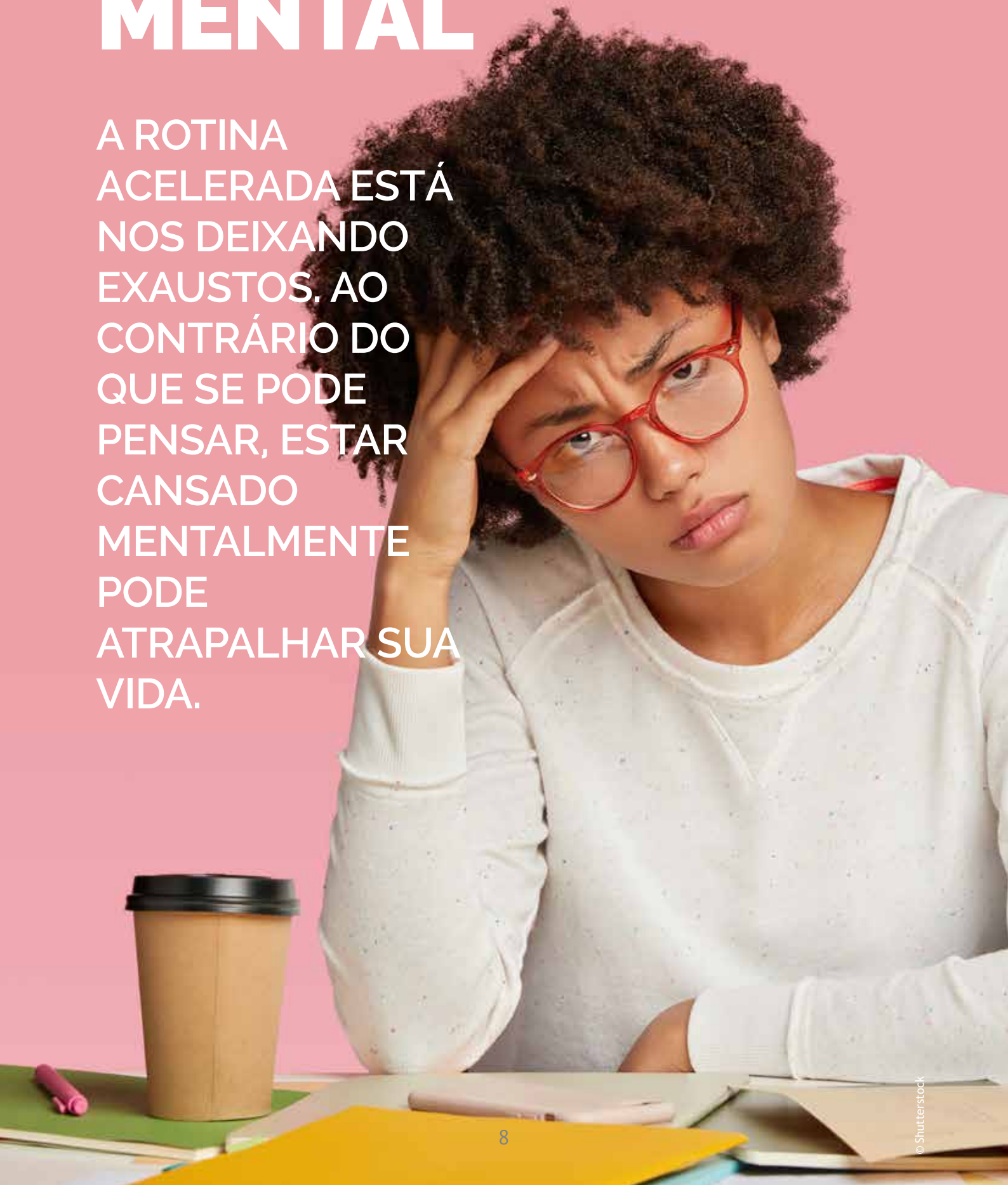
Omar Raymundo Picheth, 1200, Xaxim, Curitiba-PR

(41) 3346-6498 malires.com.br



EXAUSTÃO MENTAL

A ROTINA
ACELERADA ESTÁ
NOS DEIXANDO
EXAUSTOS. AO
CONTRÁRIO DO
QUE SE PODE
PENSAR, ESTAR
CANSADO
MENTALMENTE
PODE
ATRAPALHAR SUA
VIDA.



Durante rotinas intensas sentimos como se não houvesse tempo nem para respirar. É acordar cedo e dormir tarde para dar conta de tudo. Além disso há outro agravante: não se desconectar dos equipamentos eletrônicos. Esse fluxo de informações que recebemos a todo momento acaba aumentando a sensação de desgaste. É como se estivéssemos ativos 24 horas por dia.

Essa rotina conturbada gera mudanças químicas no cérebro. Devido a estes estímulos, nossa cabeça entende que é preciso manter a mente e o corpo em estado de alerta. Isso bagunça alguns hormônios e neurotransmissores, como o cortisol, responsável pela preparação do organismo para os desafios do dia a dia e a noradrenalina, transmissor responsável pela motivação e atenção.

Depois de um longo período de estresse essas duas substâncias acabam tendo queda em sua produção. As consequências imediatas são a dificuldade de atenção, falta de memória, perda de concentração, pensamento lento, desânimo, alterações no sono e o cansaço excessivo e crônico.

Também chamada de estafa ou esgotamento, a exaustão mental atinge crianças e adultos, comprometendo o desempenho profissional ou escolar e tornando até atividades que antes eram prazerosas em obrigações. Todo esse quadro ficou ainda mais delicado durante a pandemia, pois muitas atividades de lazer foram limitadas.

A exaustão pode ocorrer por excesso de trabalho, estudos e até mesmo devido às notícias que recebemos diariamente. Quando essa fadiga ocorre há uma desregulação do sistema nervoso e nós perdemos energia, foco, sono e libido. Também pode haver ansiedade, tristeza e irritabilidade.

Muitas vezes o cansaço é tão grande que é sentido fisicamente. Quando estamos exaustos é comum termos dores no corpo, dores de cabeça e problemas gastrointestinais, como diarreia, gastrite e úlcera. Alguns pesquisadores afirmam que o esgotamento mental pode ser mais grave que o esgotamento físico, pois ele pode ocasionar problemas corporais e emocionais.

É normal sentir-se cansado depois de um longo dia de trabalho ou após uma rotina pesada de estudos. Porém, ao perceber que a sensação de cansaço é constante é importante ficar alerta.

De forma bem simplória, existem dois jeitos de avaliar a origem da exaustão mental. Se ao acordar pela manhã você possui energia e ela vai se esgotando durante o dia, as origens de seu cansaço podem ser fisiológicas (adrenal, tireóide, hormônios, etc). No entanto se você já acorda sem energia e motivação a causa pode estar relacionada ao emocional. Isso pode ser excesso de trabalho, desmotivação pessoal, profissional, entre outros.

Num mundo em que grande parte da população trabalha sob pressão e que se exige cada vez mais do cérebro, é fácil cansar a mente. Remoer fatos do passado ou ficar ansioso com o futuro também são coisas que nos fazem mal. Isso modifica nossa percepção do presente e altera a sensibilidade de nosso organismo, fazendo com que ele ignore os sinais da exaustão. Para evitar o cansaço crônico é preciso agir de forma preventiva.

Sinais da Exaustão Mental

Observe suas atitudes e veja se você está cansado(a) mentalmente. Esses sintomas surgem com o tempo e podem vir em conjunto.

Sinais óbvios:

- **Dificuldade para dormir:** você tem dificuldade para pegar no sono, tem um sono leve ou fica acordado a noite toda;
- **Alterações de apetite:** você pula as refeições, pois não sente fome ou come demais;
- **Sentimento negativo:** você sente desânimo, desesperança, tristeza, culpa ou auto-desprezo.

Sinais não tão óbvios:

- **Repulsão social:** você se sente desconfortável ou irritado quando alguém tenta falar contigo;
- **Perda de prazer:** você não quer ir ao trabalho ou à escola. Também não gosta de passar tempo com seus amigos e familiares. Você parece não ver graça ou ter vontade de fazer coisas que já gostou de fazer;
- **Dificuldade para fazer as coisas:** quando você não consegue realizar uma tarefa, surge um sentimento de sentir-se incapaz. No entanto, na maioria das vezes, as razões pelas quais você não conseguiu realizar algo é a exaustão que está impedindo que você seja produtivo como era.

Quando os primeiros sinais de alerta são ignorados, a exaustão mental pode desencadear complicações. As mais comuns são a hipertensão, baixa da imunidade, alergias, queda de cabelo, bronquite, alterações menstruais e problemas intestinais.

A fadiga mental pode levar a dor lombar ou cervical, tensão muscular, distúrbios no sono, doenças cardiovasculares e autoimunes. Além desses prejuízos físicos, há os danos emocionais. A pessoa cansada pode ter falta de ânimo e mudanças bruscas de humor. Isso pode fazer com que a pessoa sintam-se sozinha, agoniada e até mesmo se isole. A relação com o trabalho ou com o estudo pode ser prejudicada, pois a baixa sensação de energia e desatenção levam à falta de produtividade e erros.

Dicas para enfrentar o cansaço

Durma bem: dormir melhora a memória e libera hormônios importantes para o organismo. Tente estabelecer uma rotina de sono para deitar e acordar sempre na mesma hora. Antes de dormir, faça atividades relaxantes como ler ou ouvir músicas calmas. Se possível, fique longe dos aparelhos eletrônicos. No site da Revista Vertical, no caderno de saúde, há artigos te ensinando a dormir melhor.

Cuide da alimentação: manter uma dieta equilibrada com alimentos nutritivos reduz a fadiga mental. Coma frutas, vegetais, grãos, leguminosas, proteínas magras e carboidratos complexos.

Faça exercícios: praticar atividades físicas libera substâncias que aumentam o bem estar, melhoraram o funcionamento do cérebro, ajudam a canalizar o estresse e aumentam a disposição.

Separe um tempo para o lazer: leia um livro, assista uma série, filme ou programa esportivo. Atividades que dão prazer são fundamentais para manter o equilíbrio mental.

Desconecte-se: a tecnologia é uma grande aliada de nossas vidas. No entanto ficar direto no celular, nos deixa acessíveis o tempo todo. Isso gera desgaste, rouba energia e acaba com o bem estar.

Medite: a meditação ajuda a aliviar as tensões, auxilia no controle do esgotamento mental e ameniza a sobrecarga cerebral. Na Edição 20 da Revista Vertical falamos mais sobre o assunto.

Estabeleça uma rotina: definir horários para suas atividades traz mais organização, menos es-

trese e ajuda a controlar a ansiedade. Esse planejamento diminui a fadiga mental e te auxilia a lidar com imprevistos. Ter uma rotina de tarefas faz você identificar as prioridades, mas seja flexível em relação as mudanças.

Não se cobre tanto: estabelecer metas ousadas e ser perfeccionista aumenta a sobrecarga mental. Buscar a perfeição gera frustração quando algo dá errado, causa ansiedade e pode atrasar suas atividades. Faça seu melhor, respeitando seus limites e valorizando suas qualidades.

Veja o mundo sob outra ótica: rever a maneira como lidamos com problemas rotineiros e frustrações é uma alternativa ao estresse. Os problemas continuarão surgindo, mas a maneira como lidamos com eles pode ser melhorada.

Procure ajuda: se você estiver se sentindo deprimido ou se não conseguir sair desse ciclo vicioso, busque ajuda. Pode ser um amigo, familiar ou um especialista, como um psicólogo ou psiquiatra.

Reavalie suas prioridades

A exaustão mental é um sinal que você precisa pegar mais leve. Não importa o problema, nunca é tarde demais para repensar seu futuro. Ao perceber os primeiros sinais de exaustão, responda com sinceridade: você está negligenciando algo importante? Por que você está fazendo isso? Você está no caminho certo? Está fazendo algo que ama ou agindo apenas por necessidade?

Depois de reavaliar suas prioridades, que tal seguir alguns conselhos?

- Diga não para as coisas que você não quer fazer.
- Aumente suas habilidades e sua criatividade aprendendo coisas novas que sempre quis desenvolver.
- Desligue os equipamentos eletrônicos e não esteja disponível o tempo todo para todo mundo.
- Não se leve tão a sério e divirta-se!

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

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

STUDIOS INTELIGENTES PARA VOCÊ FICAR MAIS CONECTADO COM A SUA VIDA.



LINK



Apartamentos de até

24,46 m²

de área privativa.

COWORKING / SALÃO DE FESTAS

SPA NA COBERTURA

BICICLETÁRIO

PORTARIA AUTÔNOMA

E MUITO MAIS!

Realização

WINNER
Incorporações 

Vendas

 **imóvellocal**

Fale com um Consultor

41 | 98852-0683

LUGARES EXÓTICOS PARA VISITAR (OU NÃO)

O Nordeste Brasileiro é espetacular. O Caribe tem paisagens de tirar o fôlego. Orlando tem parques sensacionais. Tudo isso você já sabe. Agora que tal conhecer alguns destinos de viagem mais inóspitos e menos badalados para visitar (ou não)?



A estrada mais perigosa do mundo

A estrada Camino a los Yungas, na Bolívia, tem 64 quilômetros de extensão. 30 km são asfaltados e 34 são de terra. O caminho liga o altiplano do país, em La Paz, até Coroico, na parte Amazônica. Em boa parte do trajeto a largura máxima da via é de 3 metros (há pontos que pode chegar a menos). A estrada é cercada por precipícios que podem chegar até 600m de altura. Pra piorar, o Camino a los Yungas costuma ter névoa e não há nenhuma proteção entre a estrada e os precipícios.

Em 2007 com a inauguração de uma estrada alternativa e mais segura, o Yungas tornou-se uma atração turística. Há várias agências de viagem de La Paz que oferecem passeios de bicicleta ou moto pela estrada. Mesmo com os perigos a vista é extraordinária e de tirar o fôlego.

A cidade mais antiga das Américas

Quando pensamos no Peru e em civilizações antigas lembramos dos Incas, do Vale Sagrado e de Machu Picchu. No entanto, bem antes dos Incas, existia os Caral. A Cidade Sagrada de Caral era um centro administrativo de uma civilização com 19 povoados. O sítio arqueológico foi descoberto apenas em 1994 e estima-se que a civilização Caral seja tão antiga quanto os povos da Índia ou do Oriente Medio: os Caral viveram de 5 mil anos até 3 mil anos antes de Cristo, ou seja, na mesma época que foram construídas as pirâmides de Gizé.

Ilha de Queimada Grande

Descoberta em 1532 a Ilha de Queimada Grande é um dos dez lugares mais perigosos do mundo. Queimada Grande está cerca de 35 km do litoral de São Paulo. O local é perigoso porque possui cerca de 5 serpentes venenosas por metro quadrado. Um dos moradores mais famosos da ilha é a Jararaca-Ilhoa, uma das cobras mais mortais que existe. Seu veneno pode causar uma morte rápida e extremamente dolorosa. Para visitar a ilha é necessário tirar uma licença especial.

Suíte mais cara do mundo

Vamos supor que você tenha ganho na Mega Sena e deseja viver uma experiência surreal. Seu destino será a badalada Las Vegas e você irá se hospedar na Empathy Suite, no hotel Palms Casino Resort. Esta suíte possui 836m² e acomoda até quatro pessoas. Ela possui espaço duplex, dois dormitórios com cama king size, dois banheiros, piscina, lounge no terraço, salão de jogos e sala de massagem. O preço da diária: incríveis 100 mil dólares.

COMO DEIXAR O BANHEIRO SEMPRE CHEIROSO

Nada como estar em um banheiro sempre limpinho e cheiroso, certo? E quer saber o melhor: você pode deixá-lo perfumado com algumas atitudes simples e sem muito esforço. Dá uma olhada nas dicas que separamos para deixar seu banheiro sempre cheiroso.

© Shutterstock



Vaso sanitário perfumado

(apenas para sanitários que possuem caixa acoplada)

Ingredientes

- 1 Sabão em Pedra
- 1 Pastilha sanitária adesiva
- 200ml de água
- 100 ml de amaciante
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

Modo de preparo

Rale todo o sabão em pedra. Em seguida coloque o sabão ralado dentro de uma panela. Adicione a pastilha sanitária, a água, o amaciante e o bicarbonato. Ligue a panela em fogo médio e mexa bem até ficar tudo dissolvido e homogêneo. Em seguida, coloque o produto em uma travessa e leve à geladeira. Deixe gelar por 1 hora ou até endurecer. Em seguida desenforme a pedra de sabão e corte-a em cubinhos. Depois basta colocar esses cubinhos dentro da caixa acoplada do sanitário. Cada cubinho dura entre um e dois dias. Quando ele acabar, basta colocar outro.

Aromatizante caseiro para banheiro

Essa receita é ideal para deixar o ambiente cheiroso. Você pode utilizar esse produto em qualquer local da casa.

Ingredientes

- 1 vasilha
- Sal grosso

- 2 colheres de álcool
- Amaciante
- Cravos da índia

Modo de preparo

Coloque o sal grosso na vasilha. Em seguida, coloque duas colheres de álcool e coloque amaciante até cobrir o sal. Com a ajuda de uma colher, misture bem até o sal ficar da cor do amaciante. Em seguida, coloque cravos da índia por cima. Está pronto! É só deixar a vasilha no banheiro e ele ficará aromatizado e livre de insetos por um bom tempo.

Ralo limpo e perfumado

Muitas vezes o banheiro está limpo mas há um odor desagradável vindo do ralo. A receita para resolver o problema é fácil!

Ingredientes

- 1 colher de bicarbonato de sódio
- 200ml de vinagre branco
- 1 litro de água fervendo
- 1 pastilha sanitária com suporte

Como fazer

Tire a tampa do ralo. Em seguida, coloque o bicarbonato, o vinagre e por fim a água fervente. Isso irá limpar o ralo e eliminar os odores. Para mantê-lo cheiroso, prenda na tampa do ralo uma pastilha sanitária. Basta encaixar o suporte de plástico na grade do ralo e pronto! Problema resolvido!

O QUE FAZER COM REMÉDIOS VENCIDOS?



Manter em casa um pequeno estoque de medicamentos é primordial. É comum termos dores de cabeça depois de um dia exaustivo ou azia depois de comer aquela gororoba de procedência duvidosa. Nessas horas é importante ter uma pequena farmácia com analgésico, antitérmico e antiácido.

No entanto, se tivermos uma saúde de ferro e não utilizarmos esses remédios, eles irão vencer. Nesses casos, o que fazer? É seguro tomar remédios vencidos?

Por determinação da ANVISA todos os fabricantes são obrigados a estampar nas embalagens as datas de fabricação dos medicamentos, o lote e as datas de vencimento. Essa data limite para utilização do produto é definida pela própria indústria com base em testes para avaliar a estabilidade dos elementos que constam na fórmula. Portanto, essa data de validade funciona como valor de referência que indica o fim da

vida útil do medicamento.

Na prática, depois daquela data, os laboratórios não garantem a capacidade do produto de preservar sua potência, eficácia e segurança.

Considerando que a potência de um medicamento começa a cair lentamente assim que ele é fabricado, a data de validade é estabelecida pelo tempo que o princípio ativo do medicamento leva para perder 10% de sua eficácia.

Se você está com dor de cabeça e decidiu tomar um remédio vencido, provavelmente a única coisa que vai acontecer é esperar um pouco mais pelo efeito do medicamento, já que ele pode ter perdido parte de seu princípio ativo.

No entanto, se você tomar um antibiótico fora da validade para tratar infecções ou um remédio vencido de uso contínuo, indicado para o controle de doenças crônicas, como diabetes ou hipertensão, a perda dessa eficácia pode colocar sua vida em risco.

Ao tomar um remédio vencido dificilmente passará mal. São raríssimos os remédios que podem produzir efeitos tóxicos após perderem a validade. No entanto sempre use o bom senso: consumir um remédio vencido há uma semana é diferente de consumir um remédio vencido há um ano. Na dúvida, não arrisque.

Como descartar remédios vencidos?

Remédios são compostos por substâncias químicas que podem contaminar a água e o solo. Caso você precise descartar remédios vencidos, nada de jogá-los em ralos ou no lixo.

O ideal é que os medicamentos vencidos sejam levados até um ponto de coleta credenciado pela ANVISA. Em geral, uma farmácia ou drogaria próxima a sua residência. Como os remédios possuem diferentes tipos de substâncias químicas, nesse processo de logística reversa, eles são levados à destinação final mais adequada, não poluindo o ambiente e evitando qualquer tipo de contaminação.

SUSTENTABILIDADE DE FATO



Quando pensamos em meio ambiente, as primeiras coisas que nos vem a cabeça são árvores, florestas, animais, rios, oceanos, o ar que respiramos e tudo aquilo que entendemos como natureza. Ao refletirmos sobre o assunto, quase sempre esquecemos de incluir os seres humanos neste mesmo ambiente. O homem é parte inseparável da natureza. Nós temos a capacidade de impactar e sermos impactados por ela de diferentes formas e mais que qualquer outro ser vivo.

Nas grandes cidades, por exemplo, local em que vivemos as maiores populações, temos o desafio de cuidar do meio ambiente causando o menor impacto possível.

Atualmente a ocupação urbana, poluição dos rios, contaminação dos solos, lixo, tratamento de esgotos e energias renováveis são temas muitos discutidos ao redor do mundo.

O Cemitério Vertical de Curitiba é pioneiro em relação à preservação, desenvolvimento sustentável, ações socioambientais e práticas ecologicamente corretas. Desde sua fundação o Vertical se preocupa com esse tema, tendo inúmeros reconhecimentos positivos. O meio ambiente é impactado pelo Vertical nos seguintes pontos:

- Ocupando menos área urbana devido suas instalações verticais;
- Protegendo as águas do lençol freático;
- Gerenciando seus resíduos com responsabilidade e reciclando tudo o que é possível;
- Cuidando da qualidade do ar não emitindo gases poluentes nem mesmo nos processos de cremação;

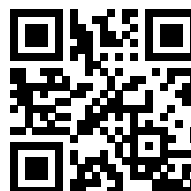
- Fazendo tratamento interno de esgoto antes do lançamento na rede pública;
- Produzindo energia elétrica a partir de placas solares;
- Divulgando e incentivando a prática de boas ações e bons resultados.

Todas essas práticas, combinados com respeito, responsabilidade e ética, fazem com que o Cemitério Vertical de Curitiba seja referência dentro de sua área de atuação. A capital paranaense, que já foi considerada a cidade mais sustentável do mundo, merece um trabalho que busca garantir um futuro melhor para todos.

A você, leitor da Revista Vertical, procure ser mais sustentável, agindo da forma correta e se preocupando com o meio ambiente.

Sustentabilidade é combinar o desenvolvimento social e econômico com proteção à natureza. É escolher produtos e serviços de empresas que se preocupam e preservam nosso planeta.

Veja mais artigos sobre o assunto no site da Revista Vertical:



Todas somos únicas.

*O carinho do acolhimento,
com a segurança do profissionalismo.*



*Estrutura e
Profissionalismo*



Audatório Central



Segurança e Conforto

- FUNERAL COMPLETO
- SEPULTAMENTO
- TRASLADO NACIONAL
- COMPARTIMENTO DE OSSUÁRIO
- ASSISTENTES SOCIAIS
- APOIO PSICOLÓGICO

- CREMAÇÃO
- ATENDIMENTO 24h
- ESTACIONAMENTO INTERNO
- MONITORAMENTO CFTV
- LOCAL PARA GUARDA DEFINITIVA DOS RESTOS MORTAIS

O maior e mais completo Plano de Benefícios Funerários do Brasil.

cemiteriovertical.com.br | Rua Konrad Adenauer, 940 | COMERCIAL 0800 41 6902



**CEMITÉRIO
VERTICAL**
de Curitiba