OUTUBRO / NOVEMBRO / DEZEMBRO ANO 08 NÚMERO 29

# VERTICAL

# FINADOS 2020

O Cemitério Vertical de Curitiba está preparando uma programação especial para que você possa homenagear seu ente querido com toda segurança.

**SAÚDE**

*Saiba mais sobre a insônia*

**CURIOSIDADES**

*Desvende o Antigo Egito*

**VIDA GOURMET**

*Guarnições para Churrasco*

# EDITORIAL

Quando eu estava escrevendo a segunda edição da Revista Vertical de 2020, às vésperas de finalizar todo o conteúdo, acabei tendo uma ideia maluca: liguei para a diretoria do Cemitério Vertical e sugeri refazer a edição inteira.

A pandemia tinha chegado ao Brasil e eu achei que a Revista Vertical deveria ser mais informativa, alegre e otimista, afinal, estava claro que dias conturbados estariam vindo. Prontamente eles aceitaram a ideia. Esse mesmo tom acabou sendo utilizado em todas as edições posteriores.

Relembrando o início da Revista Vertical percebo qual é nossa principal missão: com essa despretenciosa publicação queremos, nem que seja por um momento, deixar a sua vida mais leve, interessante, informativa e divertida. Desejamos que você aprenda alguma coisa, faça nossas receitas ou leve alguns destes assuntos para uma roda de amigos, com o objetivo de compartilhar informações e conhecimento.

Para mim sempre é um prazer escrever essas matérias. Cada tema contido aqui significa horas de pesquisa, a oportunidade de aprender coisas novas e me tornar uma pessoa melhor. Espero que isso também chegue até você, um dos mais de 180 mil leitores da Revista Vertical. Desejo que essa publicação possa te fazer sorrir ou possa ajudar a melhorar o seu dia de alguma forma.

Justamente por isso, peço sua ajuda: caso você tenha alguma ideia de pauta ou algum assunto específico que deseja ver na Revista Vertical, me mande um email. Sua colaboração é muito importante para que possamos sempre melhorar e criar novas pautas.

Esta é a última edição de um ano conturbado para toda a humanidade. Porém, ao que tudo indica, todo esse caos ocasionado pela pandemia vai passar em breve. Que tal aproveitar esse último trimestre para refletir sobre seus atos, se afastar do que não te faz bem e se aproximar de tudo o que te faz feliz? Aproveite o fim do ano e ligue para seus amigos e parentes de longa data. Se coloque à disposição para ouvir desabafos, sonhos, frustrações e desejos, ou ainda, dedique-se em fazer a diferença na vida de alguém através de algum trabalho voluntário. Acredite, todos nós podemos ajudar em alguma coisa.

Dito isto, espero que 2021 seja um recomeço. Espero que no próximo caderno editorial eu esteja falando sobre o fim deste período conturbado e que você possa aproveitar seus dias junto de quem você ama.

Em nome de toda equipe do Cemitério Vertical de Curitiba, agradeço mais uma vez sua confiança neste ano que passou. Também desejo-lhe um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de recomeços, saúde e alegrias.

*Um abraço e até a próxima edição.*
***Rodrigo Filla** - rodrigo@digitalrock.com.br*

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) 98818-0190.

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

## SUMÁRIO

CAPA
**08**
**FINADOS 2020**

**03**
**VIDA GOURMET**
Receitas para acompanhar seu churrasco

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

**06**
**CURIOSIDADES**
Antigo Egito

**12**
**MARAVILHAS DO MUNDO**
Conheça Porto Rico

**13**
**MUNDO ANIMAL**
O que fazer com gatos que saem de casa sozinhos?

**14**
**DICAS CASEIRAS**
Dicas para limpar sua casa

**15**
**CADERNO SAÚDE**
Insônia

# GUARNIÇÕES PARA CHURRASCO

Fim de ano chegando e com ele os eventos familiares e, claro, o tradicional churrasco. Que tal aprender algumas receitas para acompanhar as carnes?

© ClickPB

## PÃO DE ALHO COM QUEIJO

### INGREDIENTES

- 6 pães da sua preferência
- 200g de requeijão
- 150g de queijo mussarela ralado
- 6 dentes de alho amassados
- 20g de salsinha picada (4 colheres de sopa)
- 30g de manteiga em temperatura ambiente (1 e ½ colher de sopa)
- 20g de parmesão ralado (2 colheres de sopa)
- Sal e pimenta a gosto

### PREPARO

Em uma tigela misture o queijo mussarela, requeijão, alho, sal, salsinha e pimenta. Mexa até ficar uma mistura homogênea. Leve para a geladeira por cerca de 10 minutos.

Corte os pães de sua preferência em fatias, mas não vá até o final. Mantenha-os unidos pelo fundo. Recheie os espaços entre as fatias com o creme. Para finalizar, passe a manteiga em cima e coloque o parmesão. Asse os pães no forno a 200°C por cerca de 10 minutos ou coloque na churrasqueira até dourar.

## FAROFA DE PANKO COM BACON E OVO

### INGREDIENTES

- 100g de bacon cortado em cubinhos
- ½ cebola picada
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de panko (encontrada no Mercado Municipal)
- Sal e pimenta do reino a gosto

### PREPARO

Em fogo alto, aqueça uma frigideira e coloque o bacon. Deixe fritar até ficar bem crocante. Acrescente a cebola e refogue até dourar. Quebre os 3 ovos dentro da panela e tempere com sal e pimenta. Mexa até que o ovo cozinhe. Acrescente a farinha e continue mexendo por mais ou menos 2 minutos, para que a farinha fique bem torradinha. Depois é só servir!

**QUER MAIS RECEITAS?**

*Acesse o site da Revista Vertical: www.revistavertical.com.br.*
***Durante os meses de novembro colocaremos mais receitas de guarnições para acompanhar o churrasco.***

# FAVORITOS

NOSSAS INDICAÇÕES PARA CINEMA, MÚSICA E LIVROS

FILME

## DIVERTIDA MENTE

*2015*

Divertida Mente é uma animação que se passa na cabeça da menina Riley Andersen. Cinco emoções vivem na sala de controle, ou seja, na mente consciente da garota: Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Nojinho. Essas emoções são as principais responsáveis pelas ações de Riley. Alegria atua como a emoção dominante e isso faz com que a menina mantenha um estado predominantemente feliz. Quando a garota muda de cidade muitas coisas acabam acontecendo em sua cabeça. E toda essa confusão faz com que a Alegria e a Tristeza sejam expelidas para fora da sala de controle. Agora as duas emoções precisam percorrer as memórias, sonhos e pensamentos de Riley para retornar à sala de controle e tentar fazer com que as ações da garota voltem ao normal. Divertida Mente é uma animação emocionante e dramática que irá fazer com que você compreenda melhor suas emoções.

**Divertida Mente ganhou o Oscar de Melhor Animação e concorreu ao Oscar de Melhor Roteiro.**

NETFLIX

## THE CROWN

*2016*

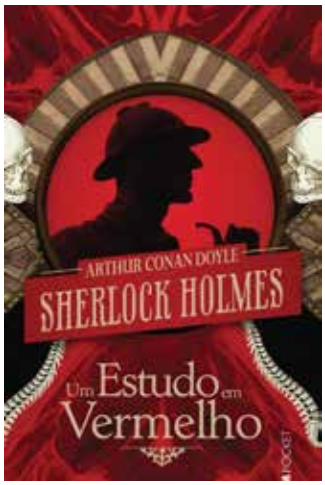
A série conta a trajetória da Rainha Elisabeth II desde o seu casamento em 1947 com Philip, o Duque de Edimburgo, até os dias de hoje. Cada temporada da série se consiste em cerca de uma década na vida da rainha. The Crown tem uma narrativa histórica que mostra o reinado de Elisabeth II de uma forma mais humanizada. Os eventos que ocorrem na série começam logo após a Segunda Guerra Mundial e as histórias tem dois endereços famosos: o Palácio de Buckingham e 10 Downing Street. A série apresenta os bastidores da realeza britânica, que passa por problemas como qualquer família comum, incluindo intrigas, rivalidades, conflitos e romances. Esta foi a primeira produção da Netflix a ganhar um Globo de Ouro em 2016.

MÚSICA

## GENIUS LOVES COMPANY

*RAY CHARLES - 2004*

Ray Charles é considerado um dos maiores gênios da música. Nascido em uma família humilde, o músico ficou completamente cego aos 7 anos de idade. Órfão na adolescência, Ray começou sua carreira musical tocando piano e cantando em grupos de música gospel. Influenciado por Nat King Cole, começou a tocar músicas de rhythm & blues. Quando o rock and roll estourou, Ray aproveitou o espaço e lançou músicas no gênero. Ele ainda interpretou músicas de soul, jazz, country e pop. Seu último álbum, Genius Loves Company, lançado dois meses após sua morte, se consiste em duetos com vários artistas contemporâneos. O disco ganhou 8 Prêmios Grammy, incluindo Melhor Álbum Pop e Álbum do Ano. No álbum, Ray canta com personalidades como B.B. King, Van Morrison, Willie Nelson, Elton John, Diana Krall, Norah Jones, entre outros.




LIVRO

## UM ESTUDO EM VERMELHO

*SIR ARTHUR CONAN DOYLE*

Sherlock Holmes é, sem dúvida, o detetive mais famoso do mundo. O livro que marca o início da trajetória de sucesso do maior investigador da literatura se chama Um Estudo em Vermelho. A obra, originalmente publicada em 1888, narra o primeiro encontro entre Sherlock Holmes e seu fiel amigo, Dr. Watson. Neste romance policial de tirar o fôlego o leitor acompanha um enigma que a Scotland Yard não consegue solucionar e pede ajuda a Holmes. Com sua inteligência apuradíssima e seu brilhante senso de dedução Sherlock fascina o leitor em sua busca pela verdade. Um Estudo em Vermelho é uma história clássica e apaixonante que possui um ritmo vertiginoso de suspense e mistério e faz jus a toda fama do detetive mais famoso da literatura mundial. O livro é um clássico que inspirou dezenas de filmes, séries e outros livros.

**QUEREMOS A SUA INDICAÇÃO!**

*Você tem alguma sugestão de disco, filme, série ou livro que quer compartilhar com outros leitores?* ***Sua indicação pode aparecer na Revista Vertical!***
***Escreva-nos:*** *rodrigo@digitalrock.com.br.*

# ANTIGO EGITO

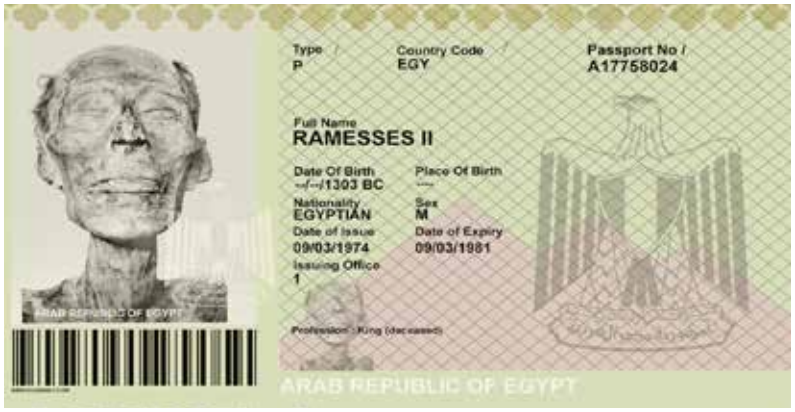
As histórias e curiosidades sobre as civilizações antigas são fascinantes. Nessa edição da Revista Vertical falaremos algumas coisas que você (provavelmente) não sabia sobre o antigo Egito.

## PIRÂMIDES

Os egípcios eram gênios da matemática e astronomia. As pirâmides de Gizé foram construídas em alinhamento perfeito ao Cinturão de Orion. Esse monumento colossal foi erguido entre os anos de 2580 a.C. a 2560 a.C. A pirâmide de Quéops possui 146,7 metros de altura e uma base de 230,34 metros. Ela foi erguida com cerca de 2,5 milhões de blocos de calcário que possuem, em média, 2,6 toneladas cada. Até hoje não se sabe ao certo como as pirâmides foram erguidas. E, ao contrário do que se pensa, quem construiu as pirâmides não foram escravos, mas camponeses que trabalhavam para o faraó.

## O GRANDE FARAÓ

Ramsés II foi um dos mais importantes faraós do Egito. Ele ocupou o trono por 66 anos e foi responsável por grandes melhorias na área cultural, econômica e militar. Quando faleceu, seu corpo foi mumificado e seus restos mortais foram encontrados em 1885.




No ano de 1974 os funcionários do museu do Cairo perceberam que os restos mortais de Ramsés começaram a se deteriorar devido a um fungo que estava no corpo. Para reverter a situação o governo egípcio mandou o faraó para receber cuidados na França. No entanto, nessa época, o Egito exigia que todas as pessoas, vivas ou mortas, tivessem um passaporte para sair e retornar ao país. O Governo então criou um passaporte para Ramsés, com sua data de nascimento, uma fotografia e, na sua ocupação, estava escrito "Rei (Morto)".

## SENET: UM DOS JOGOS MAIS ANTIGOS DO MUNDO

Nas horas vagas, os antigos egípcios gostavam de se divertir com jogos de tabuleiro. O mais popular deles se chama Senet, cujo nome significa "*Jogo de Passagem*". Ele foi criado por volta do ano 3100 a.C. Curiosamente nunca foram encontradas regras para Senet, sejam em papiros ou em pinturas. Acredita-se que pelo jogo ter sido tão popular as regras foram passadas de um jogador para o outro e que quase todos sabiam como jogá-lo. Senet é um jogo de percurso. Vence o jogador que conseguir retirar primeiro todas as suas peças do tabuleiro. No antigo Egito acreditava-se que era preciso vencer uma partida de Senet contra o Deus Rá para poder entrar no paraíso. Esse jogo até hoje é vendido nas lojas de brinquedo. Muitos historiadores creem que ele seja um antepassado do Gamão.

## ESFINGE DE GIZÉ

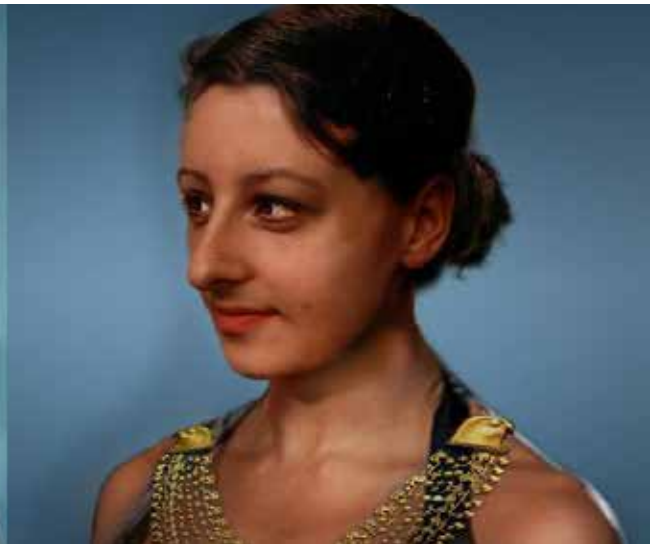
Em frente às pirâmides de Gizé está a impressionante Esfinge de Gizé. Ela possui 73,5 metros de comprimento e 20 metros de altura, sendo a maior escultura em pedra do mundo. A criatura com cabeça de homem e corpo de leão foi moldada em pedra calcária há mais de 4.500 anos. Na boca de esfinge tem uma inscrição que diz: *Eu protejo a capela do teu túmulo. Eu guardo tua câmara mortuária. Eu mantenho os intrusos afastados. Eu jogo os inimigos no chão com suas próprias armas. Eu expulso o perverso da capela do sepulcro. Eu destruo os teus adversários em seus esconderijos, bloqueando-os para que não possam mais sair.*

## TUTANCÂMON

Tutancâmon ou Rei Tut, é um dos faraós mais lembrados do Egito. Entretanto ele foi um dos menos relevantes na história. A fama do Rei Tut é resultado de sua tumba bem preservada e das exibições dos artefatos que foram encontrados com ele. Outro fato que colaborou com a fama de Tutancâmon é a "Maldição do Faraó": quando sua tumba foi descoberta, foi noticiado que várias pessoas envolvidas na expedição morreram misteriosamente. No entanto isso não passa de um boato para evitar a ação de saqueadores de túmulos. Cientistas avaliaram os locais e comprovaram que não há perigo. O que ocorreu foram algumas coincidências.

## CLEÓPATRA

*Elizabeth Taylor como Cleópatra*



*Retrato feito através de estudos arqueológicos*

Cleópatra é uma das mulheres mais influentes do mundo. Ela é um verdadeiro símbolo de poder e astúcia feminina, tendo em vista seu reinado à frente do antigo Egito e os feitos que ela conseguiu em vida.

Por mais que Cleópatra seja retratada como irresistível aos homens e seja conhecida por usar sua beleza para influenciar a vida política, a verdade é que esses atributos não eram os mais relevantes. O que a tornava atraente para a época era a inteligência e a cultura: a rainha do Egito falava uma dúzia de idiomas, sabia matemática, filosofia, oratória e astronomia.

Apesar de ter sido chamada de Rainha do Nilo, Cleópatra não era egípcia. Sua família tem como origem a Macedônia e a Ptolomeu I, um dos generais de Alexandre, o Grande. A briga pelo poder era comum na tradição ptolomaica. Seu primeiro marido, Ptolomeu XIII expulsou-a do Egito depois que ela tentou tomar posse do trono. Mais tarde, os dois se enfrentariam em uma guerra civil na qual ela saiu vencedora ao se juntar com Júlio César, imperador romano.

Em 1963 Cleópatra foi interpretada no cinema por Elizabeth Taylor. O filme teve problemas de produção e o orçamento que estava previsto para 4 milhões subiu para 44 milhões. A produção quase faliu o estúdio que o produziu. Considerando ajustes da inflação e a época que foi produzido, Cleópatra, nos valores de hoje, custaria incríveis 339 milhões, sendo o segundo filme mais caro da história do cinema.

# FINADOS

Uma celebração aos entes que faleceram é algo que está presente em quase todas as civilizações e religiões. Existem documentos provando que nossos antepassados homenageavam os mortos desde a pré-história.

E engana-se quem acredita que essa celebração é moderna ou exclusiva do catolicismo. Os Celtas, por exemplo, por acreditarem na continuação da vida após a morte, reuniam-se nas casas no dia 1º de novembro para homenagear os que já partiram.

Ao longo da história é possível observar diversos ritos e formas de sepultamento, como cremação, mumificação, enterros em covas e em urnas de cerâmica ou pedra, bem como a construção de mausoléus. Grandes monumentos, como as pirâmides de Gizé e o Taj Mahal, foram erguidos para acomodar os restos mortais de pessoas ilustres.

No século I as pessoas já realizavam visitas às catacumbas e túmulos para rezar pelos que morreram com a esperança de terem suas almas salvas. No século II os cristãos oravam pelos falecidos, inclusive visitando os túmulos. No século V, a Igreja dedicava um dia por ano para rezar pelos mortos que ninguém mais lembrava. No ano de 732, o papa Gregório III autorizou os padres a realizar missas em memória dos falecidos. Em 998 o monge Odilo de Cluny pedia para que os outros abades orassem pelos mortos. Entretanto o dia de finados foi definido como 2 de novembro apenas no século XIII e foi escolhido por suceder o Dia de Todos os Santos.

A partir do século XV a celebração do Dia de Finados se espalhou pelo mundo e a data acabou sendo fundida com a cultura local. No México, acredita-se que o Dia de Finados seja uma data de festa. Segundo a tradição deles, nesse dia as almas podem visitar seus amigos e parentes. Por isso é costume fazer altares em casa, enfeites com flores, caveiras de papel machê, banquetes, oferendas e retratos das pessoas mortas. A festa do "Dia de los Muertos" se tornou tão grande e famosa no país que acabou se tornando uma atração turística.

Nos países de religião budista os mortos também são homenageados, entretanto em datas diferentes. No Japão o Dia de Finados é conhecido como Obon e ocorre por volta do dia 15 de julho. Por lá, costuma-se fazer uma oferenda de arroz e algas para que as almas dos mortos sejam alimentadas. Na Tailândia a data é celebrada por meio de procissões, música e desfile de máscaras.

No Brasil a data costuma ser mais reflexiva e cheia de saudades. Por aqui a tradição é visitar sepulturas, levar flores, fazer orações e acender velas em homenagem às pessoas que se foram. As flores mais utilizadas nas homenagens variam de estado para estado. As mais comuns são as flores do campo, como margaridas e crisântemos, que possuem um significado de inocência, juventude, sensibilidade, pureza, paz, bondade, afeto e nobreza. Por aqui também é comum celebrar com missas e fazer cultos para orar por aqueles que já se foram.

Seja com lágrimas, com saudades ou com sorrisos, homenagear os mortos é uma necessidade universal. É algo presente na cultura da humanidade. Uma maneira de reverenciar nossos antepassados e lembrar que, assim como eles, nós também somos mortais.

Sabendo da importância dessa data, mesmo com as restrições ocasionadas pela COVID-19, o Cemitério Vertical de Curitiba irá realizar um evento especial no Dia de Finados. Durante todo o evento serão tomados todos os cuidados sanitários para manter a sua segurança, da sua família e de nossos colaboradores. Confira como será realizado o Dia de Finados no Cemitério Vertical de Curitiba a seguir:

# FINADOS NO CEMITÉRIO VERTICAL

O ano de 2020 nos afastou fisicamente e impediu que fossem prestadas as devidas homenagens aos nossos entes queridos. Entretanto, as pessoas que fizeram parte de nossas vidas serão lembradas eternamente.

Sabendo que as cerimônias são importantes e vivê-las faz parte do processo de luto, o Cemitério Vertical de Curitiba adaptou a programação do Dia de Finados para que você possa visitar nossas instalações de forma segura e possa participar de nossa programação especial.

## Drive-In

O Cemitério Vertical realiza tradicionalmente apresentações musicais e cerimônias ecumênicas durante o Dia de Finados. Neste ano as cerimônias serão transmitidas em uma estrutura que será montada na área externa.

Esta estrutura ficará na parte de trás do Vertical e terá um espaço para Drive-In. Nela serão montadas dois telões para que você possa assistir às nossas atrações dentro de seu carro.

A acomodação dos veículos será orientada por nossos profissionais e a disposição dos carros será feita por ordem de chegada.

Para participar de qualquer uma das atrações realizadas no Drive-In é necessário se inscrever antecipadamente. As inscrições serão feitas através do site do Cemitério Vertical de Curitiba até o dia 31 de outubro.

## Lives

Caso você queira assistir as cerimônias realizadas no Cemitério Vertical em sua casa, serão feitas lives durante todo o dia. Essa transmissão será aberta para toda a comunidade e estará disponível através do YouTube, Facebook e Instagram. Para saber como assistir, acesse o site do Vertical.

## Drive-thru

Se você quiser deixar flores e velas para seu ente querido sem sair do carro, poderá passar em nosso drive-thru. Serão montadas 5 tendas para receber essas homenagens. A equipe do Cemitério Vertical de Curitiba receberá sua lembrança e a levará até o local indicado. Também será tirada uma foto que estará disponível em nosso site para que você possa ver suas flores no local destinado.

## Vela Virtual

Se você não conseguir vir até o Cemitério Vertical de Curitiba, poderá mesmo distante, lembrar de seu ente querido e acender uma vela virtual. Essa funcionalidade estará disponível no site do Vertical a partir do dia 26 de outubro.

## Para Sempre em Nossos Corações

No Dia de Finados de 2020 o Vertical estará participando de uma campanha nacional chamada **Para Sempre em Nossos Corações**. Essa campanha é um painel virtual para lembrar todo o amor que sentimos por nossos entes queridos. Para homenagear alguém que você ama, basta enviar uma foto com sua mensagem para (041) 99199-9535 até o dia 28 de outubro.

Dia 02 de novembro todas as homenagens estarão disponíveis para serem visualizadas em um perfil especial do Instagram. Para conferir as homenagens basta acessar @finados2020.

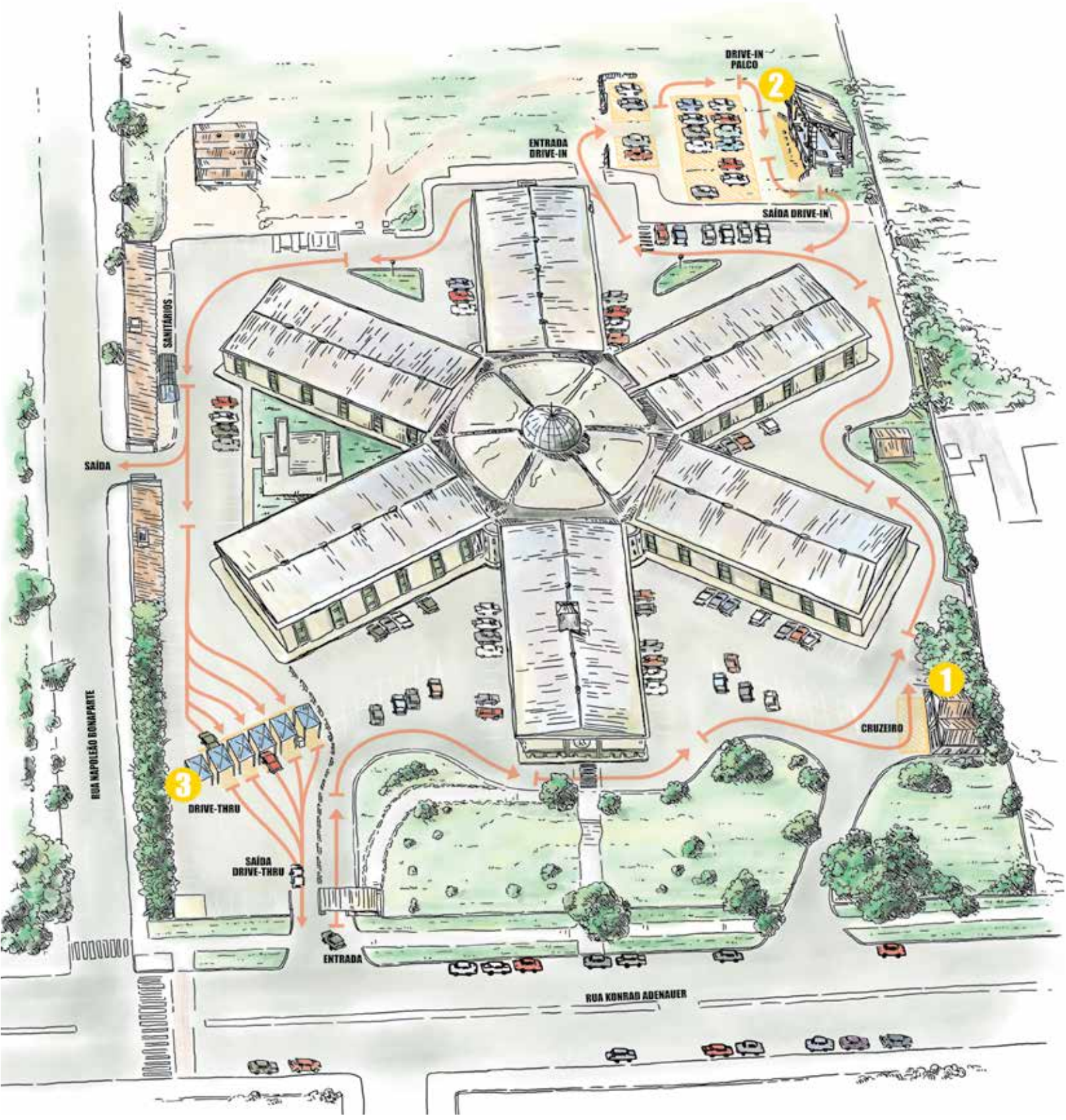
## Visitação

Se você desejar visitar o local de sepultamento do seu ente querido, o Cemitério Vertical irá disponibilizar senhas para a visitação. Essa medida visa impedir aglomerações e garantir a sua saúde. No dia serão entregues mais instruções para a visitação.

## Mais Informações

Para saber mais detalhes de como será o fluxo de visitação no Dia de Finados, consulte o mapa ao lado. Ali estão os locais de homenagens, drive-thu e drive-in. Também está sinalizada a localização dos sanitários da área externa.

Caso queira saber mais detalhes a respeito da programação, consulte o convite que veio junto com esta edição da Revista Vertical, ligue para (41) 3360-6000 ou acesse cemiteriovertical.com.br.




© Riven Melito

A entrada no Cemitério Vertical ocorrerá exclusivamente pela Rua Konrad Adenauer. Assim que você passar pela cancela terá a opção de estacionar nas vagas rotativas. Caso queira acender velas é possível seguir até o **Cruzeiro (Ponto 1)**.

O fluxo de carros será de sentido único. Seguindo em frente, você chegará até a estrutura do nosso **Drive-In (Ponto 2)**. Aqui serão transmitidas as missas, cultos e apresentações. Para facilitar sua locomoção, o mapa indica a entrada e a saída do Drive-In.

Continuando o trajeto você poderá sair das dependências do Cemitério Vertical pela Rua Napoleão Bonaparte. Seguindo em frente, haverá um **Drive Thru (Ponto 3)** no qual você poderá deixar homenagens que serão levadas onde se encontram seu ente querido.

# PORTO RICO

Porto Rico é uma irresistível ilha do Caribe que reúne belíssimas paisagens formadas por praias paradisíacas, montanhas, florestas tropicais e cachoeiras. O destino é um dos mais badalados do mundo devido às suas inúmeras belezas. Ao todo, a ilha reúne cerca de 300 praias, 36 reservas naturais, 19 florestas estaduais e cinco refúgios de vida selvagem. Mesmo possuíndo uma área pequena, um pouco mais de 9 mil quilômetros quadrados (algo em torno de seis vezes a cidade de São Paulo), Porto Rico é simplesmente impressionante e repleta de atrações para quem deseja relaxar ou se aventurar.

Além das praias de areias brancas e vistas de tirar o fôlego, Porto Rico tem atrações naturais pra lá de curiosas. A região possui três das cinco baías bioluminescentes do mundo. Essas baías oferecem uma vista magnífica à noite quando milhões de organismos unicelulares iluminam a água parecendo estrelas brilhantes.

Já a El Yunque National Forest é um dos destinos mais visitados da região. A floresta enevoada em verde esmeralda possui mais de 240 espécies de plantas e uma grande variedade de animais. O parque possui 38 km de trilhas recreativas que variam de comprimento, elevação e dificuldade. Uma caminhada até La Mina Falls é obrigatória. O local possui uma cachoeira belíssima e aberta para banho. Já a trilha Mt. Britton Trail leva ao topo do morro de mesmo nome. No final da trilha, você estará a 941 metros acima do nível do mar e poderá observar toda a ilha.

Outro lugar que merece ser visitado é o Castillo de San Felipe del Morro, uma fortaleza de seis andares que ajudou a defender Porto Rico durante séculos. Perto dali, está ainda a Casa do Governador, uma enorme área fortificada que inclui a muralha da cidade, uma construção feita entre os séculos XVI e XIX e foi projetada para proteger a Baía de San Juan.

Para quem é fã de adrenalina a dica é conhecer a reserva natural The Monster. Neste parque ecológico encontra-se a segunda maior tirolesa do mundo. Em Arecibo você poderá explorar cavernas com estalagmites e estalactites e ficará impressionando com a vista da caverna para o vale.

Na Plaza del Mercado, durante o dia, há diversas opções de compras. Durante a noite, a paisagem se transforma em um lugar boêmio, ideal para quem deseja dançar, comer e beber.

Falando em bebida, Porto Rico é considerada a capital mundial do rum. Neste local está a Casa Bacardi, uma destilaria familiar que produz mais de 100 mil litros diários de uma das bebidas mais famosas do mundo. Quem visitar o local descobrirá como o rum é produzido e poderá degustar drinks gratuitos.

Aos amantes da cultura, Porto Rico também é um prato cheio. A história da ilha é riquíssima e cheia de curiosidades e costumes. Por muitos anos, Porto Rico foi uma colônia da Espanha, mas a região é influenciada pelo povo indígena, taíno, africanos, árabes e americanos. Atualmente Porto Rico é um território dos Estados Unidos. A ilha também tem museus que merecem ser visitados.

Porto Rico tem tantas atrações que não é a toa que é um dos lugares mais visitados do Caribe.

© https://www.reddit.com/r/aww

# O QUE FAZER COM GATOS QUE SAEM SOZINHOS

Durante muito tempo se cultivou a ideia de que seria normal e até saudável os gatos saírem sozinhos de casa. Hoje, no entanto, já sabemos que as coisas não são bem assim. Os bichanos possuem ótimo senso de direção e um olfato aguçado e isso permite que eles encontrem o caminho de volta para casa. Porém, na rua, os bichinhos ficam sujeitos a muitos riscos e perigos.

Deixar seu gatinho andando por aí à própria sorte implica assumir sérios riscos, como atropelamentos, brigas com outros gatos, predadores, aumento de vulnerabilidade às doenças provocadas por parasitas e até mesmo o risco de ter seu gato roubado por alguém.

Em geral, não existe um único motivo que faz o bichano querer sair para passear. Trata-se de uma combinação de fatores que vão do tédio à necessidade de encontrar um(a) parceiro(a).

Para fazer com que seu gato pare de fugir é necessário tomar uma série de cuidados. Caso você more em apartamento, coloque telas nas janelas. Essa atitude, além de impedir as fugas, também ajuda a diminuir o risco de quedas.

Invista em brinquedos que estimulam os instintos de caça e exploração dos felinos. Gatos que possuem diversão e entretenimento em casa se tornam menos propensos a fugir para buscar estímulos. É importante também manter as caixas de areia limpas (sempre tenha uma caixa de areia a mais que o número de gatos na residência). Ofereça sempre boa comida e deixe a disposição potes de águas largos que não incomodem as vibrissas (bigodes) dos gatos.

Outra dica para mudar esse hábito é levar seu gatinho para passear. Para começar essa rotina é necessário entender que o bichano dificilmente terá a mesma familiaridade com a coleira que os cachorros costumam ter. Por isso é importante começar com um trabalho de adaptação. Compre uma coleira específica para gatos e teste-a em casa. Faça “passeios” pelos cômodos da residência e veja como seu felino reage. Quando perceber que seu gato já está mais seguro, comece a fazer passeios pela rua. Inicie dando voltas curtas e, aos poucos, vá aumentando a duração do passeio, de acordo com a aceitação do seu bichinho.

Ao passear com ele, dê preferência a lugares sem vegetação ou sem pedaços de madeiras espalhados em terrenos baldios. Esses ambientes são propícios para a proliferação de pulgas e carrapatos. Vale lembrar que esse é cuidado extra pois o gato está suscetível a isso em qualquer lugar. Por isso, sempre que sair com seu gatinho, deixe em dia o antipulgas e o vermífugo.

O objetivo do passeio é proporcionar ao seu bichinho um momento de lazer, bem estar, relaxamento e atividade física. Para alguns gatos, essa pode ser uma ótima oportunidade para explorar novos ares e ambientes. Outros gatinhos, no entanto, podem se sentir incomodados e estressados. Caso seu animal se sinta assim, não adianta forçar os passeios. Nesses casos, o ideal é estimular atividades dentro de casa, fazendo brincadeiras com o bichano.

# DICAS PARA FACILITAR A LIMPEZA DE CASA

Limpar a casa é uma atividade pesada e cansativa. Para ajudar você nessas tarefas, reunimos algumas dicas valiosas para otimizar seu tempo e facilitar seu trabalho.

## Limpeza Geral

Antes de usar o aspirador, varrer ou passar pano no chão, comece guardando todos os objetos que estão no caminho. Depois, organize armários e prateleiras. Organize as pequenas bagunças e deixe todos os espaços que precisam ser limpos livres. Em seguida, tire o  pó das áreas superiores. Comece a limpeza sempre de cima para baixo.

Depois é hora de remover a sujeira do chão. O aspirador é um grande aliado nas faxinas pois ele reduz o tempo da limpeza e, diferentemente da vassoura, ele faz com que a sujeira não suba, colaborando para a saúde de quem tem problemas respiratórios.

Para evitar levar sujeira de um cômodo ao outro a dica é sempre começar a limpeza pelo espaço que ninguém vai usar durante aquele período.

## Panos e produtos de limpeza

Trocar seus panos de limpeza com frequência ajuda a manter a faxina mais higiênica. A dica aqui é organizar seus panos por cores, nomeando a função de cada um deles. Por exemplo, panos vermelhos são para banheiros, verdes para o chão e azuis para a cozinha. Esse procedimento ajuda para que não haja contaminação, principalmente quando tiramos um pano do banheiro e levamos para a cozinha.

Tome cuidado também com os famosos produtos multiuso. Eles ajudam na hora da faxina, porém eles não podem ser usados em todos os lugares. Esses produtos podem estragar móveis causando riscos ou ocasionar manchas nos vidros e bancadas de granito. Antes de usar produtos multiuso, veja em quais lugares eles podem ser aplicados.

## Dicas para lavar louça

Para facilitar a limpeza da louça, deixe pratos e talheres de molho em água morna e sabão por alguns minutos. Isso irá ajudar a retirar a gordura e você perderá menos tempo para remover resíduos difíceis.

Na hora de colocar a mão na massa, a dica é organizar a pia antes de lavar. Estabeleça a ordem das coisas que serão lavadas: copos e talheres podem ser lavados primeiro. A água e o sabão utilizado para a limpeza desses objetos escorre para a pia e ajuda na lavagem de pratos, potes e panelas.

## Organize sua rotina

Limpar a casa não é uma tarefa fácil. Isso geralmente exige tempo e esforço e boa parte das famílias não têm um dia inteiro para se dedicar a faxina. Por isso a dica é manter sempre uma rotina de limpeza. Em um dia você pode tirar o pó e organizar as coisas. No dia seguinte, limpar a geladeira e as bancadas da cozinha e banheiros. No outro dia você se concentra em passar aspirador de pó e passar pano. Deste modo você se cansa menos e mantém sua casa sempre limpa.

Outra dica importante é sempre limpar as coisas imediatamente após sujar. Se algo caiu no chão ou alguém entrou com os pés sujos em casa, é melhor limpar na hora. Depois de um tempo a sujeira seca e fica difícil de ser removida ou ainda se espalha por toda a casa.

# INSÔNIA

A insônia é um distúrbio do sono ocasionado pela dificuldade para adormecer ou para permanecer dormindo. Ela pode surgir de forma esporádica ou ser frequente. É comum a insônia surgir em períodos de estresse e ansiedade. Ela também pode estar associada a doenças como a depressão ou períodos que ocorrem modificações na fisiologia do organismo, tais como gravidez, menopausa ou a terceira idade.

Para tratar a insônia é importante adotar hábitos saudáveis e reeducar o organismo. É importante evitar assistir televisão ou ficar no celular antes de dormir. Especialistas recomendam ficar longe dos esquipamentos eletrônicos entre uma e duas horas antes de deitar. A luz dos equipamentos eletrônicos cortam a secreção de melatonina, um hormônio liberado pela glândula pineal que age diretamente nos padrões do sono.

Outra recomendação é não ficar na cama fazendo outras atividades, como trabalhar, estudar, ler ou mexer no celular. Nosso cérebro precisa entender que o ato de ir pra cama, significa que é hora de dormir.

Deixe também seu quarto silencioso e sem iluminação. Outra dica é dormir sempre nos mesmos horários e evitar dormir durante o dia. Isso ajuda a regular o organismo e a melhorar a qualidade do sono.

A prática de exercícios físicos ajuda a evitar a insônia. Porém, é importante que eles sejam feitos durante o dia. Outro fator importante é a alimentação: após às 17 horas não consuma alimentos que possuem propriedades estimulantes, como chá verde ou bebidas que possuem cafeína. Prefira também alimentos leves antes de dormir e evite doces e frituras.

Caso você esteja com dificuldades para dormir comece fazendo um tratamento natural, ingerindo chás que possuem propriedades medicinais e calmantes, como chá de erva cidreira, tília, valeriana, cravo da índia ou maracujá.

Nunca tome remédios para insônia sem recomendação médica. Esses medicamentos só devem ser utilizados em casos bem específicos pois eles causam dependência e possuem diversos efeitos colaterais, podendo ocasionar queda de cabelo, alteração na memória e, inclusive, piorar o sono.

Se você estiver com dificuldades para dormir há algum tempo, pode ser uma insônia crônica. Essa é uma condição grave que não deve ser subestimada. A insônia crônica pode trazer muitas consequências graves, como aumento das doenças cardiovasculares, distúrbios psiquiátricos e ocasionar acidentes e problemas na rotina.

Caso você não esteja dormindo bem, procure um médico. O diagnóstico da insônia é feito através de uma avaliação profissional e baseada nas obrigações individuais de cada um, pois a necessidade de horas de sono não é igual para todos os organismos.

No site da Revista Vertical colocaremos mais dicas sobre o assunto, te ajudando a preparar uma boa noite de sono e dando receitas de como preparar chás naturais com efeitos calmantes. Acesse www.revistavertical.com.br e confira!

# Todos somos únicos.

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

*Estrutura e Profissionalismo*

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

*Auditório Central*

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

*Segurança e Conforto*

Necrópole Ecumênica Vertical

CEMITÉRIO VERTICAL de Curitiba

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

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