



ProcureAche

Ano XV - Edição 4 / SC - Agosto 2018 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: **48. 988.298.477** ☎



SEU VEÍCULO PROTEGIDO. VOCÊ TRANQUILO 24 HORAS.



100% Cobertura
(tabela FIPE)

Cobertura
contra terceiros

Assistência
24 horas

Carro
Reserva

Sem perfil de
condutor

E muito mais.
Venha conferir !



Assistência
Residencial

GRATUITO
para associados



Guincho ILIMITADO*
em todo território nacional

Faça uma
cotação sem
compromisso
pelo WhatsApp



(48) 3375-2001



(48) 98808-1004

Revista ProcureAche: uma Parceria com Amigos & Negócios



*Florianópolis - Visão Baía Sul



Lenita Palavro



Medicina Tradicional Chinesa
Terapias Holísticas Fisioterapeuta

48 998 105 908 ☎

Rua Santa Luzia nº 100 • Sala 205 • Trindade • Florianópolis

Domesticapontocom



Consultoria e Organização do Lar

CONTRATE SUA EMPREGADA DOMÉSTICA CONOSCO

VEJA 5
RAZÕES PARA
CONTRATAR
CONOSCO

1. SERIEDADE
2. CONFIANÇA
3. SELEÇÃO RIGOROSA
4. REFERÊNCIAS
5. FORNECIMENTO DE ANTECEDENTES CRIMINAIS

Ligue e agende uma entrevista com sua futura empregada hoje mesmo!

CONTATO: (48) 3225-1196 / 99130-4805 ☎



www.maridoaluguelfloripa.com

- Serviços Hidráulicos
- Instalação de Móveis e outros • Serviços Gerais (pequenos reparos)
- Serviços Elétricos • Serviços de Pintura

ZANATTA 48 99620-9722 ☎

ENTUPIU?



Desentupidora

Pias - Ralos - Sifões - Bacias - Tanques
Caixas de Gordura - Limpeza de Fossas e
Hidrojateamento - Encanador e Dedetização

48 3206-6739 988.252.602

Aceitamos Cartões

FORTE DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

Orçamento sem compromisso

- Desentupidora • Dedetizadora • Encanador
- Limpa Fossa • Hidrojato • Filmagem na Tubulação

Deus é Forte



3034-1111
9 8454-4320

desentupidoraforte@hotmail.com



24
HORAS

FELIZ DIA DOS PAIS, MEU AMIGO!



Meu amigo, para você que embarcou sem medos ou dúvidas nesta grande e divina aventura que é ser pai, hoje eu quero lhe desejar um feliz dia dos pais!

Sei que receberá merecidas homenagens neste dia especial, mas também sei que a maior e melhor homenagem virá com o tempo.

Assistir ao crescimento, à evolução, de um filho através da vida é sem comparação a melhor recompensa da paternidade. Desfrute plenamente dessa dádiva, meu amigo! É o que deseja a equipe da revista ProcureAche.

Boa leitura e consulta!

SEM REMOÇÃO DE PISOS - ATENDEMOS TODO RS E SC

MQG IMPER

(51) 3557-1318

(51) 98308-4277

impermeabilizacoesmqg@gmail.com

VISITE NOSSA PÁGINA NA INTERNET www.mqgimper.com

SOLUÇÕES EM IMPERMEABILIZAÇÃO PROTEGENDO SEU IMÓVEL CONTRA CHUVA E UMIDADE

IMPERMEABILIZAÇÃO DE PISOS



APLICAÇÃO DE MANTA ASFÁLTICA ALUMINIZADA



PINTURA E ACABAMENTO

IMPERMEABILIZAÇÃO DE TERRAÇOS



PAGAMENTO PARCELADO NO CARTÃO DE CRÉDITO



ENTRE EM CONTATO E SOLICITE ORÇAMENTO

(51) 98308-4277



anuncie conosco

Quem não é visto, não é lembrado!

ProcureAche

Ligue: **50** 48 988-298-477
RS 51 997-889-686

Siga-nos na Web!

e fique por dentro de todas as novidades da revista ProcureAche!



www.procureacherevista.com.br



ProcureAcheRevista



revista_procureache

Descubra esta NOVIDADE!

Baixe Seu Aplicativo



Grátis!

PÃO DE JUDÁ

O Portal da sua alimentação espiritual

5,0

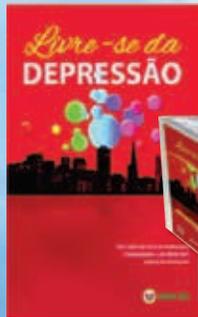


Obtenha mais informações:

51 9 9321.8440

Livros de autoajuda

A causa genérica da depressão é o afastamento do homem do Onipotente. O livro e CD Livre-se da Depressão expõe as verdades divinas que possibilitam a cura e a liberdade aos que sofrem deste mal.





Qualidade agilidade
e segurança

Instalação e manutenção elétrica

- ! Casas
- ! Apartamentos
- ! Edifícios (Residenciais, comerciais e mistos)
- ! Lojas
- ! Galpões

48 9997-26194

Wagner Felipe

PARAPSIKOLOGIA CLÍNICA: O QUE FAZEMOS

Cada terapia que lida com as dificuldades dos seres humanos no campo mental tem suas especificidades, seus pressupostos científicos e seu método de abordagem terapêutica. Psiquiatria, Psicologia, Psicanálise, Parapsicologia, portanto, são diferentes e, cada qual à sua maneira, tem seu foco.

A Parapsicologia Clínica do Sistema Grisa tem seu foco nas programações mentais subconscientes, gravadas a partir da herança cultural das gerações passadas, na vida intrauterina, na infância e em situações vivenciadas em contexto de alta emotividade em qualquer parte da vida.

O parapsicólogo clínico formado pelo Sistema Grisa, no Curso de Aperfeiçoamento em Orientação Parapsicológica – CAOP, portanto, atua na prospecção das programações mentais subconscientes que causam dificuldades na vida das pessoas que o procuram e, com o método próprio do Sistema, conduz as pessoas ao desenvolvimento de programações mentais benéficas.

Paulo Hentz

Professor e Parapsicólogo Clínico

Paulo Hentz

Parapsicólogo Clínico - SINPASC nº 211



(48) 9 9971-9484

paulohentz@gmail.com

Rua Cândido Portinari, 2004
Bairro Real Parque - São José - SC



WWW.CORDEROMANUTENCOES.COM

Manutenção em Esquadrias de Alumínio,
PVC ou Vidro Temperado

Manutenções de Persianas manuais e
automatizadas. Com a troca ou automação
das mesmas.

fabricamos telas mosquiteiras sob medida
para sua esquadria.

48 4105-2383 / 98404-6857

BEM ME QUERO

moda íntima e sex shop

Fone: 999787106



Rua: Intendente João Nunes Vieira, nº 1171 - Ingleses - Florianópolis/SC

POR QUE SENTIMOS MAIS DOR NO FRIO?



No frio nosso metabolismo aumenta na tentativa de gerar calor e com isso manter nossa temperatura corporal. Os músculos ficam mais contraídos e o incômodo nas articulações aumenta pois o ambiente frio aumenta a sensibilidade e a percepção dolorosa.

É muito mais comum a dor atacar no frio em pessoas que possuem doenças osteoarticulares como por exemplo a artrite, a artrose, lúpus eritematoso sistêmico e fibromialgia, que são as mais comuns. Apesar da ciência ainda não conseguir explicar precisamente o que acontece dentro do nosso organismo para sentir certos tipos de dores quando há quedas de temperatura. Alguns reumatologistas não sabem dizer ainda as consequências fisiológicas do frio, como as construções vasculares.

Então, para manter a saúde dos nossos músculos, ossos e articulações e diminuir um pouco a dor, a melhor coisa a se fazer são alongamentos matinais, caminhadas e exercícios físicos. Isso ajuda a manter a temperatura corporal e a lubrificação das articulações, o que alivia as dores e evita o sedentarismo, pois as pessoas sedentárias tendem a sentir mais desconforto no frio, independentemente de ter doenças osteoarticulares.

Priscila Caldato - Fisioterapeuta
(48) 991-829-286

DICAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Foco - um profissional focado e comprometido com seu trabalho sofre menos interferências do ambiente;

Afaste-se das fofocas - conversas fúteis sobre a vida dos colegas e superiores só alimenta um ambiente hostil. Afaste-se delas e procure eliminar esta conduta do seu dia a dia;

Aprenda a trabalhar em equipe - o trabalho em equipe é uma das principais habilidades exigidas pelas empresas. Colabore com seus colegas e aprenda com eles também;

Cumpra prazos e horários - atender suas demandas com qualidade e cumprir prazos e horários evita estresses e que seu desempenho seja questionado;

Cultive bons relacionamentos - mantenha boas relações interpessoais com seus colegas e superiores. Isso torna o ambiente melhor e mais favorável.



Telefones Úteis

SAMU -----	192
Polícia Rodoviária Federal -----	198
Polícia Militar -----	190
Polícia Federal -----	194
Polícia Civil -----	197
Corpo de Bombeiros -----	193
Disque-Previdência Social -----	135
Transportes e Terminais -----	3212-2100
Delegacia de Proteção ao Turista	3333-2103
Detran -----	0800 510 3311
Lista Telefônica -----	102
PROCON -----	151



Priscila Caldato

FISIOTERAPEUTA

CREFITO 245557-F

Fisioterapia em Domicílio

☎ 48 99182 9286

priscilacaldatto8@gmail.com



COMO TREINAR NO INVERNO PODE TE AJUDAR A EMAGRECER



Justamente porque há necessidade de o organismo gerar mais calor no frio, seu metabolismo (transformação dos alimentos em energia) fica acelerado nesta época. O gasto calórico chega a ser 30% superior durante o frio. Isso significa que, se manter a mesma dieta do verão ou ao menos controlar o apetite, não se deixando levar pelas ofertas altamente calóricas do mercado, há chances de você até emagrecer sem fazer muito esforço na academia. Ou, na pior das hipóteses,... manter o peso.

Treinar no frio é excelente para dar adeus ao temido "efeito sanfona". Pois de nada adianta perder 10 quilos no verão e ganhar 20 no inverno, certo? Manter a rotina de exercícios nesta época é grande aliada para que você tenha benefícios a longo prazo. A constância é essencial para os resultados esperados aparecerem mais rápido e, principalmente, para o seu condicionamento e resistência melhorarem.

Se você quer chegar no verão com o corpo em forma, manter alimentação saudável e a prática de exercícios regulares nesta época do ano é fundamental, pois são os seus esforços de agora que irão fazer você chegar lá com tudo em cima.

Então, que tal pensar no verão, que logo estará aí, para não fazer feio na praia?

Nessa batalha contra o inverno, dá pra fazer dele um aliado. Procure a orientação de um nutricionista, que fornecerá um cardápio que mate a sua fome no frio, sem que você consuma um caminhão de calorias desnecessárias.

Nutricionista Carolina Generosi
(54) 999-847-060 / (48) 998-590-145



Carolina Generosi
nutricionista
CRN2: 10824

c.generosi@gmail.com

54 999 847 060 / 48 998 590 145

O QUE ACONTECE EM UM ALINHAMENTO ENERGÉTICO?

Alinhamento Energético (Cura Interior) é uma terapia que promove o bem-estar ou o equilíbrio interno do indivíduo, possibilitando ressignificar, transmutar, limpar as memórias ou conteúdos psico-emocionais. Quando dizemos limpar, transmutar memórias em uma sessão de terapia, o terapeuta é uma ferramenta para o cliente observar a si mesmo, observar e estar consciente de tudo aquilo que não faz bem a ele, de tudo aquilo que vivenciou e impede de ver a si mesmo como uma personalidade em desenvolvimento, isto é, uma personalidade que está direcionada para seu centro, a sua fonte.

O equilíbrio que a terapia promove é interno, é energético, como o campo a partir do qual nossos pensamentos e nossos corpos são formatados e constituídos. Energia diz respeito a algo interior, sem limites definidos, que constitui o interior dos nossos pensamentos e dos nossos corpos, é o oceano no qual nossos pensamentos mergulham para adquirir amplitude, ordem e conexão. É algo mais fundamental e o que nos dá vida e vitalidade à nossa personalidade. Todas as terapias energéticas, se assim podemos dizer, acreditam que a amplitude interna, a flexibilidade e a tranquilidade, por exemplo, são frutos daquilo que nos torna vivos. Podemos dizer que a energia interna é a profundidade de nossas mentes e corpos, mas os pensamentos (o pensamento lógico) e os objetos corporais não são capazes de fazer com que nós acessemos esta energia interna. Através da intuição (e não da inteligência, racionalização), podemos acessar o interior, a profundidade de nossas mentes e corpos, daquilo que os constituem. Tanto um como o outro são constituídos de energia, vibração, de dados, fenômenos e não de coisas, de entidades manuseáveis.

Na sessão de Alinhamento energético, o que é acessado é a profundidade, a interioridade do que nos constitui como personalidades. Acessamos nossas memórias no que elas têm de mais fundamental e original. O terapeuta torna possível esse olhar para nós mesmos. Na maioria das vezes, há uma surpresa e uma descoberta da amplitude e abertura daquilo que somos. Vemos a nós mesmos por uma outra perspectiva e assim podemos elaborar um sentido de vida que inclua tranquilidade, equilíbrio e silêncio.

Lenita Palavro - Medicina Tradicional Chinesa
Fone: (48) 998-105-908



Lenita Palavro



Medicina Tradicional Chinesa
Terapias Holísticas Fisioterapeuta

48 998 105 908

Rua Santa Luzia nº 100 • Sala 205 • Trindade • Florianópolis

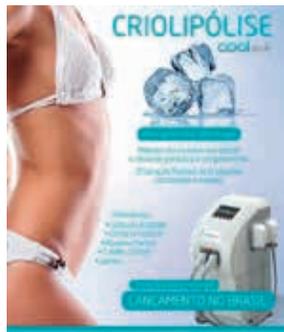
Fisioterapia Ana Paula Lima Fisioterapeuta Pélvica CREFITO 10: 54039-F

O QUE É CRIOLIPÓLISE DA COOLTECH



Você faz academia, cuida da alimentação e aquela gordurinha da barriga ou flâncos insiste em ficar? Homens e mulheres!! A CRIOLIPÓLISE da COOLTECH está fazendo tanto sucesso que está sendo chamada de "a nova lipoaspiração sem cortes". Com o congelamento

através de baixa temperatura (-8 graus), as células de gorduras (adipócitos) serão congeladas e se romperão totalmente!! Esta técnica atinge apenas a gordura subcutânea, poupando todos os demais tecidos, por isso é considerada a mais natural e procurada no combate à gordura localizada... Como resultado do rompimento e morte das células de gordura, o corpo entende que elas não fazem mais parte do organismo e as expele naturalmente no decorrer de 30 à 90 dias.



Fisioterapia

Ana Paula Lima
Fisioterapeuta Pélvica CREFITO 10: 54039-F

Depilação a Laser - Fisioterapia Pélvica - Criolipólise
Fisioterapia Traumatológica / Geriátrica

☎ 48 **98470-7848 / 3879-1599**

Rodovia Armando Calil Bulos (SC 403), 5405 - sala 01 - Ingleses

ENERGIZAR ESPAÇO TERAPÊUTICO

Acupuntura - significa acus (agulha) puntura. Punção Aplicação de agulha em pontos do corpo para obter efeito terapêutico. O diagnóstico energético e o tratamento baseiam-se nos preceitos do Yin Yang, dos cinco movimentos, Qi (Energia) e Xue (Sangue) e da teoria dos Zang-Fu (órgãos e vísceras). Os pontos de acupuntura estimulados corretamente promovem restauração do equilíbrio energético.

A acupuntura vem sendo utilizada com sucesso no tratamento de diversas enfermidades tais como: dores (lombares, articulares, cefaleia e enxaqueca), ansiedade, depressão, insônia, estresse, TPM, etc.

Massoterapia - é composta de um conjunto de técnicas manuais que atuam principalmente sobre o

sistema muscular e circulatório. Utilizada com grande eficácia no tratamento de dores musculares e no alívio das tensões, tanto físicas quanto emocionais, a prática da Massagem perdura por séculos e possui comprovada ação terapêutica.

Entre seus benefícios estão a recuperação de quadro algícos (tratamento da dor), sua atuação sobre o sistema circulatório (principalmente sobre o retorno venoso) e a diminuição e prevenção do estresse, auxiliando na manutenção da saúde do bem estar.

Para você que procura bem estar e renovar suas energias. Consulte nossos planos de atendimentos e agende seu horário. Ambiente climatizado.

<http://energizar.yolasite.com>



- Acupuntura • Massoterapia • Cromoterapia
- Geoterapia • Reflexologia • Floral Reiki
- Drenagem Linfática • Auriculoterapia
- Massagem Relaxante • Massagem Modeladora
- Terapia das Pedras Quentes



48 **99178-3705** / **99902-0919**

Edifício Boulevard Nair Vieira, 221/53 Campinas - São José/SC



Psicologia e Psicopedagogia

@santarapsic

48 9 9654 7872



Tathiana Reche Santa Rosa
Psicologia e Psicopedagogia
CRP - 12.053.03

Rodovia Armando Calil Bulos, 5405 sl 01 - Ingleses
48 3879 1599

R. Lauro Linhares, 2055 - sl 705
Ed. Max & Flora - Trindade
48 9 9654 7872

O QUE SÃO OS TRANSTORNOS DE APRENDIZAGEM?

Compreendem uma inabilidade específica, como de leitura, escrita ou matemática, em indivíduos que apresentam resultados significativamente abaixo do esperado para seu nível de desenvolvimento, escolaridade e capacidade intelectual.

Nos transtornos de aprendizagem, os padrões normais de aquisição de habilidades estão perturbados desde os estágios iniciais do desenvolvimento, ou seja, não são adquiridos, decorrentes de falta de estimulação adequada ou qualquer forma de traumatismo ou doença cerebral. Para identificar os transtornos de aprendizagem é preciso que o paciente seja submetido a uma avaliação multidisciplinar (neurologista, fonoaudiólogo, psicólogo, psicopedagogo e outros).



Agende uma avaliação: *Tathiane Reche Santa Rosa* - Fone: (48) 9 9654 7872



CENTRO AUDITIVO Norte da Ilha

Tanara Spohr Pereira
Fonoaudióloga CRFa 8784

48 3879-1599 / 99933-1599
contato@ceani.com.br

Rod. Armando Calil Bulos, (Sc 403) nº 5405 sl 01 - Ingleses - Florianópolis

OS MELHORES APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores **aparelhos auditivos** são aqueles que você se sente confortável em usar. Aqui no Centro Auditivo Norte da Ilha, você encontra estes aparelhos, confortáveis, modernos e com recursos que deixam a sua audição o mais natural possível, trazendo qualidade de vida para você.

Venha fazer uma audiometria, conhecer nossa linha de aparelhos e testar o seu sem compromisso. Ou então, marque uma consulta para tirar suas dúvidas, e entender melhor o que acontece com a sua audição.

Faça a sua avaliação com a
Fonoaudióloga Tanara Spohr Pereira
Centro Auditivo Norte da Ilha
Fones: (48)3879-1599 / 99933-1599



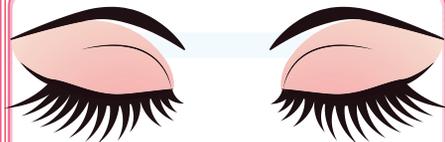
JATO DE PLASMA



Espaço Diva Floripa, traz o mais novo procedimento em jato de plasma. O que é jato de plasma? O plasma é gerado por uma corrente contínua que altera a posição dos íons presente na membrana celular, estimulando a produção de colágeno, fibras elásticas, melhora a pele danificada pelo sol, nivela rugas, superfície da pele e muito mais! Visite-nos e faça uma avaliação gratuita!

Espaço Diva - Fone: (48)998-348-059

O Jato de Plasma
é indicado para:



Espaço Diva

Estética e embelezamento do olhar

Cursos Vip e Treinamentos

Rua Santa Luzia, 100 Trindade
Edifício The Place Office, sala 218

(48)99834-8059

@espacodivafloripa

Recanto da Amabile

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Equipe de profissionais treinados para atender a melhor idade, com todo carinho, dedicação e respeito



Atendemos também por diária

 (48) 3346-9052

 (48) 996-439-019

 FACEBOOK.COM/RECANTODAMABILE



ALIMENTOS QUE AJUDAM O CÉREBRO

1) Colina: nutriente essencial ao organismo, pois facilita a comunicação entre os neurônios. A colina colabora com a formação de membranas celulares e serve como fonte de energia para o nosso cérebro quando participa da construção de novas células cerebrais e na reparação daquelas que foram lesionadas. *Onde encontramos COLINA?* Na gema de ovo, em grãos (arroz, centeio, gérmen de trigo, feijão e soja), e também em peixes.

2) Fisetina: nutriente envolvido nos processos de crescimento, desenvolvimento e reprodução dos organismos. Estimula a formação de conexões neuronais novas e muito mais fortes. E induz a diferenciação ou amadurecimento das células do sistema nervoso que potencializam a formação de memória por longo prazo. *Onde encontramos Fisetina?* Principalmente nas frutas, como morango, pêssego, uva, kiwi, tomate, maçã e também no espinafre e na cebola.

3) Fosfatidilserina: é um fosfolípido (um tipo de gordura natural adicionada de fósforo) que está presente na membrana de todas as células cerebrais. E ela garante que haja boa comunicação entre as células, garantindo um bom funcionamento cerebral. Além disso, auxilia a reduzir os níveis de cortisol no organismo, diminuindo seu impacto negativo no cérebro. Sabiam que o cortisol é considerado o hormônio do "stress"? O excesso de cortisol é prejudicial para o processo de consolidação da memória. *Onde encontramos FOSFATIDILSERINA?* Em carnes (fígado, coração de frango) e peixes (atum e no bacalhau), mas também na cenoura, batata e arroz integral.

CURSO DE NATUROPATIA APLICADA - SEJA UM PROFISSIONAL NESTA ÁREA

O modelo proposto para este curso está embasado nas recomendações da Organização Mundial de Saúde, que vem estimulando os governos para a utilização dos recursos naturais terapêuticos em programa de atenção primária à Saúde.

Estamos nos baseando também na insuficiência de profissionais de saúde para atender a extensão territorial do Brasil e na ausência de profissionais que possam utilizar atendimento, como também na inexistência de instituições de ensino universitário que formem profissionais terapêuticos naturais.

A necessidade social da Implantação do Curso de Naturopatia está consubstanciada através do parecer da relatora do Conselho Nacional de Saúde exarado em dezembro de 1994, recomendando favoravelmente do referido curso.

Disciplinas do Curso:

- AURICULOTERAPIA • ANATOMIA • DOENÇAS DE A- Z
- ESTUDO DE CASO • REFLEXOLOGIA • FITOTERAPIA
- FISILOGIA • GEOTERAPIA • IRIDOLOGIA • MASSOTERAPIA
- NOÇÕES DE LABORATÓRIO • TROFOTERAPIA

Perfil do Profissional

O terapeuta naturista é o profissional da saúde com a competência para utilizar, indicar e ensinar o uso de recursos naturais de prevenção, tratamento e manutenção integrada as saúde. É um profissional com concepção holística da saúde, que se enquadra na área de abrangência da integração terapêutica preconizada

pela Organização Mundial de Saúde. É um profissional que se utiliza das formas associadas de métodos antigos e modernos de tratamento, na prevenção e recuperação da saúde, visando o perfeito equilíbrio do corpo humano com o meio ambiente.

Mercado de trabalho

Instituições hospitalares, clínicas, casas de saúde, postos de saúde, academias, casas de repouso, estâncias hidrominerais e instituições afins.

Aulas práticas, teóricas e estágio.

Aulas serão ministradas em um final de semana por mês.

Agora com novidades em cursos. Uma parceria da faculdade IESFAC e o Centro de Terapias

Rosana's, oferecem os cursos de: • Curso Livre de Naturopatia Aplicada; • Especialização e curso de Auriculoterapia; • Especialização em Iridologia; • Geoterapia (tanto para área de saúde, como estética) • Acupuntura Estética;

E Doutorados em: • Iridologia; • Acupuntura; • Naturopatia Aplicada.

E ainda em parceria com da faculdade IESFAC temos a chance de você profissional da saúde, fazer essa especialização.

Informações:

Contato: Mari Goulart - Fone: (48) 999-544-321

E-mail: naturopatiacriçiuma@outlook.com

Facebook: [Naturopatiacriçiuma](https://www.facebook.com/Naturopatiacriçiuma)



- Auriculoterapia • Iridologia • Reiki
- Massagens • Geoterapia (tratamento com argila)
- Terapia Intensiva e Desintoxicação
- Acupuntura Estética

Dra. ROSANA BERGMANN

Ph.D Naturopatia - CRTH-BR 3300



(48) 3255.4942 / (48) 988.042.571 / (48) 999.620.795

[f/ctrosanas](https://www.facebook.com/ctrosanas)

www.ctrosanas.com.br

Rua Ascendino Hermínio Joaquim, 60 - Vila Nova - Imituba/SC

SANDUÍCHE DE ABACATE COM OVO

**Ingredientes:**

- 1/2 abacate;
- 1 ovo cozido;
- 2 fatias de pão integral;
- 1 colher de sopa de cottage;
- 1 colher de chá de mostarda;
- Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo:

Misture a mostarda e o cottage. Tempere à gosto. Coloque a mistura sobre o pão integral, em seguida as fatias de abacate por cima. Finalize com o ovo cortado.



Fone:
(48) 3357-1726

R. Ver. Arthur Manoel Mariano, S/n
Forquilha - São José

TORTA FUDGE DE CHOCOLATE

**Ingredientes:**

- 6 claras;
- 6 gemas;
- 8 colheres de sopa de açúcar;
- 100g de manteiga;
- 400g de chocolate amargo;
- 1 folha de papel-manteiga para forrar a forma;
- Frutas para decorar (a gosto): morangos e uvas;

Modo de preparo:

Em banho-maria, derreta o chocolate até ficar liso, mas cuidado para não aquecer muito. Derreta a manteiga e adicione ao chocolate. Retire do banho-maria e deixe esfriar um pouco, reservando logo em seguida. Bata as gemas com 4 colheres de açúcar, até ficarem cremosas e esbranquiçadas. Bata também as claras em neve com 4 colheres de açúcar até triplicarem de volume e ficarem bem firme. Com cuidado, adicione as 3 misturas, mexendo delicadamente. Forre uma forma redonda de 22cm com papel-manteiga. Coloque a mistura e leve para assar por 30 minutos a 150°C. Desligue o forno e deixe a torta dentro, retirando apenas depois de 30 minutos. Decore com frutas e raspas de chocolate.

Buscando mais dicas e novidades?
Siga-nos nas redes sociais e
Acesse o nosso site!

f ProcureAcheRevista

ig revista_procureache

www.procureacherevista.com.br

SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO**Ingredientes:**

Serve: 6

- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola picada;
- 1 colher (sopa) de extrato de tomate;
- 2 dentes de alho picados;
- 2 talos de salsão picados;
- 2 cenouras picadas;
- 2 colheres (sopa) de tomilho fresco picado;
- 6 cogumelos frescos fatiados;
- 2 batatas descascadas cortadas em pedaços;

- 1 xícara de couve-flor em floretes;
- 1 xícara de brócolis em floretes;
- 1/4 xícara de macarrão estrelinha

Modo de preparo:

Preparo: 40mins

Pronto em: 40mins

1. Numa panela grande, esquente o azeite em fogo médio e frite a cebola até ficar macia. Adicione o extrato de tomate e o alho e frite no azeite, mexendo sempre, por um minuto. Junte então o salsão e a cenoura picados, o tomilho e refogue por mais uns 5 minutos.

2. Coloque os cogumelos na panela e espere que murchem (perderem o líquido). Aí, entre com as batatas e coloque água para cobrir por uns 2 dedos. Deixe cozinhar até as batatas comecem a ficar macias, mas ainda firmes.

3. Coloque na panela a couve-flor, o brócolis e o macarrão e deixe cozinhar por mais uns 7-10 minutos. Se precisar, acrescente mais água quente. Prove a sopa e tempere com sal e pimenta a gosto.

**DELIVERY
ORGÂNICOS****ALIMENTOS ORGÂNICOS, FRESCOS E CERTIFICADOS,
TODAS AS SEMANAS NA PORTA DA SUA CASA!**

#CHEGADEAGROTÓXICOS



[48] 99172-5218

@SOLNASCENTEORGANICOS

OS BENEFÍCIOS DO CAFÉ PARA SUA SAÚDE

A ciência nos confirma por meio de incontáveis pesquisas: quanto mais café você bebe, mais você vive.

São muitos estudos que mostram que pessoas que bebem mais café vivem mais e reduzem os riscos de desenvolver doenças como Alzheimer e diabetes.



E por que o café é tão benéfico?

Segundo o estudo publicado, o café é a maior fonte de antioxidantes da dieta ocidental, que evitam a produção de radicais livres, os responsáveis por problemas coronarianos e até mesmo pelo câncer.

Ele tem muito mais antioxidantes que a combinação de frutas e vegetais. Impressionante, não? Diversos estudos demonstram que quem bebe café, vive mais. A bebida é considerada uma das mais saudáveis do mundo.

Sem entrar em detalhes mais técnicos, acredita-se que a oxidação é um dos responsáveis pelo envelhecimento e por acelerar algumas doenças comuns hoje, como câncer, que já citei logo acima.

Então, quando você toma uma xícara de café, você não está apenas ingerindo cafeína, mas também uma infinidade de antioxidantes poderosos e compostos muito benéficos.



Muitos estudos mostram que pessoas que bebem café vivem mais que as que não bebem

São muitos os estudos que já comprovaram que quando as pessoas bebem café, elas têm um risco muito mais baixo de morrer por uma série de doenças sérias.

Em uma pesquisa publicada no New England Journal of Medicine, em 2012, 402.260 pessoas, com idade entre 50 e 71 anos, foram questionadas sobre o consumo de café. Depois de acompanhá-las por cerca de 13 anos, per-

cebeu-se que aquelas que bebiam mais café estavam significativamente menos propensas à morte.

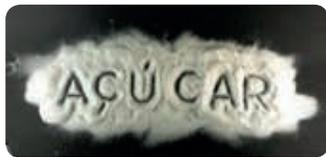
Quando foram observadas as causas específicas de morte, os pesquisadores descobriram que quem bebia café tinha menos probabilidade de morrer de infecções, lesões e acidentes, doenças respiratórias, diabetes, acidente vascular cerebral e doenças cardíacas.

E quanto café eu posso tomar por dia?

A média ideal parece estar entre 4 e 5 xícaras por dia. Claro que você pode beber mais, mas, segundo o estudo, esse excesso não traz nenhum benefício adicional.

No entanto, mesmo o consumo moderado de café (1 xícara por dia) foi associada com uma redução de 5-6% no risco de morte, que mostra que, mesmo uma pequena quantidade é suficiente para ter efeito.

Porém, a bebida deve ser tomada sem açúcar



Isso porque se você toma muito café durante o dia combinado com açúcar, pode ser um grande problema para a sua dieta e para a sua saúde.

O ideal é tomar puro, mas se você acha que não consegue, comece diminuindo a quantidade do açúcar, ou experimente trocá-lo por um adoçante natural.

Então, se você não gosta de café, é bom que você repense a importância da bebida e considere incluí-la em sua alimentação. Que tal fazer uma pausa agora mesmo e tomar um café bem quentinho? Além de mais ânimo para o seu dia, você estará fazendo um enorme bem para a sua saúde!

CACAU

Este mês vamos abordar sobre o Cacau, um dos nossos principais ingredientes e que boa parte da população Brasileira é apaixonada!

O Cacau é um fruto do Cacaueiro, que é originário da Bacia do Rio Amazonas na América do Sul. É através da amêndoa seca do cacau que extraímos a matéria prima do chocolate. Passa pelos processos de fermentação, secagem, torrefação, moagem e prensa (para separação da manteiga de cacau).

Nessa última etapa, se obtém a massa ou licor de cacau (assim chamado, pois sob altas temperaturas apresenta-se fluido), formado por aproximadamente 55% de gordura.

A polpa do cacau possui fibras, glicose e sacrose (energético) além de vitaminas do complexo B e outras substâncias benéficas para o organismo por isso é considerado um alimento funcional, veja quais são estas substâncias:

Feniletilamina: Age no organismo como um neurotransmissor. A feniletilamina estimula a produção de dopamina e serotonina, hormônios relacionados à sensação de prazer e bem-estar.



Teobromina: É um broncodilatador e vasodilatador, o que faz com que seja eficiente no tratamento de asma e de doenças cardiovasculares.

Flavonoides: Os flavonoides são substâncias com capacidade antioxidante que ajudam a combater os radicais livres e o envelhecimento

precoce.

Cafeína: Age como estimulante do sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta. Relaxa a musculatura lisa e estimula o músculo cardíaco.

Magnésio: A deficiência de magnésio no organismo de mulheres em fase reprodutiva pode levar ao desenvolvimento de sintomas de depressão: ansiedade, irritabilidade, insônia, fadiga e dores de cabeça.

Uma infinidade de benefícios em um só produto, mas vale ressaltar que para o bom aproveitamento desses benefícios é consumir chocolate de qualidade e sem exageros também!

Juliana Corrêa Batistotti.

Técnica em Nutrição e Dietética. CRN 176/T.

Afeto
Alimentos

“SABOR QUE FAZ BEM”

**Alimentos Especiais
sem glúten e sem
lactose.**

(48) 9.9924.5959

www.afetoalimentos.net

f Afeto Alimentos Especiais @ Afeto Alimentos



Biscoito de Castanha



Biscoito de Cacau



Brownie de Caneca



Brownie sem açúcar



Brownie vegano



Naked Cake Morango / chocolate

MANDIOCA GRATINADA E RECHEADA COM CARNE



Tempo: 1h

Rendimento: 6 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes da mandioca gratinada e recheada com carne:

- 1,2kg de mandioca cozida e amassada;
- 4 colheres (sopa) de manteiga;
- 1 xícara (chá) de leite;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1 xícara (chá) de queijo mussarela ralado;
- Recheio de carne;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 1 cebola picada;
- 4 dentes de alho amassados;
- 1 tomate sem sementes picado;
- 700g de carne cozida e desfiada;
- 1 xícara (chá) de molho de tomate;
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto

Modo de preparo:

Para o recheio, em uma panela, em fogo médio, aqueça o azeite e frite a cebola e o alho por 4 minutos. Junte o tomate, a carne e refogue por 2 minutos. Junte o molho, sal, pimenta, cheiro-verde e refogue por 2 minutos. Reserve. Para o purê, misture em uma panela a mandioca, a manteiga, o leite e leve ao fogo baixo, mexendo até ficar homogêneo. Tempere com sal, pimenta e espalhe metade em um refratário médio. Espalhe a carne e cubra com o purê restante. Polvilhe com o queijo e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Retire e sirva.

MINGAU DE AVEIA, FRUTAS E SEMENTES



Ingredientes:

- 100 g de aveia em flocos graúdos;
- 300 ml de leite de amêndoas;
- 1 colher de sopa de semente de abóbora;
- 1 colher sopa de açúcar mascavo;
- 1 colher de sopa de nibs de cacau;
- 1 colher de chá de canela;
- 1 colher de chá de noz moscada;
- 1 colher de chá de coco ralado;
- 1 cacho de uva roxa;
- 1 kiwi

Modo de preparo:

Em um bowl, disponha a aveia, a canela, a noz moscada, o açúcar mascavo e cubra com o leite de amêndoas. Deixe que hidrate por pelo menos 4 horas ou até de um dia para o outro, na geladeira. Caso amanheça muito firme, ajuste a consistência com mais leite de amêndoas até obter a textura desejada de mingau. Corte os kiwis em rodela e então coloque o mingau em um prato fundo ou tigela e sirva com as frutas, sementes de abóbora, nibs de cacau e coco ralado por cima. Pode ser servido quente em manhãs frias!

Kendy
Hamburgueria
California

Kendy.Hamburgueria

Fone: 3879-2469 / 98846-0841
AV: Ivo Silveira nº 1390, Capoeiras Florianópolis/SC

PETIT GÂTEAU DE CHOCOLATE



Ingredientes:

- 200 g de chocolate meio amargo picado;
- 120 g de manteiga ou margarina;
- 3 ovos;
- 3 gemas;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar refinado;
- 2/3 de xícara (chá) de farinha de trigo

Calda de chocolate

- 1/2 xícara (chá) de açúcar refinado;
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó;
- 1/2 xícara (chá) de leite;
- 1 colher (chá) de manteiga ou margarina

Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate com a manteiga ou margarina e reserve.

2. Bata os ovos com as gemas e o açúcar na batedeira até dobrar de volume. Sem bater, misture a farinha peneirada e o chocolate até ficar homogêneo.

3. Distribua em 8 forminhas próprias para petit gâteau (ou use fôrmas de empada ou ramequins de 7 cm de diâmetro), preenchendo 2/3 da capacidade de cada uma.

4. Acomode em assadeira e leve ao forno alto preaquecido (240 °C) por 8 a 12 minutos ou até que a borda esteja firme, mas com o centro ainda cremoso.

5. Desenforme em pratos decorados com a calda (use luva para não se queimar) e sirva com a calda restante, acompanhados de sorvete de creme ou iogurte.

Observação: O segredo do petit gâteau está no tempo de forno. Se for retirado antes da hora, poderá estar muito mole e desmontar no prato ou ainda estar cru. Se passar do ponto, ficará parecido com um bolo (sem "recheio" cremoso). Para não se enganar, fique de olho no relógio e, após 7 minutos de forno, verifique o ponto a cada minuto: o petit estará pronto quando tiver a borda firme, como um bolo que acabou de crescer, e uma pequena depressão no centro, com aspecto semelhante ao de mousse.

Calda

Leve os ingredientes ao fogo médio, mexendo sempre, até encorpar.

MARTINS

⇒ TELE ENTREGA DE BEBIDAS ⇒

FAÇA SEU PEDIDO  **48.98486-6386**
 **48.3357-3491**

SUA BEBIDA PREDILETA NA PORTA DA TUA CASA!!



GRATIN DE BATATA



Ingredientes:

- 1kg de batata
- 200g de parmesão ralado
- 5 dentes de alho
- 500ml de creme de leite fresco
- 200g de queijo Gruyère ralado
- Pimenta-do-reino branca, louro, noz moscada e sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas (cortadas em rodelas de 0,5 cm de espessura) no creme de leite, queijo parmesão, alho e os demais temperos até ficar al dente e reduzir o creme.

2. Passe para os ramekins individuais e cubra com queijo gruyère. Leve para gratinar por 10 minutos ou até ficar na cor desejada. Sirva ainda quente.

A receita fica pronta em até 40 minutos!



FJ Construções

Piso
Pintura
Hidráulica



48 99667-8266 

EMPREITEIRA DE MÃO DE OBRA



PINTURA INTERNA E EXTERNA:

- CASAS • PREDIAL • TELHADOS
- GRAFINADOS

JOSIAS

988-277-496 / 984-171-766

996-798-720 

E-mail: pinturas10@gmail.com



Paulo Jardinagem

EXPERIÊNCIA, QUALIDADE E RESPONSABILIDADE.

- PREPARO DO SOLO E PLANTIO DE GRAMAS
- PODA DE ÁRVORE E CABELEREIRO DE PINGO DE OURO
- RECUPERAÇÃO E CUIDADO DE JARDINS
- LIMPEZA DE TERRENOS E LÔTES
- AFOFAMENTO DE TERRA PI - CATÁLOGO VERDE - JARDIM GERAL.



f/jardinagemfloripa (48) **98489-2937** 



Silva

MAQUINAS DE LAVAR LOUCAS E FORNOS COMBINADOS

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA
LOCAÇÕES DE MÁQUINAS
E VENDAS DE PRODUTOS**

Fernando Silva

48 996-249-175 / 3058-0059

E-mail: silvafr59@gmail.com



Desentupidora

Atendimento  **24h**

**Pias - Ralos - Sifões
Bacios - Tanques
Caixas de Gordura
Limpeza de Fossas e
Hidrojateamento
Encanador e Dedetização**

48 3206-6739 988.252.602 

ENTUPIU?

Aceitamos Cartões 

Taysson M. Soares
Engenheiro Eletricista

Projetos, laudos técnicos e consultorias

- ° Sistema Fotovoltaico
- ° Elétrico e Luminotécnico
- ° Sistema de Proteção Contra Descargas Atmosféricas
- ° Cabeamento Estruturado
- ° Subestações abrigadas e ao tempo

sceenergia@gmail.com

48 98826-9930 (claro)



BETO MIOZZO CERAMISTA E AZULEGISTA

REFORMAS EM GERAL

(Elétrica - Hidráulica - Alvenaria -
Madeiras - Pinturas)

GRANDE FLORIANÓPOLIS
PALHOÇA SC

 beto-rock99@hotmail.com

 (48)996 072 479

 (48)3093 0649



- ♦ Serviços Hidráulicos
- ♦ Instalação de Móveis e outros
- ♦ Serviços Gerais (pequenos reparos)
- ♦ Serviços Elétricos ♦ Serviços de Pintura

*Marido De Aluguel O FAZ TUDO:
Procurando Qualidade? Ligue Já:*

48 99620-9722 

ZANATTA

Faxina

Residencial
e Comercial



**Vera
Faxina**

(48) 988.320.834 

(48) 999.446.799

Sua casa mais limpa e perfumada

Previnha-se!

Use telas anti-insetos

(48) 9 9660-5812  

(48) 9 8444-6654 

 Luciano Telas

VAZAMENTOS?



identificação e conserto
de vazamentos ocultos.

Predial, Comercial
ou Residencial
Redes de Água:

Fria, Quente, Esgoto e Incêndio.



www.
hidraulicaeffting
.com.br

HIDRÁULICA EFFTING



- Serviços de Encanador
- Desentupidora
- Instalações
- Manutenção

E-mail: itamareffting@gmail.com

Rua Cel. Mauricio Spalding de Souza, 602 - Sta Mônica **48 999.726.348**  / **3233.4039**

O QUE É ADESTRAMENTO CANINO?

Começo perguntando ao leitor: Você sabe o que é adestramento canino? Muitos irão dizer que é fazer o cão sentar, deitar, dar as patas e outros truques. Correto! O adestramento canino vai também além de simplesmente ensinar truques aos cães.

No meu trabalho diário com os cães e seus tutores, procuro reforçar a ideia que seu cão é em primeiro lugar um animal, depois uma espécie, depois uma raça e por último a de que ele tem um nome. Outra informação é que por mais fofos que seus cães sejam, primeiro eles tem que trabalhar, ter disciplina e por último obter o pagamento (carinho, cafuné, etc...).

Cães são descendentes dos lobos e por isso, herdaram muitas informações em seu DNA referente à diversos comportamentos e atitudes que por desconhecermos, nem reparamos. Outras atitudes no entanto, preenchem meu whatsapp de mensagens de pessoas desesperadas com os mais diversos problemas de comportamento (para nós humanos) como: necessidades fora do lugar, xixi nos cantos de cada móvel, roeduras, entre outros que para o cão é a coisa mais natural do mundo – e é! Então, o adestramento é além de comandos, o direcionamento de comportamentos indesejados de seu cão para um comportamento desejado por seus donos. Todo o comportamento pode ser direcionado, mas o desejo e empenho dos seus donos para que isso aconteça, ainda é a ferramenta mais importante do adestrador de cães.

Quando se pensa em contratar um terapeuta canino, o tutor tem que ter em mente que o adestrador

não é um milagreiro que chegará, fará os comandos, dará passes mágicos e pronto, o cão está educado. Não! O tutor deverá ter ciência que é ele e seu familiares que fazem parte da vida do cão e terão que aprender mais que os cães sobre o adestramento e direcionamento do comportamento dele.

Muitas vezes treinei cães os quais os tutores não tinham tempo para participar das aulas quando solicitados. Nestes casos, é difícil manter um alinhamento do processo de aprendizagem do cão; pois necessitamos da dedicação e paciência dos tutores para que haja progresso e condicionamento de tudo que foi ensinado ao cão. No meu trabalho diário junto de tutores e seus cães, viso agregar além das técnicas de adestramento, técnicas holísticas como terapia reiki, acupuntura etérea sem agulhas e florais para auxiliar no processo de concentração e aprendizagem. Por que? Porque muitos cães adquirem comportamentos adversos como traumas, medos, receios, ansiedade, agressividades que muitas vezes somente com o adestramento e direcionamento comportamental, pode levar mais tempo para obter resultados satisfatórios.

Se você for adestrar seu cão, estas observações vão servir como uma indicação de como você deve proceder e de como este caminho é importante para que você, seu cão e a sociedade em geral sejam sociáveis e convivam em harmonia.

Itamar Jacomeli - Adestrador - 4 Patas Social
Fone: (48)99698-8112



Atuamos também com:

- Terapias Holísticas e Reiki para animais
- Palestras educativas
- curso para tutores • Dog walker

Contato:

(48) 99698-8112 ☎

@4patassocial ☑

Educamos seu pet para um melhor convívio com você e os demais.

ATENDIMENTO
PRESENCIAL
OU À
DOMICÍLIO

Reiki para seu Pet!
Agende o horário do seu animal de estimação

Realizamos palestras sobre comportamento canino em outras cidades. Consulte-nos!

Adestrador/Terapeuta Reiki: Itamar Jacomeli

Síndicos: contrate uma palestra sobre cães gratuita em seu condomínio!

CHUVEIROS ELÉTRICOS: PRESSURIZADOS, ELETRÔNICOS, HÍBRIDOS E COMUNS

Chuveiros comuns: é o modelo mais tradicional e usado. Ele pode ser encontrado nos modelos simples e barato ou ainda com alguma sofisticação, mas geralmente são os mais simples que se encaixam aqui. Qualquer que seja o modelo escolhido é importante sempre levar em conta a classificação energética do aparelho, sendo a Letra A o mais econômico e a F o menos econômico.

Chuveiros pressurizados: os modelos pressurizados são indicados quando a potência da água é fraca, como acontece quando a água é da caixa e ela está muito baixa, por exemplo. Esses modelos possuem uma bomba que aumenta a pressão da água e permite assim um melhor desempenho dele, mesmo quando houver pouca pressão natural.

Chuveiros eletrônicos: esses modelos possuem uma haste prolongada que permite várias regulagens de temperatura e não apenas as tradicionais, como inverno, verão e neutro. Com isso você poderá ter inúmeras re-

gulagens, o que permite uma melhor adaptação para vários tipos de temperaturas e gostos de cada pessoa.

Chuveiros híbridos: os chuveiros híbridos são aqueles que funcionam com energia elétrica e solar ao mesmo tempo. Eles são indicados para residências que tem aquecimento central, seja ele por energia solar ou gás. São úteis para a otimização do consumo de energia elétrica e podem ser benéficos com redução significativa do valor da conta de luz.

Resistência para chuveiros elétricos: um dos principais componentes de um chuveiro elétrico é a resistência, que é a parte que recebe a energia elétrica, aquece e produz o calor necessário para o aquecimento da água. Quando um chuveiro não está funcionando, geralmente o problema é que a resistência queimou, assim como ocorria com as antigas lâmpadas incandescentes que também queimava o filamento. A resistência pode ser trocada, o que possibilita nova vida para o chuveiro.



SERVIÇOS e Mão de Obra Qualificada

CONTAMOS COM ARQUITETO E ENGENHEIRO DO PROJETO À CONSTRUÇÃO



**ALVENARIA
PORCELANATOS
ELÉTRICA
PINTURA
DRYWALL**

(48) 30666184 / (48) 98411-8212

contato@newhouseconstrucao.com.br
www.newhouseconstrucao.com.br

Rua São Pedro, nº 595 sala 202 campainha 5 - Areias - São José



Faustino
Construções e Reformas
Do Alicerce ao Acabamento

A mão de obra que falta para realizar seu sonho da casa própria!

Mestre de obras: **Valdir Faustino**

- Impermeabilização • Hidráulica
- Elétrica • Pintura
- Manutenção em toda área de construção civil

Serviços com garantia de até 15 anos

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

(48) 998-327-294

valdirfaustino14@gmail.com

Faustino Construções e Reformas



JG Marmoraria

@JGMarmoreseGranitos

Júlio

(48) 99163 4410 (vivo) (48) 99601 7281 (tim) (48) 98416 1633 (oi) (48) 3286 7094 (fixo)

Rua Isidoro Verissimo, 11 - Potecas - São José - SC

E-mail: jgm9975@outlook.com - www.jgmarmores.com.br - Facebook: JG Marmoraria

CONFIDANÇA

INSTALAÇÃO ELÉTRICA



(48) 98409 5754

(48) 99815 0409

ELETRICIDADE: DICAS GERAIS DE SEGURANÇA EM CASA



Curto-circuito: é uma corrente elétrica que atinge valores altíssimos, muito superiores ao suportável pelos fios e cabos. É causado pela união de dois ou mais potenciais (ex. fase-neutro/fase-fase), criando um caminho sem resistência. Provoca aquecimento elevado, danificando a isolamento dos fios.

Sobrecarga: é uma corrente elétrica maior do que a suportável pelos fios e cabos, causada pela ligação de muitos aparelhos simultaneamente. Provoca aquecimento elevado, danificando a isolamento dos fios.

Corrente de fuga/corrente residual: corrente que foge do circuito normalmente por falha na isolamento dos fios. Pode ir para a terra através do "fio terra" e, na falta deste, ficar residindo na "carcaça" dos equipamentos (eletrodomésticos), provocando o choque elétrico.

3 DICAS PARA TRANSPORTAR PEQUENOS OBJETOS



Transportar pequenos objetos pode se tornar um problema se a embalagem e o transporte não forem feitos de maneira correta. Na hora de realizar uma mudança, alguns cuidados são fundamentais para facilitar o trabalho e evitar maiores transtornos.

1 - Planeje com antecedência a embalagem dos objetos, para evitar perda de tempo na hora de carregar os objetos no caminhão e atrasar o serviço dos carregadores.

2 - Embale tudo, se possível, em caixas de papelão, com jornais servindo de acochoamento, e lacre bem para evitar que se quebrem ou se danifiquem no traslado.

3 - Organize as caixas em pilhas, separadas por peso ou tipo de objeto, deixando os mais resistentes em baixo, para melhor acomodamento dentro do caminhão e maior segurança no transporte.

Esperamos que essas dicas possam ajudar você.



- Mudanças
- Transportes de motos
- Socorro de motos
- Retiro entulhos
- Retirada de materiais para descartes, móveis...
- Disponibilidade para viagens

(48) 99102-9078

(48) 99840-4115

Atendemos: Palhoça, São José, Biguaçu, Florianópolis

INVESTIR PARA O FUTURO: QUANTO ANTES, MELHOR!



Quando estamos em uma fase mais jovem da vida, é difícil pensarmos que o correto é que façamos investimentos durante 30, 40 anos para conseguir algo só em um futuro que está bem distante. Como esse tipo de investimento visa um retorno um prazo muito longo, algumas pessoas sempre acabam deixando esse tipo de investimento "para depois". E isso está muito errado.

Quando começamos o planejamento da aposentadoria logo cedo, temos 2 benefícios: temos mais tempo para aumentar o recebimento mensal da aposentadoria, e, também, temos maior flexibilidade com os aportes mensais necessários.

Num exemplo simples: suponhamos que você tenha 20 anos e deseja investir R\$ 200 por mês para começar a receber o seu benefício aos 65 anos. Nesse caso, investindo em uma aplicação com 100% do CDI (atualmente 7,39%) você receberia mensalmente R\$ 1.461,36 assim que terminasse as contribuições, já contando a inflação.

Agora, caso você começasse com 30 anos, a situação já seria completamente diferente: você receberia R\$448,55. Uma diferença gritante.

Por isso mesmo, a ideia é que quanto mais cedo você se planejar para aposentar, melhor você estará no futuro.

anuncie conosco
Quem não é visto, não é lembrado!
ProcureAche

Ligue: ^{SE} 48 988-298-477
^{RS} 51 997-889-686

HERICRED

Emprestimos para aposentados e pensionistas

- Empréstimos para aposentados e pensionistas
- Contrato de compra e venda
- Declaração de residência
- Cópia CD, DVD e Pendrive
- Atualização de Boletos
- Contrato de locação
- Boleto DETRAN
- Impressão
- Currículo
- Xerox

(48) 3253-0825 / 99606-9290

Rua João de Souza, 100 Centro - Paulo Lopes - SC

Aposentadoria

O que é necessário para se Aposentar?

 **Fator Previdenciário** para não incidir para homens: qual idade e quantos anos de contribuição?

 **Para mulheres:** qual idade e quantos anos de contribuição?

 **COMO SE APOSENTAR?** 



INSS



APOSENTADORIA POR INVALIDEZ



Aposentadoria por Invalidez:
quem tem direito e como proceder?

Sou Mulher - Tenho 65 Anos, 8 anos de recolhimento de INSS - como consigo me Aposentar?

Consulte e se Oriente com quem Sabe:

José (48) 99105.2693 **VIVO** / **(48) 98486.1963** **VIVO**

Jefferson Pintor

Serviço de pintura em geral



☎ **98424-2680**

www.jeffersonpintor.com.br
contato@jeffersonpintor.com.br

Servidão João dos Passos, 163
Capoeiras - Florianópolis/SC

DOMÉSTICA PONTO COM



A Doméstica Ponto Com é uma empresa especializada em empregada doméstica atuando no mercado há mais de 10 anos. Com sede na cidade de Florianópolis-SC, a empresa vem ao longo dos anos se destacando no mercado em face da qualidade de seus produtos.

Conta com um quadro de colaboradores extremamente qualificado e comprometido com os objetivos da empresa que dispensam sempre o melhor atendimento e serviços a seus clientes.

Como os produtos oferecidos pela empresa visam garantir a satisfação do cliente a Doméstica Ponto Com está voltada para a busca constante da excelência no atendimento de seus clientes.

Com princípios bem definidos a empresa iniciou suas atividades pautada na preservação de valores, competência e qualidade, sempre procurando oferecer o melhor a seus clientes, cada vez mais exigentes, a empresa investe no treinamento de seu quadro de funcionários e em equipamentos modernos.

Implementando ações inovadoras no mercado a empresa disponibiliza soluções integradas a conforto, comodidade, qualidade e segurança oferecendo opções de confiança e credibilidade a clientes que sabem o que procuram. Os preços aplicados pela Doméstica Ponto Com são acessíveis e compatíveis com os produtos de excelente qualidade.

www.domesticapontocomagencia.com.br

BRINCA FESTA BRINQUEDOS

Deixe sua festa mais divertida!

Locação para festas e eventos.

Piscina de bolinhas

Camã elástica

☎ **48.998-079-979** ☎

f BrincaFestBrinquedos

Aceitamos Cartões

Domesticapontocom

Consultoria e Organização do Lar

CONTRATE SUA EMPREGADA DOMÉSTICA CONOSCO

VEJA 5 RAZÕES PARA CONTRATAR CONOSCO

1. SERIEDADE 2. CONFIANÇA
3. SELEÇÃO RIGOROSA 4. REFERÊNCIAS
5. FORNECIMENTO DE ANTECEDENTES CRIMINAIS

Ligue e agende uma entrevista com sua futura empregada hoje mesmo!

CONTATO: (48) 3225-1196 / 99130-4805 ☎

Altos Lava Car

SISTEMA LEVA & TRAZ

(48) 3357-3491
98486-6386 ☎

Av. Lisboa, 15 - Forquilhas
São José - SC

5 DICAS INCRÍVEIS PARA DEIXAR A CASA BONITA

1. Aproveite a beleza das plantas

Que tal se inspirar na natureza para dar mais vida à sua casa? Decorar os ambientes com vasos de plantas é uma maneira econômica de renovar seu lar e deixar o dia a dia muito mais alegre.

Dê preferência a espécies de plantas que conseguem se desenvolver em espaços fechados, como as populares samambaias. Além de ser exuberante, essa espécie deixará a sua casa muito mais charmosa!

2. Aposte em tapetes de cores claras

Que tal apostar em uma peça que traz requinte a qualquer decoração? Os tapetes, com seus formatos e suas estampas, deixarão o ambiente mais agradável. A recomendação é investir em modelos lisos e retangulares.

As cores escolhidas podem ser aquelas que melhor combinam com os móveis e objetos decorativos da sua casa. Como regra geral, vale investir em tons mais claros, como bege, palha e areia, que trazem harmonia para a sala de estar, por exemplo.

3. Deixe sua casa mais bonita com peças de acrílico

Uma das nossas dicas é investir em peças de acrílico para a sua casa, pois esse material é bastante versátil e deixará a decoração ainda mais bela.

Composto por uma estrutura cristalina de alta resistência, o acrílico une a rigidez do vidro e a simplicidade do plástico. Além disso, pode ser encontrado em diversos formatos e cores.

Cadeiras, vasos e organizadores são apenas alguns exemplos de peças de acrílico que podem fazer

parte de qualquer cômodo da sua casa — da cozinha ao banheiro.

4. Escolha uma parede da sua casa para pintar

Muitas vezes você quer dar um aspecto diferente ou realçar os móveis dos espaços, certo? Uma saída de decoração para mudar o visual da sua casa e deixá-la mais bonita é pintar uma única parede ou usar papel. Isso mesmo: não há necessidade de pintar ou ter todas as paredes da mesma cor.

Se sua casa possui paredes de cores neutras, escolha tons vibrantes como roxo, azul-marinho ou laranja. Mas se for muito escura, prefira fazer o inverso. Esse efeito de criar apenas uma parede colorida e destoante em relação às demais é bastante interessante!

5. Incorpore objetos pessoais na decoração

No dia a dia, objetos de uso pessoal podem acabar fazendo com que a casa pareça mais bagunçada. Uma estratégia para evitar que isso aconteça e deixar a casa mais bonita é adotá-los como itens decorativos.

Em cômodos como a sala e o escritório, pequenas pilhas de livros podem assumir muito bem essa função, por exemplo. Basta caprichar na escolha de volumes bonitos, interessantes ou que tenham valor especial para você.

Na cozinha, é possível pendurar suas canecas favoritas em ganchos e deixá-las à vista. Além de tornar o cotidiano mais prático, essa ideia também ajuda a liberar um bom espaço dentro do armário para outros utensílios.

Stiloart

MÓVEIS PERSONALIZADOS

Você sonha, nós criamos!



(48)99102-6713 / (48)98458-1453

Móveis planejados dos seus sonhos, mais perto de você!

R. Santos Dumont, 565 - Pte. do Imaruim - Palhoça - SC



Vendas e Assistência Técnica

Notebooks - Computadores
Celulares - Tablets

☎ 3067-8601

☎ 99840-7611

infororte.in@gmail.com



Rua Tertuliano Brito Xavier, 645 - Canasvieiras



O QUE É "FAKE NEWS"

Fake News são notícias falsas, mas que aparentam ser verdadeiras. Não é uma piada, uma obra de ficção ou uma peça lúdica, mas sim uma mentira revestida de artifícios que lhe conferem aparência de verdade.

Fake news não é uma novidade na sociedade, mas a escala em que pode ser produzida e difundida é que a eleva em nova categoria, poluindo e colocando em xeque todas as demais notícias, afinal, como descobrir a falsidade de uma notícia?

No geral não é tão fácil descobrir uma notícia falsa, pois há a criação de um novo "mercado" com as empresas que produzem e disseminam Fake News constituindo verdadeiras indústrias que "caçam" cliques a qualquer custo, se utilizando de todos os recursos disponíveis para envolver inúmeras pessoas que sequer sabem que estão sendo utilizadas como peça chave dessa difusão.

Infelizmente é muito comum o uso das primeiras vítimas como uma espécie de elo para compor uma corrente difusora das Fake News. Assim, aquelas pessoas que de boa-fé acreditaram estar em contato com uma verdadeira notícia, passam – ainda que sem perceber – a colaborar com a disseminação e difusão dessas notícias falsas.

Mas não é impossível detectá-las e combatê-las, há técnicas e cuidados que colaboram para mudar este cenário, sendo a educação digital uma ferramenta para fortalecer ainda mais a liberdade de expressão e o uso democrático da internet.

DICAS

PARA FAZER A BATERIA DO CELULAR DURAR MAIS



1. Desligue conexões Bluetooth, Wi-Fi e 3G/4G
2. Desligue o modo vibração
3. Evite fotos com flash
4. Diminua o brilho da tela
5. Feche os aplicativos que não estiver usando
6. Não fique buscando sinal
7. Desative a localização permanente do GPS
8. Reduza o tempo limite da tela
9. Desative (ou reduza) as notificações e sincronização automática
10. Atualize regularmente seus aplicativos

Assistência Especializada
Vendas e Acessórios

Dr. Tech







Celulares
Tablets
iPad
iPhone

Computadores e Notebooks

48 3091.0509
98481.1579

Rua General Liberato Bittencourt nº 1405 • Estreito • Fpolis.

PROTEJA-SE DOS RAIOS DENTRO E FORA DE CASA

Parece difícil de acreditar, mas apesar de todos os alertas no rádio, na TV e em diversas mídias, muitos ainda se machucam ou perdem a vida por procedimentos errados durante as tempestades com raios. Portanto, informação nunca é demais.

Antes de tudo é preciso lembrar que em casa ou fora dela, existem riscos que podem ser evitados com medidas simples. Confira.

Cuidados fora de casa durante tempestades

- Afaste-se das árvores e terrenos abertos;
- Não permaneça em piscinas, rios e lagos;
- Evite ficar em morros e terrenos elevados;
- Se estiver dirigindo, permaneça no carro;
- Não permaneça perto de redes elétricas;
- Afaste-se de cercas de arame, varais metálicos e trilhos.

Cuidados em casa durante tempestades

- Procure ficar em casa até passar a tempestade
- Evite banhos enquanto durar a tempestade;
- Evite contato com qualquer objeto com estrutura metálica, inclusive torneiras;
- Evite usar o telefone;
- Para evitar prejuízos, utilize equipamentos DPS.

Esses são alguns cuidados simples, porém muito importantes para evitar que tragédias aconteçam. Fique atento ao perigo dos raios e não corra riscos desnecessários.

KIT DE PREPARO PARA BEBIDAS

*Ótimo para presentes!
Personalize com o logo de sua empresa!*

*Variedade de cores!
Brindes para sua empresa, clientes, parceiros, etc.*





1 copo
500 ml



1 amassador



1 agitador



1 doçador
40 ml

PRODUTO INJETADO EM PLÁSTICO ACRÍLICO DE ALTA QUALIDADE

Entrega garantida em até 15 dias!

(47) 3065-8761 / 997-000-131

O COPO IDEAL PARA UMA BOA CAIPIRINHA



Um cuidado especial ao se preparar caipirinha é o do copo. Na caipirinha, o copo baixo faz toda a diferença. Você evita que o gelo derreta muito rápido e deixe o drink aguado. Além disso, impede que a bebida "azedo" ao ficar muito tempo parada, o que costuma acontecer em uma caipirinha de jarra, por exemplo.

Monte Vidros



-  Vidros Comuns, Temperados
-  Espelhos, Tampa de Mesa
-  Biscotê, Reformas em Geral
-  Sacada - Reiki, Box p/ banheiro

f Monte Vidros montevidros224@gmail.com

(48) 99625-6001

Rua Santa Vitória, s/nº - Agrônômica
Florianópolis / SC



SOS RESIDÊNCIAS

- ✓ Eletricidade
- ✓ Telefonia
- ✓ Rede Física para computadores
- ✓ CFTV
- ✓ Colocação de Portas
- ✓ Divisórias
- ✓ Fechaduras

Dirceu

Tels.: (48) 999-074-878

(48) 3234-1652

Pré Orçamento sem custos de mão de obra

dirceudeazevedo@gmail.com

SC GAMES 2018 TERMINA COM PALESTRA SOBRE JOGO SAUDÁVEL E PREMIAÇÃO



O 22º Florianópolis Audiovisual Mercosul contou com o Lounge da SC Games. O espaço foi destinado para que crianças e adolescentes produzissem jogos com a temática sobre heróis, além de promover diversas conversas para pais e filhos.

O debate do dia discutiu sobre até onde vai o jogo? Como lidar com o desafio dos pais de buscar o equilíbrio e o que é o equilíbrio, o que é o saudável quando se trata de um jogo. Os convidados para tratar sobre o tema foram o empresário Dennis Coelho, a estudante de jogos Leticia Rey, a psicóloga Jehan Luckmann, a empresária Cintia Nakagawa, o pesquisador Fialho e toda plateia de crianças e pais que encheram o encerramento da SC Games.

É difícil saber se uma criança deve ou não jogar algo, se aquele jogo faz bem ou não a ela. Para Jehan os pais precisam acompanhar as reações dos filhos com os jogos. "As crianças podem usar os jogos para descontar a agressividade delas ou passarem a ser mais agressivas, tudo depende da reação da criança ao consumir o jogo". Mas para os pais conseguirem en-

tender mais sobre o universo Dennis aconselha participar dos jogos junto com os filhos, transformando em uma atividade familiar.

Fialho afirma que o ideal é saber ponderar, colocar na balança, exageros não são bons, o pesquisador fala: "Temos que usar os jogos ao nosso favor, podemos usar eles para transmitir o conteúdo que queremos de forma divertida". Os jogos, para Dennis, também ensinam: "As crianças aprendem a perder, assim como a vida é, nem tudo a gente vai ganhar, a maioria a gente vai bater a cara." explica.

A noite de Games no FAM 2018 terminou com a premiação para o melhor jogo produzido durante as atividades no Lounge. A seleção foi feita por um júri técnico que premiou a equipe criadora do jogo "Não sabemos" com óculos de realidade virtual para cada membro da equipe.

O 22º Florianópolis Audiovisual Mercosul tem o patrocínio do Funcultural, Fundação Catarinense de Cultura, Secretaria de Estado de Turismo, Cultura e Esportes, Governo do Estado de Santa Catarina, do Banco Regional do Desenvolvimento do Extremo Sul - BRDE -, Fundo Setorial do Audiovisual - FSA -, Agência Nacional de Cinema - Ancine -, com apoio da Secretaria de Cultura e Arte da Universidade Federal de Santa Catarina e realização Associação Cultural Panvision, Muringa Produções Audiovisuais, Ministério da Cultura e Governo Federal.

Fonte: www.famdetodos.com.br/noticias/



Pensando em mudar de Imóvel ou fazer algum investimento?

Informações sobre bairros, universidades, localização, segurança, infra estruturas, valores de imóveis e tudo que precisa saber para essa mudança de vida.

Trabalhamos com as melhores oportunidades de investimento e moradia em Florianópolis e Palhoça (Bairro Cidade Pedra Branca), local que mais cresce em SC.

(51)99621-1046 / (48)99190-9462 

E-mail: valdecirnunes@gmail.com

COMO ALUGAR SEU IMÓVEL FORA DA TEMPORADA



Alugar sua casa em regiões litorâneas durante as férias de verão é uma tarefa fácil e rentável, mas na temporada de frio acontece justamente o contrário. Deixar seu imóvel vago neste período pode significar uma grande perda em seu orçamento.

Que tal seguir algumas dicas para atrair viajantes a sua casa de praia, em todas as estações do ano?

Procure adequar o preço ao perfil do cliente de baixa temporada. Nesta época, proprietários de grandes hotéis, pousadas e residências costumam fazer pacotes com valores mais atrativos para estudantes, famílias ou turistas internacionais que costumam viajar com "budget diferenciado".

Reduza a estadia mínima para que desta forma os valores gerados possam cobrir despesas de condomínio e outros eventuais gastos. Além do fato de você estar propiciando a seus visitantes o prazer de usufruírem de sua casa de praia, o ambiente também estará sendo aberto e arejado por eles. Lembre-se que a umidade de um ambiente fechado ajuda a danificar e depreciar seus móveis, objetos de decoração e roupas em geral.

Proporcione umas férias de inverno atraente a seus hóspedes. Enfatize o diferencial de escolher sua residência pela localização, comodidades como: lareira, jacuzzi, sauna, área de lazer para crianças, etc.

Procure transformar sua residência em um lugar "kids and pet friendly", pois ao fazer muitas restrições, a possibilidade de seu imóvel ser alugado, se torna bem menor.

É importante ressaltar que famílias gostam de viajar durante as férias de julho, para proporcionar a seus filhos momentos agradáveis e que estas normalmente possuem um animal de estimação.

Se você mora fora da localidade de sua residência de férias, nada melhor do que procurar um profissional credenciado e capacitado, para divulgar e administrar seu imóvel. Ao fazer isto, todo o processo de logística na locação proporcionará muito mais segurança a todos os envolvidos.

*Carla Pedroso - Aluguel de Imóveis
(48)999-472-635*

POUSADA GAROA

Precisa estar em Porto Alegre para tratamento de saúde, ou preparação para concurso, estudos ou para trabalhar em Porto Alegre - conheça a melhor opção:

POUSADA GAROA - 8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

A Pousada Garoa tem como perfil moradores solteiros e sem filhos. Tanto para mulheres, quanto para homens. Aqui você consegue ter economia todo mês. Oferecemos quarto individual para o morador, mobiliado e as demais peças são de uso compartilhado, estamos bem localizados e com um baixo custo mensal.

Por um preço único você pagará o aluguel do quarto mobiliado com cama, colchão e roupeiro. Poderá usufruir da cozinha e banheiro de uso compartilhado. Além de ter luz, água, gás, internet wi-fi e máquina de lavar roupas, incluídos no preço.

Locação prática e sem burocracia. Basta pagar e morar mensalmente.



Pousada Garoa

www.pousadagaroa.com.br

Quarto mobiliado para solteiro

Aluguel
Água
Luz
Gás
Internet



Máquina de Lavar **Só R\$ 400, por Mês**

(51) 986.426.196 Av. Benjamin Constant, 413



CARLA PEDROSO

ALUGUEL DE IMÓVEIS PARA TEMPORADA E VENDAS

ALUGUEL

DE TEMPORADA E VENDAS EM
FLORIANÓPOLIS - SC

**Apartamentos mobiliados para profissionais,
estudantes e famílias em sua estadia de
temporada ou temporária.**

contato@carlapedroso.com.br

(48) 999 472 635

Carla Pedroso CRECI 24486

www.carlapedroso.com.br

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Titulo de países de orientação socialista, como a China	Abaixar; derrubar	Tecido fino leito a partir do raizom	A região da Floresta Amazônica (abrev.)	Série de "tropeços" que marca a ação de juizes de futebol Fim, em inglês
Para, em francês	O "fogo purificador", para o papa Bento XVI	Formato do barbeador manual	Nota da (abrev.) Fruta-do- (?); pinha	Redação
Coberto de óleo				Unidade de agrimensura
Licença conhecida pela Prefeitura	Campo (?), cidade gaúcha	Capitão (?); distribuía sesmarias	Esteréotipo do lá de ficção científica	Material preso na baliza do futebol
A bebida desprovida de açúcar (ingl.)	Enxerga	Formato da chave inglesa	Desgastar com os dentes	Eduardo Escorel, cineasta brasileiro
" (?) Econômico", jornal de finanças	Osman Lins, escritor e teatrólogo	Unidade Orçamentária (sigla)	(?) elétrico, bloco de carnaval de SP	"Cansei de (?) Gato", meme da internet
Simbolo da realeza que não ouve (fem.)	Rodolfo Valentino, ator italiano	(?) de cabelo, causa da calvicie	Pensa insistentemente em (algo)	Cesto para recolher peixes (bras. NE)
Auspíciosa	"Calu na rede (?)" peixe (dife)	Concerto musical noturno	Letra que identifica o as no baralho	O primeiro signo do horoscopo chinês

BANCO /end— sac: 4/dit— nord— disc— podr— mg: 5/jequi



Curta a nossa página no Facebook!

/ProcureAcheRevista

Solução:

W	E	R	V	T	C	I	O	S	A	V
3g	N	O	V	S	V					
V	H	I	3	W	S	I	A	T	V	
W	Y	H	N	J	Y	O	R	N	S	
I	L	O								
I	O	W	H	Y	O	R	O			
0										
H	3	S	O	3	N	U	V	A		
V	O	N	3	3	O					
3	3	O								
O	H	N	V	H	V	A	T	V		
S	H	O	N	V	O	R				
O	V	O	I	U	N	O				
W	N									
H	O	N	3	3	W	A	T	V		
E										



SUDESC
Proteção Veicular

SEU VEÍCULO PROTEGIDO. VOCÊ TRANQUILO 24 HORAS.



- 100% Cobertura (tabela FIPE)
- Sem perfil de condutor
- Cobertura contra terceiros
- Assistência 24 horas
- Carro Reserva

Planos a partir de

R\$60,00

mensais*



Roubo / Furto Incêndio Colisão Perda Total Assistência 24 horas

(48) 3375-2001 (48) 98808-1004



GERAmigos
Comunicação

15 Anos de Jornalismo

Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Empresa Jornalística Ltda

(48) 988.298.477 (51) 997.889.686

www.procureacherevista.com.br f/ProcureAcheRevista E-mail: geraamigos@gmail.com

ProcureAche

Aceitamos:

Cartões   

Jornalista Responsável: Angelica Konzen - SRTE_MTE/RS nº 17.297

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 123.000 exemplares/RS

20.000 exemplares/SC* *comprovamos a tiragem com nota fiscal

4 MOTIVOS PARA FAZER A LIMPEZA DOS ESTOFADOS COM FREQUÊNCIA

1. Para reduzir as chances de desenvolver alergias

Pessoas alérgicas têm mais chances de desenvolver asma, sinusite e outras doenças. Visto que estofados acumulam ácaros e poeira, a falta de limpeza desse tipo de móvel pode desencadear crises alérgicas terríveis. Com bichos de estimação que costumam se acanchar no sofá ou poltrona, a situação fica pior ainda.

2. Para proteger você e seus filhos da asma

Mais da metade das casas têm seis alérgenos detectáveis, e o restante das residências têm pelo menos três. Asma e alergia costumam ser hereditárias, mas a presença dos alérgenos aumenta as chances de que essas doenças sejam desenvolvidas.

3. Porque os ácaros se escondem

Os ácaros não apenas são aracnídeos terríveis, como sabem se esconder muito bem, mesmo depois de mortos. Um sofá, tapete ou bicho de pelúcia pode parecer limpo, mas conter sujeiras microscópicas.

4. Porque ficamos vulneráveis à noite

Não tem jeito: a verdade é que passamos cerca de um terço da nossa vida no quarto, dormindo, praticamente indefesos. Já os ácaros não descansam. Depois de adormecer, não nos importamos muito com o ar que respiramos, embora possamos sentir o efeito depois de acordar, normalmente com uma crise de espirros. Além de especial cuidado com o colchão e os travesseiros, quem tem sofá, almofadas, poltrona, pufe, tapete ou cortina no quarto deve mantê-los sempre bem limpos.

HIG SERVICE

Quando você vai receber visitas é aquele pesadelo para disfarçar o cheiro do seu sofá que seu pet já tomou conta?

Você tem saudades do seu sofá limpinho e sem manchas de tanto refrigerante, sucos e bebidas que você ou seus filhos derramaram nele?

Seu tapete está com mal cheiro por conta da umidade?

Ou o seu colchão está cheio de manchas e ácaros?

Ligue para a Hig Service, nós estamos aqui para resolver esse problema para você!



Fones: (48)99193-4008 / 98463-8601

Site: www.higservice.com



www.higservice.com

[/higservice](https://www.facebook.com/higservice)

[@higservice](https://www.instagram.com/higservice)

contato@higservice

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO

HIGIENIZAÇÃO E IMPERMEABILIZAÇÃO DE ESTOFADOS E TAPETES



FAZEMOS ORÇAMENTO
VIA WHATSAPP TAMBÉM!



99 193 4008 / 98463 8601



HORÓSCOPO

ÁRIES	Este será um mês para divertir-se, ir a festas, ter atividades de lazer. Você poderá ter mais progresso na carreira, enquanto estiver procurando lazer, em vez de ficar preocupado. Todos os tipos de ligações felizes o aguardam.	TOURO	Você desejará que tudo seja à sua maneira. você terá que modificar estas tendências, o que não é fácil. A ação direta será necessária em determinados momentos, porém, o consenso e a cooperação serão a chave para a realização.
GÊMEOS	As outras pessoas e a boa vontade delas ficarão cada vez mais importantes. A iniciativa pessoal ficará menos atuante. No campo da carreira, as tendências sobre as quais falamos no mês anterior ainda irão repercutir nesse mês.	CÂNCER	O seu período de independência pessoal não durou muito, e nem foi realmente forte. Alguns anos são assim. Estamos aqui para aprender lições diferentes, e por esta razão atraímos as condições necessárias para aprendê-las.
LEÃO	As boas coisas da vida estarão chegando para você, bons ventos financeiros (apesar de algumas demoras), prazeres sensuais de todos os tipos e um interesse geral pelo corpo e os seus desejos.	VIAGEM	Você estará mais independente agora do que esteve durante todo este ano. O seu poder para criar as condições da sua preferência nunca estiveram tão fortes este ano. Por isso, vá em frente.
LIBRA	Estará mais independente (talvez até mais do que gostaria) e poderá levar a vida nos seus próprios termos. Assim como no mês anterior, altere as condições indesejáveis por outras mais agradáveis.	ESCORPIÃO	Você ainda estará no seu ápice anual da carreira. Aja com firmeza na direção dos seus objetivos da carreira. Mantenha em mente que é um projeto a longo prazo e que, em geral, dura a vida inteira.
SAGITÁRIO	Cultive o amor e seja paciente. As oportunidades no amor virão por meio dos amigos, grupos, organizações profissionais ou sociais às quais você pertence, ou enquanto você buscar as atividades de grupo.	CAPRICÓRNO	Haverá promoções e aumentos para vários capricornianos. Honrarias e reconhecimento. A sua posição no mundo será elevada de maneira feliz e natural. Você trabalhou muito na sua carreira (como deve ser), e os frutos estarão chegando.
AGUÁRIO	Você começará a ficar mais ambicioso e voltado para o lado exterior. Agora será o momento de realizar aqueles sonhos e visões no plano físico. Aos poucos, sempre que se apresente uma oportunidade, melhore a sua carreira.	PEIXES	As metas não serão atingidas pela ação direta ou da auto-afirmação voluntariosa, mas por meio da negociação, comprometimento e do exercício das suas habilidades sociais. Você deverá permitir que tudo aconteça, e não forçar nada.

A **ProcureAche** chega em Florianópolis e Grande Florianópolis para gerar **Amigos & Negócios** com a maior tiragem: **20 Mil exemplares mensais!***

Divulgue a sua marca aqui! Anuncie.



*Com comprovação de Nota Fiscal.

Anuncie conosco - SC: 48 988 298 477☎
RS: 51 997 889 686☎

ProcureAche

Estes são os municípios e bairros onde circulam as Revistas ProcureAche



Florianópolis

BAIRROS:

- Centro
- Capoeiras
- Ingleses
- Jardim Atlântico
- Estreito
- Balneário Estreito
- Vargem do Bom Jesus
- Canasvieiras
- Santo Antônio de Lisboa
- Saco Grande
- João Paulo
- Trindade
- Coqueiros

São José

BAIRROS:

- Campinas
- Kobrasol
- Areias
- Real Parque
- Serraria
- Barreiros
- Praia Comprida

Palhoça

BAIRROS:

- Centro
- Pte. do Imarum
- Caminho Novo
- São Sebastião
- Madri
- Pagani
- Passa Vinte

Anuncie conosco: 48. 988.298.477☎ 20.000 exemplares todo mês!

Hora da piada!



P: O que a menina falou para o jogador, quando viu o oceano à frente?

R: Ney, mar!

P: O que o livro de Matemática disse para o livro de História?

R: Pare de contar histórias, que eu estou cheio de problemas.

Zezinho está visitando o Museu Imperial, quando um guarda chama sua atenção:

— Menino! Não pode sentar aí... É a cadeira do Dom Pedro!

— Mas moço, quando ele chegar eu saio!

P: Quando é que o cachorro fica desconfiado?

R: Quando está com a pulga atrás da orelha.

A mãe coruja comenta toda orgulhosa com uma amiga:

- O meu filho completou 2 anos ontem e já está andando há seis meses!

- Nossa! Então ele deve estar bem longe!

Um homem estava a caminho do trabalho, quando um passarinho bateu em sua moto e desmaiou. O motoqueiro pensou: "Coitadinho! Se eu deixar ele aí, vão passar por cima dele!". E levou o passarinho para casa.

Chegando lá, colocou o passarinho numa gaiola com água e comida, mas nada de o bichinho acordar. O dono da moto foi trabalhar e algumas horas depois o passarinho acordou. Olhou para um lado e para o outro e pensou: "Xiii! Matei o cara da moto e fui preso!"

Um velho estava malhando, quando notou uma

"gostosa" por perto..

Ele perguntou ao seu treinador, que estava a seu lado:

"Qual a máquina daqui que eu devo usar para impressionar aquela coisinha fofa?"

O treinador olhou bem para o velho, de cima a baixo e disse: "Eu tentaria o caixa eletrônico, no final do corredor."

O marido ciumento de mais começa a interrogar a esposa que acaba de chegar da consulta do médico:

- Aposto que ele perguntou dos seus seios?

- Sim, perguntou!

- E das coxas, perguntou?

- Também!

- E do bundão, ele perguntou?

- Não, de você ele não quis saber nada.

Ontem, minha mãe e eu estávamos sentados na sala, falando das muitas coisas da vida.

Falávamos de viver e morrer. Então, eu lhe disse: - Nunca me deixe viver em estado vegetativo mãe, dependendo somente de máquinas e líquidos. Se você me ver nesse estado, desligue tudo o que estiver me mantendo vivo, por favor!

Ela se levantou, desligou a televisão, o wifi, o ar condicionado e jogou minha cerveja fora.

Sogrinha! Quanto tempo que a senhora não aparece! Quanto tempo vai ficar conosco desta vez?

Oh, meu genro, até vocês ficarem cansados de mim!

Sério? Não vai nem mesmo tomar um cafezinho?

Pai, tirei 7,5 no exame.

Parabéns, filho! Qual foi o exame?

Bafômetro. E ficaram com seu carro...

DIREITOS IGUAIS!





WWW.CORDEROMANUTENCOES.COM

Manutenção em Esquadrias de Alumínio, PVC ou Vidro Temperado

Manutenções de Persianas manuais e automatizadas. Com a troca ou automação das mesmas.

fabricamos telas mosquiteiras sob medida para sua esquadria.

48 4105-2383 / 98404-6857



Fone: (48) 3357-1726

R. Ver. Arthur Manoel Mariano, S/n - Forquilha - São José

ALUMINAL ESQUADRIAS



ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO E VIDRAÇARIA,
JANELAS E PORTAS INTEGRADAS
FACHADAS PELE DE VIDRO,
VIDROS TEMPERADOS, PORTAS, JANELAS,
SACADA PANORÂMICA, TELHADOS EM GERAL,
BOX PARA BANHEIRO, ESPELHOS VIDRO COMUM,
TAMPO DE MASSA, DECKS EM VÁRIAS CORES.

Esquad. de Alumínio, vidros temperados e fechamentos de sacada no sistema Euro Glass

Rua Frederico Afonso, 4515
São José - SC
aluminalesquadrias_vidrotemperado@outlook.com

98449-5272

98436-2123

Silva

MAQUINAS DE LAVAR LOUCAS
E FORNOS COMBINADOS

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA
LOCAÇÕES DE MÁQUINAS
E VENDAS DE PRODUTOS**

Fernando Silva

48 996-249-175 / 3058-0059

E-mail: silvafr59@gmail.com



Carolina Generosi
nutricionista

CRN2: 10824

c.generosi@gmail.com

54 999 847 060 / 48 998 590 145

Taysson M. Soares

Engenheiro Eletricista

Projetos, laudos técnicos e consultorias

- ° Sistema Fotovoltaico
- ° Elétrico e Luminotécnico
- ° Sistema de Proteção Contra Descargas Atmosféricas
- ° Cabeamento Estruturado
- ° Subestações abrigadas e ao tempo

sceenergia@gmail.com



48 98826-9930 (claro)



procureacherevista.com.br



ProcureAcheRevista