



# ProcureAche

Ano XV - Edição 3 / SC - Julho 2018 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: **48. 988.298.477** ☎



## Leal Serviços

Deus seja louvado

Elétrica (Troca de Tomadas, Interruptores, Resistência, Chuveiro, Disjuntores, Luminárias, Painelelétrico, Ventilador de teto)

Hidráulica (Torreirapingando, Consertos de Válvula de Descarga Hidra, Docol e Oriente, Cx Acoplada, Instalação de Aquecedor a Gás, Pressurização, Vazamentos, Desentupimento) Pintura Interna e Externa

Internet: (Configuração, cabeamento e redes, modem e roteadores)

Pequenos Reparos em Geral (Suporte para TV, Prateleira, Varal de Roupa, Persiana)

Fone: **(48) 98422 7514** 📞 E-mail: [lealservicos@yahoo.com.br](mailto:lealservicos@yahoo.com.br)



**CARLA PEDROSO**

ALUGUEL DE IMÓVEIS PARA TEMPORADA E VENDAS

CRIO 2466

## ALUGUEL

DE TEMPORADA  
E VENDAS EM  
FLORIANÓPOLIS - SC

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

☎ **(48) 999 472 635**

[www.carlapedroso.com.br](http://www.carlapedroso.com.br)

## 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](mailto:sceenergia@gmail.com)



**48 98826-9930** (claro)

## Revista ProcureAche: uma Parceria com Amigos & Negócios



\*Pôr do Sol em Santa Antônio de Lisboa

ENTUPIU?



Atendimento



## Desentupidora

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

**48 3206-6739** 📞 **988.252.602**

Aceitamos Carbons

## FORTE DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

Orçamento sem compromisso

Deus é Forte



**3034-1111**  
**9 8454-4320**

[desentupidoraforte@hotmail.com](mailto:desentupidoraforte@hotmail.com)

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



**24 HORAS**

## INVERNO: CURIOSIDADES



Na estação mais fria do ano, o inverno, o frio pode ser sentido de diversas intensidades. Em algumas regiões do planeta, a friagem é branda enquanto que em outras, o frio extremo congela ruas e carros. Isso tudo vai depender da localização.

O inverno é bem peculiar em alguns lugares do mundo. Conheça algumas curiosidades:

- Frio depressivo: alguns pesquisadores acreditam que o clima mais frio favorece o desenvolvimento de depressão. A falta do calor intenso seria metabolizada pelo organismo que resultaria em sentimentos mais tristes e de desânimo;
  - Durante as baixas temperaturas seu corpo desenvolve alguns mecanismos de defesa. O primeiro é a tremida. Quando sentimos muito frios trememos no nosso corpo e até os nossos dentes. Isso acontece, pois, para manter a nossa temperatura interna de 37 graus, os músculos fazem movimentos involuntários para gerar calor.
  - Alguns lugares do mundo são sempre gelados. Os po-

los Sul e Norte são exemplo disso. Eles ficam mais distantes do eixo do sol e por isso têm sempre temperaturas negativas ou próximas a isso. Nesses locais costumamos encontrar os glaciares, que são uma espécie de gelo eterno, ou seja, nunca derretem.

- A Rússia costuma bater todos os recordes em temperaturas negativas. O inverno na região chega a ser tão rigoroso que bate os 60 graus negativos em regiões mais altas e isoladas. Dá para acreditar?
  - A Antártida também é uma área gelada do globo. É dela o recorde de temperatura mais baixa registrada nos últimos tempos: menos 89°. O pedaço gelado do mundo é chamado de Vostok.
  - No Brasil, as temperaturas mais baixas são registradas durante o inverno no estado de Santa Catarina. A região já chegou a marcar menos 17°. Mas, sempre no alto das montanhas e no período noturno. A região do Sul do Brasil explora bem essa característica, principalmente como destino turístico.
  - Se você é brasileiro e quer ver neve durante o inverno. Deve viajar até o país vizinho, o Chile. Lá é possível conhecer a neve. Já que as nossas temperaturas raramente produzem esse fenômeno.

## Este espaço pode ser seu!

*Anuncie conosco:*

48 988-298-477 

51 997-889-686 

### 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.



### PARAPSIKOLOGIA CLÍNICA

A Parapsicologia Clínica do Sistema Grisa, ou Orientação Parapsicológica Pessoal é um método que busca levar a compreender os padrões mentais subconscientes, como caminho para superar os que atrapalham a harmonia e o processo evolutivo.



motivação, dificuldade de se ajustar na atividade profissional e na vida familiar, tristeza recorrente, raiva incontrolada, dificuldade de enfrentar desafios e concluir tarefas, dificuldade de gerir o tempo são alguns dos problemas que chegam às nossas sa-

Trata-se de um método terapêutico com alta resolutividade, permitindo alcançar resultados em curto espaço de tempo. Baseia-se na análise criteriosa da história pessoal e familiar para, a partir dela, prospectar os padrões mentais danosos, transformá-los e fortalecer os que são benéficos.

las de orientação.

Em suma, transforma registros mentais negativos em lembranças que deixam de gerar dificuldades.

Depressão, medo, fobias, pânico, falta de

**Paulo Hentz**

**Professor e Parapsicólogo Clínico**

## Paulo Hentz

Parapsicólogo Clínico - SINPASC n° 211



 (48) 9 9971-9484 

 paulohentz@gmail.com

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



Qualidade agilidade  
e segurança

Instalação e manutenção elétrica

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

## 48 9997-26194

Wagner Felipe

## BEM ME QUERO

### moda íntima e sex shop

Fone: 999787106



Rua: Intendente João Nunes Vieira, n° 1171 - Ingleses - Florianópolis/SC

## PARA SE EVITAR PROBLEMAS DE SAÚDE NO INVERNO



- Agasalhe-se antes de sair.
- Mantenha diária a higiene doméstica, evitando o acúmulo de poeiras que desencadeia alergias.
- Use soro fisiológico para os olhos e narinas no caso de irritação.
- Evite a exposição prolongada em ambientes com ar condicionado quente ou frio.
- Durma em local arejado e o ambiente umedecido. Podem ser utilizados umidificadores de ar, toalhas molhadas ou reservatórios com água nos quartos.
- Beba bastante líquido e consuma alimentos ricos em vitamina C, como o limão, laranja e acerola e lave as mãos com boa frequência.
- As pessoas com alergia evitar o uso de cobertores que soltam pelos, substituí-los por mantas de tecido sintético ou algodão.
- As alergias podem ser reduzidas lavando e secando ao sol as roupas antes de usar.
- É importante no caso de qualquer sintoma de mal estar, sempre procurar um médico e seguir as suas recomendações. Vacinas contra a gripe e a pneumonia evitam complicações.
- Não tome qualquer tipo de medicação sem a prescrição médica.

## CUIDADOS COM A PELE DO ROSTO NO INVERNO



O rosto é o ponto mais crítico durante o inverno, pois a pele dessa região é mais sensível do que a do resto do corpo e está sempre exposta.

**Dica.** Como no inverno costumamos usar água em temperaturas muito altas, e o hábito de lavar o rosto é menos frequente do que no verão, uma limpeza profunda é fundamental. Por isso, após o banho, passe um algodão umedecido com loção de limpeza facial. E, depois da limpeza, passe creme hidratante. Antes de dormir, um creme simples; antes de sair de casa, durante o dia, prefira produtos com filtro solar com fator de proteção 15, no mínimo.



## 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           |



## Esteticista Daniela Pimentel

Toda a beleza quando fora de lugar deixa de ser beleza.

- ❖ Estética Facial
- ❖ Design de sobrancelha
- ❖ Massagem
- ❖ Henna
- ❖ Microagulhamento
- ❖ Depilação
- ❖ Micropigmentação

(54) 99184.0166 / (54) 98142.2500 / (48) 3879.3229

Praia dos Ingleses

### "AS GORDURAS BOAS E SEUS BENEFÍCIOS"



Existem alimentos que contêm uma grande quantidade de gorduras que fazem mal e engordam, porém existem também alimentos calóricos que contêm gorduras boas para nosso organismo. Essas gorduras podem ser classificadas de acordo com o tamanho da cadeia de carbono, nível de saturação, forma e técnica de hidrogenação, e isso influencia muito em como irão agir no nosso organismo. As boas normalmente são ricas em ácidos graxos – ômega 3, 6 e 9 e vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).

Não tenha medo das gorduras boas, primeiro entenda quem são elas e o que elas fazem no nosso corpo. Elas são importantes e têm benefícios!

#### Quais são as gorduras boas?

Alguns exemplos de gorduras boas são: azeite de oliva extravirgem, castanhas, nozes, amêndoas e seus óleos, sementes como chia e seu óleo, linhaça e seu óleo, gergelim e seu óleo, coco e óleo de coco, abacate e óleo de abacate, açaí, manteiga ghee, alguns peixes como sardinha, atum, salmão, arenque, enfim temos bastante opções.

Não tire gorduras boas da sua vida e não tema a presença delas, pois elas são essenciais à manutenção da integridade e saúde, além de serem necessárias todos os dias.

Gorduras saudáveis trazem saúde cardiovascular e ajudam a emagrecer, ajudam a controlar o peso de forma saudável, são ingredientes para formação hormonal, trazem integridade à nossa pele e as células dos nossos órgãos, melhoram a capacidade de funcionamento cerebral, aumentam saciedade ajudando no controle do apetite e melhoram a qualidade intestinal.

*Carolina Generosi - nutricionista pós graduada em nutrição clínica estética funcional. Atua em um espaço estético localizado na Beira Mar de Florianópolis. Para saber como funciona os atendimentos e/ou para agendar consulta entre em contato pelo número: (48) 99859 0145 ou pelo email: c.generosi@gmail.com*

### ACUPUNTURA É OPÇÃO DE TRATAMENTO PARA DORES DE CABEÇA E ENXAQUECAS



**Terapia oriental pode ajudar pacientes com dores crônicas.**

Poucas pessoas podem dizer que nunca sofreram com uma dor de cabeça. Algumas

cefaleias, inclusive, chegam nas horas mais inapropriadas e podem comprometer o dia a dia, condicionando-os constantemente a tomar medicações e se ausentar da rotina. Nesses casos, a acupuntura pode ser a resposta para obter melhor qualidade de vida. O tratamento com acupuntura é indicado para cefaleias e enxaquecas oriundas de origem energética (alteração nos meridianos de acupuntura) e inflamatória. A eficácia do método está em seu efeito analgésico e anti-inflamatório, tornando-se uma alternativa ao uso excessivo de medicamentos com bons resultados.

**Enxaqueca:** com crises que podem durar de 4 a 72 horas com característica pulsátil e dor moderada, a enxaqueca pode ser tratada pela acupuntura e trazer bons resultados. Neste caso, a sessão de acupuntura dura de 30 a 50 minutos, em geral é feita uma vez por semana. Casos mais urgentes podem ter retorno de duas a três vezes na semana na fase mais aguda.

**Tensional:** contração muscular ou mesmo tensões emocionais podem desencadear a cefaleia e provocar dores leves ou moderadas devido à compressão de artérias, o que pode gerar um processo doloroso para o paciente. A acupuntura pode ajudá-lo a melhorar o quadro das dores e sua qualidade de vida, além de ser uma aliada para o tratamento junto com mudança de hábitos.

**Estresse:** raiva, preocupação, alterações de humor, ansiedade, medo, irritabilidade entre outras causas podem desencadear a dor de cabeça por estresse. Para combater e aliviar dores, a acupuntura pode ser uma grande aliada para tratamentos de cefaleias que podem ter causas emocionais. Na Medicina Chinesa, as emoções podem ser associadas à desarmonia e, neste caso, a acupuntura é uma das alternativas para regular as funções energéticas do corpo, além de ajudar o paciente a relaxar.

**Carolina Generosi**  
nutricionista  
CRN2: 10824  
c.generosi@gmail.com  
54 999 847 060 / 48 998 590 145

**Lenita Palavro**  
Medicina Tradicional Chinesa  
Terapias Holísticas Fisioterapeuta  
48 998 105 908  
Rua Santa Luzia nº 100 • Sala 205 • Trindade • Florianópolis

## 10 MANEIRAS CIENTÍFICAS DE SER MAIS FELIZ

1. Tente se sentir feliz - foque em seus próprios sentimentos e tente se sentir mais feliz.

2. Desconecte-se - é importante encontrar uma maneira de se desconectar deliberadamente de uma vida constantemente tecnológica, nem que seja por dez minutos ao dia.

3. Saia de casa - a Organização Mundial de Saúde sugeriu que mais doenças podem ser atribuídas à não tomar suficiente sol do que o contrário.

4. Medite - meditação pode não ser uma correção instantânea, mas é uma das maneiras mais eficazes a longo prazo de tornar uma pessoa mais feliz.

5. Faça algo ou compre coisas para os outros - se você mantiver esse ideal durante todo o ano, é provável que seja mais feliz do que aqueles que não fazem nada pelos outros.

6. Sorria como se fosse de verdade - se você está

sorrindo, a combinação de músculos que está em uso é associada à felicidade e seu cérebro recebe esses sinais.

7. Não veja as horas passarem - o tempo voa quando você está se divertindo. Os cientistas têm uma palavra para esse sentimento, de quando você está tão envolvido em uma atividade que para de perceber a passagem do tempo: "fluxo".

8. Dê abraços - o toque tem uma infinidade de efeitos positivos, incluindo sistemas imunológicos melhorados e redução da ansiedade.

9. Se exercite - o exercício tem sido ligado a uma disposição feliz e peritos médicos exaltam os benefícios de saúde de atividades regulares.

10. Não trate felicidade como um objetivo - a felicidade não é um estado permanente. Estabelecer tal meta é insatisfatório porque a felicidade é uma emoção, não um ponto final que você pode saber que alcançou.

## Fisioterapia

Ana Paula Lima  
Fisioterapeuta Pélvica CREFITO 10: 54039-F

### TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA/FECAL ATRAVÉS DA FISIOTERAPIA PÉLVICA



A Sociedade Internacional de Continência define Incontinência Urinária como qualquer perda involuntária de urina, e indica como primeira linha de tratamento conservador a fisioterapia para o assoalho pélvico.

◆ 50% das mulheres apresentam incontinência urinária em alguma etapa de suas vidas.

◆ Homens que realizaram cirurgia de próstata, podem ficar com incontinência urinária e impotência sexual.

◆ E engana-se quem pensa que essa disfunção é "coisa de idoso". Cada vez mais cedo, a população jovem, praticante de atividades físicas de impacto, como Crossfit, Musculação e Jump, Ciclismo, apresenta os sintomas.

No entanto, nem atletas, nem gestantes, nem puérperas, nem senhoras devem considerar as perdas involuntárias de urina "normais".

Tratamento individualizado para homens e mulheres com aparelho de eletroestimulação muscular vaginal ou anal e exercícios específicos para o assoalho pélvico.



Se você apresenta algum escape, procure um fisioterapeuta especializado e realize o seu tratamento!

Fisioterapia Ana Paula Lima  
(48)98470-7848 / 3879-1599

## 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





### Psicologia e Psicopedagogia

Tathiana Reche Santa Rosa CRP - 12/05203

48 9 9654 7872

@santarosapsic



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

### PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA

Atendimento Psicológico Clínico

Avaliação Psicológica

Atendimento Psicopedagógico Clínico e  
Institucional

Avaliação Psicopedagógica



Infantil



Adolescentes



Adultos



Familiar

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

### SERÁ QUE VOCÊ ESTÁ OUVINDO BEM?

**A perda auditiva atinge 30 milhões de brasileiros. Você pode ser um deles.**

Embora a perda auditiva se manifeste mais usualmente em pessoas com mais de 65 anos (uma em cada três), cada vez mais jovens estão apresentando sinais como estes. As dificuldades para ouvir podem ocorrer em qualquer idade. Fique atento!

#### Faça um teste:

- Escuta, mas não entende?
- A televisão está no volume alto?
- Você pede para repetir o que foi dito?

\* Se você marcou uma ou mais opções acima, faça a sua avaliação com a  
**Fonoaudióloga Tanara Spohr Pereira - Centro Auditivo Norte da Ilha**  
Fones: (48)3879-1599 / 999-331-599



## 10 DICAS FÁCEIS QUE AJUDARÃO O IDOSO A SE MANTER FELIZ E SAUDÁVEL



1. Caminhar e manter-se fisicamente ativo é bom para o coração e mantém a independência.
2. Jogos como cartas, dominó mantém o cérebro ativo.
3. Permanecer ao ar livre. A Vitamina D, advinda do sol, ajuda a fixação do cálcio, melhora o ânimo. (use protetor solar).
4. Cantar – O exercício respiratório que fazemos quando cantamos é saudável e combate o stress.
5. Tomar de 6 a 8 copos de líquido, diariamente. Preferivelmente água ou suco de frutas naturais coados.
6. Comer frutas e vegetais diariamente proporcionará melhor saúde e vitalidade que melhorará a qualidade de vida.
7. A casa tem que ser segura e livre de riscos ( degraus, objetos soltos, etc. ) Estas pequenas mas importantes atenções evitam machucados, escorregões, quedas e fraturas .
8. Sempre que possível o idosos devem ser acompanhados na ida ao banco, pois há criminosos que se especializaram em segui-los para roubar o dinheiro da aposentadoria ou pensão.
9. É importante que familiares amigos e vizinhos mais jovens façam visitas de surpresa aos mais velhos, mostrando que há pessoas que se preocupam com eles. Isso pode evitar o ataque de bandidos.
10. Instrua constantemente seus pais ou avós para que não informem a estranhos, por telefone, pessoalmente ou na internet, dados bancários e referências sobre onde e como moram.

## 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](https://www.facebook.com/RECANTODAMABILE)

## BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS



Segundo os pesquisadores, a musculação acaba mexendo o corpo todo e não exige muito fôlego.

- Desenvolve o equilíbrio;
- Melhora a postura;
- Melhora a qualidade de vida;
- Desenvolve a sociabilização;
- Fortalece músculos;
- Previne a osteoporose;
- Previne complicações cardiovasculares;
- Melhora a flexibilidade;
- Melhora o bem estar psicológico;
- Melhora a coordenação;
- Estimula o cérebro;
- Entre outros benefícios.

### CURSO DE NATUROPATIA APLICADA - SEJA UM PROFISSIONAL NESSA 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](mailto: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](http://www.ctrosanas.com.br)

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

**CHIPS DE MAÇÃ COM CANELA**

Quer uma opção de lanche entre as refeições? Esse chips de maçã é uma ótima pedida. Você pode, inclusive, preparar no fim de semana e

levar um pouco por dia para o trabalho ou para a faculdade, por exemplo.

**Ingredientes:**

- 4 maçãs, cortadas e fatiadas
- 2 colheres de chá de canela

**Modo de preparo:**

Preaqueça o forno a 200°C. Adicione as maçãs cortadas em uma tigela grande e, em seguida, cubra as maçãs com a canela. Asse de 2 à 3 horas até que os chips estejam secos e ainda assim macios. Em menos tempo a maçã só amolece e fica um snack docinho, sem ser chips. Na correria, pode até ser no microondas!



**Fone:**  
**(48) 3357-1726**

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

**DOCE DE COLHER DE PINHÃO****Ingredientes:**

- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 lata de leite condensado;
- 100g de pinhão cozido descascado e triturado;
- 1 colher de chá de açúcar da terra;
- 1/2 caixa de creme de leite

**Modo de preparo:**

Em uma panela colocar a manteiga, deixar desmanchar sem fritar, reservar; colocar o leite condensado; apurar até começar a borbulhar, acrescentar o açúcar da terra e o pinhão, continuar apurando. Quando atingir o ponto de um brigadeiro mole retirar do fogo. Quando estiver morno acrescentar o creme de leite. Bater vigorosamente. Servir em pequenas cumbuquinhas ou copinho de cachaça para ser saboreado com colher.

*Dica: Depois de apurar o leite condensado e o pinhão, retire do fogo e coloque a panela sobre uma superfície fria. Mexa bem para dar brilho ao doce. Só acrescente o creme de leite após a mistura ficar morna.*

*É possível manter o pinhão por até 5 dias cozido, na geladeira. Não é recomendável congelar.*

## Anuncie conosco:

Florianópolis/SC (48) 988.298.477 ☎

Ou em:

Porto Alegre/RS (48) 997.889.686 ☎

**ProcureAche** 15 Anos

### CALDO DE ABÓBORA

#### Ingredientes:

- 1 abóbora caboçã (sem casca e sementes);
- 3 litros de água;
- 1 cebola pequena picada;
- 1 alho-poró picado;



- Tomilho a gosto;
- Alecrim a gosto;
- 1 pitada de sal;
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída

#### Modo de preparo:

1. Em uma panela coloque 1 abóbora caboçã em cubos (sem casca e sementes), 3 litros de água, 1 cebola pequena picada, 1 alho-poró picado e deixe cozinhar até que a abóbora fique bem macia (15 minutos). Tempere com tomilho e o alecrim a gosto.

2. Desligue o fogo e transfira para um processador ou liquidificador e bata. Volte o caldo batido para a panela em fogo médio, tempere com 1 pitada de sal e 1 pitada de pimenta-do-reino moída até obter um caldo mais consistente. Sirva em seguida.

### BRIGADEIRO COM COBERTURA CROCANTE

#### Ingredientes:

- 1 caixa leite condensado;
- 2 colheres sopa margarina;
- 5 colheres sopa Nescau;
- Quanto baste Sucrilhos de chocolate



#### Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes numa panela.

2. Leve ao fogo e deixe cozinhar até desprender do fundo da panela.

3. Desligue o fogo, Coloque o brigadeiro numa travessa, deixe esfriar, depois leve para gelar.

4. Coloque o Sucrilhos numa travessa e com um socador de feijão, moa o sucrilhos... Não muito grosso, nem muito fino... reserve.

5. Depois do brigadeiro gelado, com auxílio de uma colher de chá, meça porções e com a mão untada com margarina, faça bolinhas e passe pelo Sucrilhos moído.

6. Coloque em forminhas apropriadas e sirva.



Rs 33,99

Cód. 282 Kit Tudão



Rs 21,99

Cód. 144 Kit Bisc. Família



Rs 27,99

Cód. 227 Kit Merenda



Rs 22,99

Cód. 183 Kit Papinha



Rs 24,49

Cód. 209 Kit Barrinha



Rs 18,49

Cód. 207 Kit Integral



Rs 21,99

Cód. 206 Kit Infantil



Rs 12,49

Cód. 145 Kit Solteiro



Rs 22,49

Cód. 228 Kit Nesfit



Rs 27,99

Cód. 225 Kit ChocoLover



Rs 23,99

Cód. 142 Kit Fast



Rs 16,99

Cód. 165 Kit Cereal Matinal



Rs 20,49

Cód. 254 Kit Chandelle



Rs 27,99

Cód. 233 Kit Chocolate



Rs 23,49

Cód. 285 Kit Grego

Representante Produtos

# Nestlé

ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO. FAÇA SEU PEDIDO!

Nelinda 48 99978.9354



**Kendy**  
Hamburgueria  
California

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

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

## RELAÇÃO DOS ALIMENTOS COM OS ÓRGÃOS

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <b>Feijão e os rins</b><br>Rico em fibras, ferro, potássio, zinco e vitaminas do complexo B, o feijão, principalmente o tipo azuki, auxilia no combate das pedras nos rins e na vesícula.                                      |
|  |  | <b>Abacate e o útero</b><br>Como atua na produção hormonal, os nutrientes do abacate contribuem para diminuir as chances de desenvolvimento de câncer no ovário e no útero.  |
|  |  | <b>Aipo e os ossos</b><br>Chamado também de salsão, o aipo apresenta benefícios para os ossos, pois tem grande quantidade de sódio de boa qualidade – não obtidos através do sal refinado.                                     |
|  |  | <b>Batata doce e o pâncreas</b><br>Como equilibra o nível de açúcar no sangue, a batata-doce facilita o trabalho do pâncreas, órgão responsável pela produção de insulina, substância que regula o nível de glicose no sangue. |
|  |  | <b>Cenoura e os olhos</b><br>A raiz é rica em betacaroteno, nutriente que é convertido em vitamina A e auxilia na manutenção da saúde ocular, além de contribuir para o combate da catarata e da degeneração macular.          |
|  |  | <b>Cogumelo e os ouvidos</b><br>A vitamina D, presente em quantidade considerável no cogumelo, é excelente para a prevenção da perda de audição.   |
|  |  | <b>Gengibre e o estômago</b><br>Com propriedades anti-inflamatórias, a raiz age no estômago, evitando dores e estimulando a digestão.  |
|  |  | <b>Laranja e seios</b><br>Rica em flavonoides cítricos, a laranja pode ser considerada uma fruta que cuida dos seios porque inibe a proliferação de células de câncer de mama.   |
|  |  | <b>Noz e o cérebro</b><br>Capazes de estimular a circulação sanguínea e evitar a coagulação e a formação de trombos em veias e artérias, a noz é grande aliada da saúde do cérebro.  |
|  |  | <b>Tomate e o coração</b><br>Rico em ferro e potássio, o tomate beneficia o funcionamento do coração e do sistema circulatório.  |

### DOENÇA CELÍACA

A doença celíaca é uma reação radical do organismo ao Glúten. Considerada doença autoimune, pois as partículas não digeridas das proteínas do glúten conseguem atravessar a parede intestinal ocasionando inflamações, que futuramente irão atrapalhar a absorção correta dos nutrientes.

A doença celíaca não tem grande mortalidade, mas gera uma má qualidade de vida e envolve consideráveis limitações. Seus sintomas podem variar desde a desnutrição até o surgimento de linfomas, osteoporose, infertilidade, riscos de tumores. Outra manifestação da intolerância é a presença de lesões na pele.

O tratamento é basicamente dietético e precisa ser acompanhado por médicos e nutricionista. Consiste na remoção completa do glúten bem como readequação da dieta. Alguns indivíduos tem Hipersensibilidade ao glúten onde o organismo possui dificuldade em digerir o glúten afetando o equilíbrio do organismo. Esta relacionada com a frequência e quantidade de consumo de glúten e também com uma microbiota intestinal alterada.

Outra reação apresentada pelo organismo com os efeitos do glúten é no sistema imunológico. Quando entram na corrente sanguínea sem ser “quebradas” corretamente o sistema imune do organismo detecta como se fosse um corpo estranho e cria um anticorpo contra essa proteína. Esse anticorpo tem a mesma sequência de aminoácidos de uma proteína da tireóide e a destrói também tornando o indivíduo alérgico ao glúten.

A qualquer sinal de desconforto o ideal é procurar um gastro ou nutricionista que estes profissionais irão conduzir da melhor maneira o tratamento e proporcionar ao paciente uma melhor qualidade de vida.

*Juliana Corrêa Batistotti - Técnica em Nutrição e Dietética – CRN 176/T.*

### INTOLERÂNCIA À

### LACTOSE X ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA

Muito tem se falado a respeito de Intolerância alimentar e Alergia alimentar e às vezes ocorre confusão para diferenciar uma da outra.

Intolerância à lactose (IL) e Alergia a proteína do leite de vaca (APLV) são condições bem distintas. A Lactose é o açúcar do leite, que precisa da enzima lactase presente no intestino para poder ser absorvida pelo organismo.

Pessoas que apresentam intolerância à lactose tem uma redução da produção desta enzima lactase, ocasionando a má absorção da lactose e em decorrência disso vários sintomas gastrointestinais. No leite existem vários tipos de proteínas e a alergia à proteína do leite de vaca é uma reação do sistema imunológico a essas proteínas. Sendo assim, no caso de alergia, as proteínas do leite que desencadeiam todos os sintomas que podem ser respiratórios, gastrointestinais, na pele, inflamação e alguns podem ser fatais.

Na intolerância a lactose, é preciso observar a tolerância individual, não sendo obrigatória a exclusão total do leite e de seus derivados da dieta. Por outro lado, para o tratamento da alergia à proteína do leite de vaca todos os alimentos que contém leite e seus derivados devem ser totalmente excluídos da dieta.

Fonte: Manual de orientação sobre alimentação escolar para portadores de diabetes, hipertensão, doença celíaca, fenilcetonúria e intolerância à lactose / [Organizadores Francisco de Assis Guedes de Vasconcelos...[et al.] – 2. Ed. – Brasília : PNAE :CECANE – SC, 2012.

*Juliana Corrêa Batistotti - Técnica em Nutrição e Dietética – CRN 176/T.*



“SABOR QUE FAZ BEM”

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

**(48) 9.9924.5959**

[www.afetoalimentos.net](http://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

# A Revista ProcureAche chega na Grande Florianópolis sua Marca pela grande distribuição: Amigos Anuncie você também, e amplie seus clientes e respeita seus Anunciantes e Leitores!

## Veja o que dizem os

“ Com comprovação de sucesso - nessa edição temos um anúncio que foi gerado pela grande distribuição. Responsável, não se identifica, porém, deixa depoimento: *“Uma amiga me passou a Revista ProcureAche de junho, ao ler percebi um diferencial na revista. Seu conteúdo, seu layout qualificado me passou seriedade. E não tive dúvidas em me tornar mais uma parceira para divulgar o meu trabalho em 20 mil exemplares.”*

Anuncio há seis anos na revista ProcureAche. Hoje, colho o resultado da parceria construída no período: Enquanto vejo colegas empreendedores mudando de área, por não terem mais trabalho: eu mantenho a minha família com o resultado, a partir da Revista ProcureAche.

**Vilmar Kisser - Serralheria Kisser**



Sou novo anunciante na Revista ProcureAche, tenho uma Franquia Super Conhecida. Mas implantando um serviço novo: Delivery e para isso quero atingir o público em geral e local. Como empresário, sei que não são os grandes veículos de comunicação o canal, mas um veículo direcionado à comunidade, e para mim é a ProcureAche.

**Felipe - Subway**

Já Procurei divulgar minha especialidade na Web e em outros canais impressos. O que mais traz retorno é a ProcureAche. Mantenho uma parceria de 8 anos. Não vou trocar por outro. A revista mantém um preço justo e a condução dos trabalhos da empresa é séria.

**José Luis - Caça Vazamentos**



Já divulguei por longos anos nos Veículos de Comunicação da RBS, Afiliada da Globo/RS. No entanto, ao passar do tempo me demonstrou que a Revista ProcureAche mantém uma publicidade direta com inúmeros atrativos que fazem com que cada exemplar fique por longos meses com as pessoas. Fato que hoje pago menos em publicidade e tenho mais retorno.

**Salete - Alexandrino Esquadrias**



**anópolis e confirma  
& Negócios!  
pela revista que**

**ProcureAche**

**Anuncie Conosco:**  
SC: (48) 988. 298.477 ☎  
RS: (51) 997 .889.686 ☎

[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

## nosso anunciante:

Estou há 15 meses numa parceria com a ProcureAche: Super Recomendo, pois, sou Fisioterapeuta e Quiropraxista com ênfase para 3ª Idade. Anuncio na Web, no entanto há uma poluição de informações e anúncios, bem como tudo passa muito rápido. No entanto, na revista impressa, a pessoa que leva para casa: vai ler olhar e guardar e o melhor; fica por muito tempo – diferente é o tempo da Web. O meu paciente procura a revista para acompanhar meus artigos e referências, bem como pelos artigos estou chegando ao meu publico de forma delicada. Ao procurar a Revista, tive o cuidado para conferir a seriedade e cuidado dos profissionais que fazem a revista e encontrei. Não Procure, com a Revista: Achastes o caminho certo para atingires o seu cliente.

● **Drª Jane Difini Kopzinski**

Sou parceiro a 4 anos com a Revista ProcureAche, pois, quem não é visto, não é lembrado. Hoje tenho uma quantidade considerável de clientes que vieram pela Revista. Estou satisfeito pelo atendimento e principalmente pelo retorno mensal que acompanho.

● **Drº Gustavo – Clínica Odontológica CaeroClins**

Divulgo minha marca na Web, mas vejo, cada ano que passa, uma poluição visual, e tudo passa muito rápido, mas marco presença. Não tenho loja aberta, desta forma procuro estar presente no mercado de várias formas: folder, cartão de visita, copos com o nome da minha empresa, sempre deixo em cada trabalho que executo na casa do cliente para ser lembrada. A Revista ProcureAche integra a publicidade tradicional, ela é importante porque fica na mão do leitor por muito tempo. Quem leva para casa vai ler. Tem muitos anunciantes e essa é a confirmação que dá certo.

● **Verônica - Vê Clean**

Abri a Sorveteria em Outubro de 2016. Desde então anuncio na revista ProcureAche. Sou abordada por inúmeros outros jornais e revistas, mas sou leal com a Revista ProcureAche pela idoneidade, Seriedade e principalmente pelo retorno que tenho na Web e pela Revista. Não preciso de outro meio para estar firmando a marca da minha empresa.

● **Adriana - Cremolatto Sorvetes**



**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

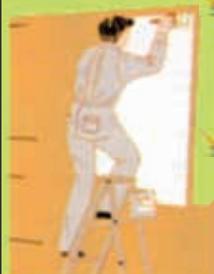
**48 98826-9930** (claro)



**JOSIAS**

pinturas10@gmail.com

**EMPREITEIRA DE  
MÃO DE OBRA**



- ▶ **PINTURA INTERNA  
E EXTERNA:**
- CASAS
- PREDIAL
- TELHADOS
- ▶ **GRAFINADOS**

**988-277-496**

**984-171-766**

**996-798-720**



**CONSTRUÇÕES E REFORMAS INTELIGENTES**

**PINTURAS MANUTENÇÕES E REFORMAS EM GERAL**  
HIDRÁULICA - ELÉTRICA - Instalação e orçamento  
de energia fotovoltaica - placas solares

**48 98474-9521** / **48 99668-7693**

c/ Marcelo

c/ Otávio

**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

**manutenção geral**

**REPAROS E REFORMAS**

**Florianópolis**

**Palhoça**

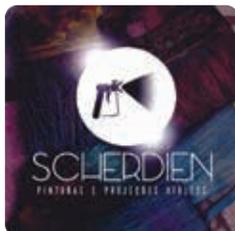
**São José**

**Biguaçu**

**REPAROS E REFORMAS**

**CASA E CONSTRUÇÃO**

**(48) 9 8447-0309**



**f** /SCHERDIENPINTURAS

**@SCHERDIENPINTURAS**

**(48) 9 9630-6548**

**(48) 9 9189-2223**

Tratar com Joel ou Adriane

PINTURAS PREDIAIS, RESIDENCIAIS E COMERCIAIS

### 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

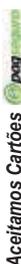


### Desentupidora

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

48 **3206-6739**  **988.252.602**

## ENTUPIU?

Atendemos Cartões 



CNPJ  
17.741.793/0001-00

CONSTRUÇÕES  
PINTURAS  
REFORMAS  
RESIDENCIAL  
E PREDIAL



**(48) 984-365-509**

 **(48) 984-529-301**

Rua Hermann Blumenau N° 237  
Centro - Florianópolis / SC

### VAZAMENTOS?



identificação e conserto  
de vazamentos ocultos.

Predial, Comercial  
ou Residencial  
Redes de Água:

Fria, Quente, Esgoto e Incêndio.



www.  
hidraulicaeffting  
.com.br



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**

**CACHORRO QUE LATE MUITO - O QUE FAZER COM OS LATIDOS EXCESSIVOS?**

Uma das maiores queixas dos vizinhos de quem tem cães é quanto aos latidos. E realmente sempre há aquele cachorro que late muito, às vezes até o dia todo, sem que haja interrupção. E fica a questão: por quê?



do, deve-se procurar auxílio de um veterinário, que irá avaliar se há algum problema físico ou psicológico com ele e, se for o caso, encaminhar para um adestramento profissional.

**Como treinar em casa um cachorro que late muito?**

A primeira explicação está no fato do animal ficar muito tempo sozinho, o que é chamado de Síndrome da Ansiedade da Separação. Então, deste modo, o cachorro que late muito mostra tristeza, frustração, tédio, angústia e até mesmo amargura. Isto também vale para os que ficam presos o dia todo, que ladram pelo confinamento e os sentimentos são praticamente os mesmos.

Um dos grandes segredos para diminuir o barulho de um cachorro que late bastante é oferecendo a ele atenção, seja fazendo carinho, brincando, dando banho ou qualquer atividade em que ele sinta a parceria do dono. Isto porque as chances dele querer chamar a atenção fazendo toda esta barulheira são enormes e, claro, a partir do momento em que você adota um pet, se compromete a dar a ele todo o amor e o carinho que ele merece.

**O cachorro que late muito é um “tagarela”**

Muitos se esquecem, mas a voz do cachorro é o seu latido. Portanto, esta é a maneira dele mostrar a euforia para os seus donos, conversar com os pets da vizinhança, avisar que há pessoas estranhas na porta da casa ou conhecidas, mas que ninguém escutou a campainha tocando, entre muitas outras situações. E vale lembrar que o timbre e a potência do latido mudam de raça para raça.

Outra forma de adestrá-lo é dando bronca com palavras impostas de maneira firme, mostrando-se insatisfeito com tal atitude, mas jamais de forma ofensiva. E nunca recompensá-lo com petiscos ou carinhos pelo silêncio, pois ele deve sentir que este é um hábito obrigatório na sua rotina e não uma brincadeira.

Então, antes de dar bronca no peludo, avalie se ele está mesmo passando dos limites ou se é do próprio instinto natural dele este comportamento. Afinal, o cão que late muito extravasa suas emoções, porém, este “muito” deve ter seus limites. O normal é que ele lata de vez em quando, não de maneira contínua ou durante a madrugada toda. Se isso estiver acontecen-

Cachorro que late muito também pode estar com excesso de energia, principalmente os de grande porte. Sendo assim, levá-los para passear e cansá-los deve fazer parte do dia a dia deles. E, por fim, é importante alertar que o clima da família interfere muito no comportamento do animal. Então, caso ela viva em um ambiente de brigas, será nervoso, agitado, o que o fará latir muito. Pense nele e na família toda e busque um lar calmo, que certamente fará todos felizes.

**Siga-nos no Facebook e no Instagram!**



/ProcureAcheRevista



@revista\_procureache



Com o aplicativo leitor de QR Codes aberto no seu celular, escaneie um dos códigos ao lado para ter acesso instantâneo às nossas páginas no Facebook e Instagram.



**Acompanhe atualizações diárias e novidades da revista impressa e virtual!**

### COMO DETECTAR PROBLEMAS NAS INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

Choques no chuveiro, disjuntor desarmando, oscilações na luz, equipamentos demais, tomadas de menos... Essas cenas são muito comuns em grande parte das residências e sinalizam um grave problema: instalações elétricas obsoletas ou mal dimensionadas.



Esse mal acarreta resultados graves para a população e para o patrimônio, como falta de segurança, risco de acidentes e desperdício de energia. Para evitar isso, é necessário realizar verificações periódicas nas instalações elétricas e reformas sempre que necessárias.

Para saber quando está na hora de fazer a avaliação, aqui vão algumas dicas:

- Se a sua casa, apartamento ou condomínio tem mais de dez anos e jamais passou por uma reforma no sistema elétrico, certamente está na hora de realizar uma verificação completa, com um profissional habilitado. Isso deve se repetir a cada cinco anos, mais ou menos.

- Fios e cabos com sinal de aquecimento mostram a necessidade de um check-up, pois indicam que há uma sobrecarga e que a instalação deve estar inadequada para as atuais necessidades de consumo.

- As instalações elétricas devem ter o fio terra instalado em todas as tomadas para proteger as pessoas contra o choque elétrico. Por este motivo todas as tomadas devem ser aquelas com o modelo de 3 polos. Se sua instalação não possui esta configuração, programe uma reforma.

- Os quadros de forças não podem ser feitos em madeira ou qualquer outro material combustível. Se isso ocorre, eles devem ser trocados. Assim como as demais partes da instalação.

- Fusíveis tipo rolha ou cartucho são inadequados e devem ser substituídos.

- Caixas de passagem abertas, fios desencapados e emendas mal feitas são sinais de perigo e devem ser corrigidos imediatamente.

Dois últimos lembretes:

- Toda a instalação elétrica deve ser projetada por profissionais habilitados para este trabalho, ou seja, um engenheiro ou técnico em eletrotécnica. Estes profissionais devem seguir as regras estabelecidas. No caso de instalações elétricas residenciais ou comerciais, a norma técnica é

a NBR 5410 (ABNT), que apresenta todos os requisitos mínimos para garantir o conforto, a qualidade e a segurança de uma instalação elétrica.

- Instalações elétricas possuem uma limitação de uso, seja pelo tempo de utilização (desgaste natural dos componentes) ou pela mudança dos hábitos e necessidades dos moradores (que com o passar dos anos acabam agregando vários equipamentos ou aumentando potências de chuveiros sem sequer verificar a instalação elétrica).

**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

**FRIO MODERADO: COMO SE VESTIR NO INVERNO DE 0 A 15°C**

**1ª Camada:**

**Blusa Segunda Pele:** a primeira camada para se manter aquecida no inverno (evita a perda de calor). Opte pelas mais finas em temperaturas acima de 10°C e por blusas térmicas (que absorvem o suor e o transferem para o exterior) em temperaturas abaixo disso.

**Meia Calça/ Calça térmica:** primeira camada as pernas. Para mulheres: utilize a meia calça com gramatura adequada- Fio 180 para 15°C, Fio 260 para 10°C, ou a calça térmica se próximo a 0°C. Leve sempre meias-calças extras para sobreposição, se for necessário. Para homens: a ceroula é suficiente para temperaturas mais altas, e a calça térmica quando o clima se aproximar de 0°.

**2ª Camada:**

**Blusa Manga Longa:** a sua segunda camada. Escolha as de acrílico, lã ou cashmere para vestir no inverno rigoroso. Para o clima ameno, acima de 12°C, mulheres podem uma blusa de algodão com um cardigã por cima e homens uma camisa social com suéter.

**Calça:** Para as mulheres: esqueça o jeans! Para se vestir no inverno com conforto escolha calças de acrílico ou veludo para usar por cima da meia calça. Se for usar saia ou vestido, use uma legging de acrílico ou mais uma meia calça Fio 260 para reforçar. Para os homens: use a calça que possuir com tecidos mais grossos. Ela vai reforçar a proteção ao frio externo.

**Meia:** esquente os pés o suficiente para se sentir confortável, mas não mais que o necessário- caso

contrário você pode suar e a umidade vai ser resfriada pela temperatura, o que causará mais frio. Tenha uma opção de meia de lã para temperaturas mais baixas, de acrílico para as médias e algodão se o clima estiver próximo de 15°C

**3ª Camada:**

**Casaco:** terceira e última camada para se vestir no inverno moderado. Ele dificulta a entrada do frio no corpo. Para as mulheres: trench coat e casaco de lã ou poliéster são curingas para durar toda a viagem. Se a temperatura estiver abaixo de 10°C vale a pena levar um sobretudo. Para os homens: casaco curto ou um blazer de couro são curingas para toda a viagem.

**Bota/Sapato :** a melhor forma de manter os pés aquecidos!

**Acessórios:**

**Gorro/Protetor de orelha:** protege contra a perda de calor na cabeça (costumamos sentir mais frio nas extremidades). É essencial quando há ventos fortes.

**Cachecol/Pashimina:** protege o pescoço e a entrada de ar no casaco. Alegria o visual predominado por cores escuras e possibilita mudar o look de um mesmo casaco variando suas cores. Complementa toda roupa de frio.

**Luvas:** necessária em temperaturas abaixo de 12°C. Para quem sente mais frio as luvas térmicas são ótimas para o clima próximo a 0°C. Nos demais casos as de acrílico ou couro suportam o frio.



**Este espaço pode ser seu!**

*Anuncie conosco:*

**48 988-298-477** 

**51 997-889-686** 

### 4 AULAS DE GESTÃO

#### 1ª AULA

Um corvo está sentado numa árvore o dia inteiro sem fazer nada. Um pequeno coelho vê o corvo e pergunta:

- Eu posso sentar como você e não fazer nada o dia inteiro?

O corvo responde:

- Claro, porque não?

O coelho senta no chão embaixo da árvore e relaxa. De repente uma raposa aparece e come o coelho.

**Conclusão:** Para ficar sentado sem fazer nada, você deve estar no topo.



#### 2ª AULA

Na África todas as manhãs a zebra acorda sabendo que deverá conseguir correr mais do que o leão se quiser se manter viva.

Todas as manhãs o leão acorda sabendo que deverá correr mais que a zebra se não quiser morrer de fome.

**Conclusão:** Não faz diferença se você é zebra ou leão, quando o sol nascer você tem que começar a correr.



#### 3ª AULA

Dois funcionários e o gerente de uma empresa saem para almoçar e, na rua, encontram uma antiga lâmpada mágica.

Eles esfregam a lâmpada e de dentro dela sai um gênio.

O gênio diz:

- Eu só posso conceder três desejos, então, concederei um a cada um de vocês!

- Eu primeiro, eu primeiro, grita um dos funcionários! Eu quero estar nas Bahamas dirigindo um barco, sem ter nenhuma preocupação na vida... Puff! e ele foi.

O outro funcionário se apressa a fazer o seu pedido:

- Eu quero estar no Havaí, com o amor da minha vida e um provimento interminável de comida e bebidas. Puff! e ele se foi.

Agora você, diz o gênio para o gerente.

- Eu quero aqueles dois folgados de volta ao escritório logo depois do almoço para uma reunião!  
**Conclusão:** Deixe sempre o seu chefe falar primeiro.



#### 4ª AULA

Um fazendeiro resolve colher algumas frutas em sua propriedade, pega um balde vazio e segue rumo às árvores frutíferas. No caminho, ao passar por uma lagoa, ouve vozes femininas e acha



que provavelmente algumas mulheres invadiram suas terras.

Ao se aproximar lentamente, observa várias belas garotas nuas se banhando na lagoa. Quando elas percebem a sua presença, nadam até a parte mais profunda da lagoa e gritam:

- Nós não vamos sair daqui enquanto você não deixar de nos espiar e for embora.

O fazendeiro responde:

Eu não vim aqui para espiar vocês, eu só vim alimentar os jacarés!

**Conclusão:** A criatividade é o que faz a diferença na hora de atingirmos nossos objetivos mais rapidamente.

Portanto,

**Antes** de falar, escute...

**Antes** de escrever, pense...

**Antes** de gastar, ganhe...

**Antes** de julgar, espere...

**Antes** de desistir, tente...

# 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



## anuncie CONOSCO

Quem não é visto, não é lembrado!

ProcureAche

Ligue: <sup>50</sup> 48 988-298-477   
<sup>RS</sup> 51 997-889-686 

**Acesse o novo site da ProcureAche**

[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

**ProcureAche**

**Também no seu celular, tablet,  
notebook ou PC!**

Acesse também  
através do QR Code:



**Tenha acesso a dicas de saúde e bem-estar,  
moda e beleza, e muito+**

**Site otimizado para fácil e prática  
visualização em tablets e celulares**

**Barra de pesquisa para busca de serviços  
e profissionais!**

**Acesse as edições anteriores da revista**



## 4 DICAS DE COMO REUTILIZAR O PRENDEDOR DE PAPEL

### 1. Suporte para celular

Depois dessa dica, você não vai precisar deixar o celular jogado à mesa ou dentro do bolso.



### 2. Suporte para cabos USB

Deixar os cabos enrolados ou entrelaçados na hora de utilizá-los dá a sensação de desorganização e pode te atrapalhar no trabalho. Daí, uma ótima utilidade do prendedor de papel.



### 3. Guardar creme dental na bolsa

Essa é uma ideia excelente para quem trabalha ou estuda fora de casa e precisa carregar a pasta de dente, assim como outros produtos de higiene pessoal.



### 4. Organizar os itens na geladeira



### COMO SER UM PROFISSIONAL AMBIENTALMENTE RESPONSÁVEL



Em cada empresa e ramo de atuação, existem algumas ações específicas a serem tomadas, e o funcionário deve ter uma percepção do ambiente para pensar em práticas sustentáveis. Em qualquer escritório, porém, há dicas que qualquer um pode aplicar, como o uso consciente das folhas de papel.

Imprimir o extremamente necessário, sempre pensando em usar o verso das folhas, está ao alcance de qualquer um. A questão dos copos plásticos segue a mesma lógica. Trazer de casa um copo de porcelana ou vidro, ou mesmo um squeeze, evita que você passe o dia todo consumindo água em copos de plástico. Pense que se você toma água 10 vezes por dia, serão 10 copinhos plásticos descartados no ambiente.

O pensamento deve ser o mesmo para os cafezi-

nhos consumidos ao longo do dia. Quando o assunto é a energia, ainda mais atitudes podem ser adotadas. Desligar o monitor do seu computador ao sair para almoçar e quando vai embora é importante. Por mais que o profissional considere que o desperdício de energia seja mínimo, ele deve pensar no conjunto todo.

Pense em quantas pessoas trabalham na empresa, ou seja, quantos monitores estão sugando desnecessariamente a energia do planeta. Além disso, um único dia pode não fazer tanta diferença, mas a conta fica alta ao final do mês. As luzes também são tema de preocupação e devem ficar desligadas, sempre que possível.

Em uma reunião, abra as cortinas e deixe a luz do sol entrar, assim você conta com um recurso natural e evita ligar a eletricidade. Abrir as janelas também evita o uso do ar condicionado. Quem carrega os celulares também deve ficar atento. É recomendável tirar o carregador da tomada depois que o aparelho estiver carregado, isso evita o desperdício de energia. Para quem usa notebook, a dica é usar a bateria até o final e não ficar carregando a todo momento. Isso evita viciar a bateria da máquina e também, novamente, é ambientalmente sustentável.

### PAULO JARDINAGEM - EXPERIÊNCIA, QUALIDADE E RESPONSABILIDADE

Paulo (*Paulo Jardinagem*) agradece pela escolha de colocar seu anúncio na revista ProcureAche, pela confiança depositada na sua profissão e espera alcançar o sucesso e sentir realização no trabalho.

“Mas para isso é preciso lutar, e acima de tudo, nunca desistir. As derrotas também fazem parte da vida, mas elas não devem impedir você de continuar lutando por seus sonhos como o meu.

Com trabalho e dedicação se alcança. Acredite nas suas capacidades, seja profissional, dê o seu melhor todos os dias, e o seu momento acabará chegando. Trocando um pouco de assunto, aqui vai mais um serviço realizado por mim:”



Paulo Jardinagem - (48)984-892-937



## Paulo Jardinagem

- 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 LOTES
- AFOFAMENTO DE TERRA PI - CATÁLOGO VERDE
- JARDIM GERAL.

### EXPERIÊNCIA, QUALIDADE E RESPONSABILIDADE.

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

(48) **98489-2937**



## COMO LIMPAR O CELULAR



O celular se tornou um acessório inseparável, usado a qualquer hora e em qualquer lugar, seja para fazer ligações, mandar mensagens ou se conectar às redes sociais. Mas o que pouca gente se dá conta, é que como o teclado do computador, o celular também é um ótimo esconderijo para as bactérias.

Especialistas testaram e comprovaram que o celular tem mais bactérias que uma sola de sapato. Dessa forma, as mãos estão em contato com bactérias que podem fazer mal para a saúde a todo o momento, não tem como evitar.

O simples fato de levar o celular infectado por bactérias bem próximo ao rosto para atender uma ligação pode ser suficiente para causar problemas de pele, como cravos e espinhas.

Ao levar a mão infectada à boca, olhos, rosto ou utilizar o aparelho enquanto está comendo, milhares de bactérias são transmitidas para o alimento ou vão parar direto no organismo, podendo debilitar a saúde.

Para resolver esses problemas e deixar o seu celular longe das bactérias, basta fazer uma limpeza com um pouquinho de álcool isopropílico (produto que não atrapalha o mecanismo do aparelho) e tomar outros cuidados com o aparelho. Saiba agora como limpar o celular e dicas para manter as bactérias bem longe.

### Celular limpinho em instantes

Fazer uma limpeza no celular é muito prático e rápido. A dica vale tanto para celulares touch screen como para os que têm teclas.

É só umedecer um lenço de papel ou um pedaço de algodão com uma quantidade mínima de álcool isopropílico e limpar bem todo o aparelho, principalmente o visor, o teclado e a parte de trás do celular. Dê uma atenção especial às partes a sujeira se acumula com maior facilidade. Se preferir, faça a limpeza nestes locais com a ajuda de um cotonete.

Não há um tempo certo para repetir a faxina no aparelho, mas quanto mais limpo, menor a chance do seu aparelho ficar infectado com as bactérias e se tornar uma ameaça à sua saúde.

## DICAS

### DE ETIQUETA NO WHATSAPP

- 📞 Limitar-se aos assuntos para o qual o grupo foi criado;
- 📞 Assuntos políticos, religiosos e futebolísticos são polêmicos e estritamente pessoais. Por isso, só devem ser tratados no privado, NUNCA em grupo;
- 📞 Correntes, campanhas e boatos de Internet não interessam aos grupos profissionais;
- 📞 O que parece divertido, engraçado ou interessante a você nem sempre é de interesse do grupo. Envie no privado;
- 📞 Fotos e vídeos somente se diretamente relacionados ao tema do grupo;
- 📞 Na dúvida ENVIE NO PRIVADO;
- 📞 Não envie cumprimentos isolados, como Bom dia, boa tarde ou boa noite.





**Assistência Especializada**  
Vendas e Acessórios



**Dr. Tech**

NOKIA  
SAMSUNG







**Celulares**  
Tablets  
iPad  
iPhone



*Computadores e Notebooks*

**48 3091.0509**  
**98481.1579**

Rua General Liberato Bittencourt nº 1405 • Estreito • Fpolis.

### IDEIAS PARA FESTA JUNINA/JULINA INFANTIL



A época de festa junina é sempre uma boa inspiração de tema para aniversário infantil. Por isso, preparamos algumas dicas que podem ajudar você a organizar uma festa legitimamente caipira para o seu filhote neste mês. Confira:

**1 - Convidar:** escreva no convite para todas as crianças virem de caráter – as meninas com vestido de caipirinha e os meninos com bigode e chapéu de palha.

**2 - Decorar:** faça uma decoração com muitas bandeirinhas coloridas no teto e painéis juninos na parede. Forre as mesas com toalhas xadrezes, monte uma fogueira fria e deixe também um espaço para brincadeiras, como o jogo das argolas e a pescaria.

**3 - Servir:** prepare uma mesa com muitos doces de festa junina. Para os salgados, algumas dicas são pastel de forno, torta de frango com milho, mini cuscuz à paulista e cachorro-quente.

**4 - Tematizar:** outra boa opção para festa junina infantil é fazer o aniversário com os temas do Arraiá do Chico Bento ou Fazendinha, que têm tudo a ver com festa caipira.

Outros temas infantis também muito bons para esta época são Galinha Pintadinha, Cocoricó e Sítio do Pica-pau Amarelo.

**5 - Brinquedos:** para as crianças, os brinquedos são fonte de diversão. Na cabeça deles, é inimaginável uma festa sem brinquedos. Afinal, o que eles fariam neste ambiente? Por isso, é importante procurar espaços que tenham uma boa estrutura e ofereçam várias opções neste aspecto.

**Locação para festas e eventos.**

Piscina de bolinhas      Cama elástica

48.998-079-979

**BrincaFestBrinquedos**

*Aceitamos Cartões*

**Gold** Ar Condicionado

Comércio, Instalação e Manutenção **ART** e **PMOC**

Sistema Inverter e VRF

Atendimento rápido em domicílio

48 99976-5544  
99653-6827

Tc. Joao Azeredo CREA/SC 123493-9

**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](mailto:dirceudeazevedo@gmail.com)

## O FIM DA TV ESTÁ PERTO? UMA CONVERSA SOBRE O FUTURO DA MÍDIA

O cineasta e professor universitário João Massarolo realizou uma palestra sobre design ficcional e a construção de mundos transmídia durante o Fórum Audiovisual Mercosul, no dia 22 de junho.

Ao falar sobre ficção, é possível notar o brilho nos olhos de João. Para ele, a ficção é uma forma de testar mundos possíveis. Ela deve ser feita com os pés no chão, como uma utopia que se baseia na realidade. Os drones são exemplo de como a ficção pode se tornar realidade, embora o professor ainda não saiba os rumos que o uso desses equipamentos irá tomar.

A chegada das mídias digitais é, para muitos, o início do fim da televisão. João Massarolo discorda e ainda afirma: "a televisão é a mídia mais atualizada atualmente".

Ele explica que diferente do cinema, a televisão se atualizou e acompanhou a evolução da tecnologia, podendo ter acesso à internet e ao que ela proporciona. O que não se atualizou ainda é o fazer televisão, como o telejornalismo.



Massarolo defende um jornalismo mais participativo, que não tente impor o que deve ser notícia, mas comentar a aprofundar o que está em pauta na sociedade e arrisca: "esse formato vai mudar completamente até 2030".

O professor afirma que a ideia de querer atingir a massa é ultrapassada. Com a internet, essa massa se dissolveu. Mesmo assim, diz que ela vai continuar existindo, mas em menor escala.

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.

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

\*Com comprovação de Nota Fiscal.

Divulgue a sua marca aqui! Anuncie.



Anuncie conosco - SC: 48 988 298 477 ☎

RS: 51 997 889 686 ☎

### HOMESHARE – RESIDÊNCIA COMPARTILHADA



#### Você sabe o que é Homeshare?

Homeshare é um programa muito utilizado no exterior entre as comunidades para atender às necessidades habitacionais de pessoas que buscam moradia de baixo custo e para aquelas que necessitam de companhia e ajuda para a realização de algumas tarefas domésticas. Essa modalidade de compartilhamento de moradia oferece benefícios a ambas as partes.

Uma das formas pode ser aquela, onde o proprietário oferece um quarto privado totalmente mobiliado e equipado, com instalações domésticas compartilhadas sem custo nenhum ao homesharer. O “pagamento” seria em troca de serviços, como algumas horas durante a semana à disposição do proprietário da residência para realizações de algumas tarefas diárias.

Outra modalidade de homeshare acontece quando o dono da casa oferece alojamento com um custo reduzido a estudantes ou profissionais jovens em início de carreira, em troca de companhia ou pequeno auxílio em algumas tarefas da casa, tais como: carona para acompanhamento médico, compras, limpeza, laundry (lavar roupa), trabalhos de baby-sitter (babás), etc.

Não inclui cuidados pessoais e administração de medicamentos, pois os Homesharers não podem realizar trabalhos de cuidadores ou profissionais de suporte pagos, por não serem credenciados.

Existem até empresas especializadas em promover e divulgar residências destinadas ao Homeshare, para auxiliar aos dois lados interessados. Essas empresas fazem também as verificações necessárias para buscar pessoas com perfis compatíveis e evitar desgastes futuros as partes envolvidas.

Se você é uma dessas pessoas que gosta de compartilhar espaço ou necessita de um lugar para ficar até que possa comprar ou alugar sua própria moradia, homeshare é uma boa opção.

Além da economia, você pode estar beneficiando alguém que necessite de ajuda e companhia, e criando a oportunidade de fazer novos amigos durante sua estadia como homesharer.

*Carla Pedrosa - Aluguel de Imóveis para Temporada e Vendas*

### 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.

**Localização prática e sem burocracia. Basta pagar e morar mensalmente.**



### Pousada Garoa

[www.pousadagaroa.com.br](http://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@carlapedrosa.com.br](mailto:contato@carlapedrosa.com.br)

 **(48) 999 472 635**

Carla Pedrosa CRECI 24486

[www.carlapedrosa.com.br](http://www.carlapedrosa.com.br)

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

|  |                  |  |  |   |   |
|--|------------------|--|--|---|---|
| Área do centro de São Paulo marcada pelo consumo de drogas           | Acusada em juízo | Eleito da hepatite A Muito; demais     |  | Site como UOL, R7 ou Globo.com (web)                | Deserto que influencia climaticamente o Sul da Europa                         |
| →  | →                | →                                      |  | Hans Christian (?), autor do conto "O Patinho Feio" | →   |
| →  |                  |  |  |   |   |
| Descerrada   |                  |  | TT                                     | 500, em romanos                                     |   |
| Cidade brasileira onde se situa o centro geodésico da América do Sul | →                |  | Tântalo (símbolo)                      | A que afeta os músculos recebe o nome de mialgia    | →   |
| Luta de origem japonesa  | →                |  |  | Papai, em inglês                                    |   |
| →  |                  |  |  | Hélio de (?), Pena, humorista e ator carioca        | →   |
| Alvejara com uma espingarda  |                  | Centaurio morto por Hércules (Mit.)    | Ritmo musical de origem caribenha      |   | Ashley Olsen, atriz dos EUA   |
| →  |                  |  |  | O tempo passado Inaugurei (uma loja)                |   |
| (?) Hypólito, ginasta brasileira                                     | →                |  | Síglia inglesa da Otan                 |   | Fruto da calda do manjar branco   |
| Feijão, em inglês  |                  | Mantra entoadado em rituais hinduístas | Banal                                  | Respira ruidosamente e com força                    |   |
| A carta de maior valor no póquer                                     |                  | Fêmea do Rei dos Animais (pl.)         |  |   | Que tem serventia   |
| Brotar (fig.)  | →                |  |  | Mudar de (?): ir para lugar saudável                | ← Peças da espora   |
| →  |                  |  |  |   |   |
| "(?) dizer", alegação típica da tofoqueira                           |                  | Repercutir O partido de Carlos Lacerda |  |   | Embarcação que é um dos símbolos tradicionais de riqueza Interjeição vocativa |
| →  |                  |  | Reinaldo Azevedo, blogueiro brasileiro |   | Agência Nacional de Aguas (sigla)   |
| "O Lago dos (?)", ópera do compositor russo Tchaikovsky              | →                | (?) Holtz, atriz Guloseima natalina    |  |   |   |
| →  |                  |  | Mega (símbolo)                         |   | "Dezesseis (?)", filme de fantasia (2013)                                     |

BANCO 3/dad — tés — udn — 4/bean — luas. 8/andersen.

Curta a nossa página no Facebook!

**/ProcureAcheRevista**



Solução:

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
|   | T | N | V | S | S | E | N | S | I |  |
| V | O | D | N | E | M | V | O | V |   |  |
| X | R |   | V | B | I | A | N | O |   |  |
| I | E |   | V | O | C | E |   | E |   |  |
| E | L | V | I |   | N | H | O | T |   |  |
| W | N | H | O | S | E | L | I | V | S |  |
| V | J | N | B |   | W | O |   | S | V |  |
| O | L | V | N |   | N | V | E | S | R |  |
| O | O | I | E | T | E | I | N | V | O |  |
| V | S | T | V | S | O | C |   | I |   |  |
| O | V | B | V | T | I | Z | O |   |   |  |
| V | T |   | E | L | V | V | O |   |   |  |
| H | O | O |   | I | E | S |   |   |   |  |
| V | O | D | N | E | M | V | O | V |   |  |
| I | D | N |   | T | O | C | I | V | A |  |
| S |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |



**GERAmigos**  
Comunicação 15 Anos de Jornalismo

**ProcureAche**

Aceitamos:  

**Expediente:**

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

**(48) 988.298.477**  **(51) 997.889.686** 

www.procureacherevista.com.br

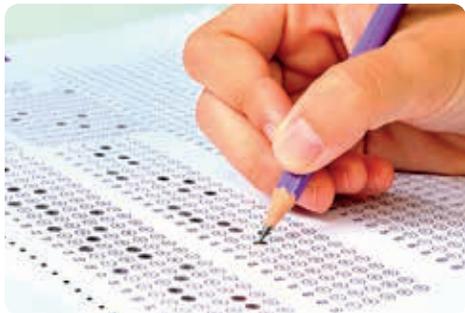
 /ProcureAcheRevista

e-mail: geraamigos@gmail.com

**Jornalista Responsável:** Angelica Konzen - SRTE\_MTE/RS nº 17.297

Tiragem: 123.000 exemplares/RS | 20.000 exemplares/SC - comprovamos a tiragem com nota fiscal.

## 10 DICAS PARA SE DAR BEM NO VESTIBULAR OU ENEM



### 1. Conheça o Edital do Vestibular e o Conteúdo Programático das provas

Com alguns meses de antecedência, as instituições divulgam os documentos que regem suas seleções. É obrigação do candidato conhecer o Edital e, especialmente, o Manual do Candidato, quando houver. Nesses documentos estão, além das orientações para as provas, o conteúdo programático por disciplina, a lista de obras literárias e o cronograma de atividades previstas.

### 2. Organize um cronograma de estudos

Sabendo o que deve cair na prova, é hora de programar os horários de estudos. É preciso prever quanto tempo por dia vai dedicar aos livros e ser disciplinado, cumprindo as horas estipuladas. O estudante pode, por exemplo, dividir as matérias por dias: na segunda-feira, matemática; na terça, história, e assim por diante.

### 3. Priorize as matérias que você tem mais dúvidas

Se existem disciplinas mais difíceis, o ideal é que o tempo dedicado a elas seja maior. Por isso, é importante listar os conteúdos mais complexos, buscar uma quantidade maior de material de apoio e empenhar-se para assimilar essas matérias.

### 4. Dedicção

Se vai estudar sozinho ou nas aulas de um cursinho pré-vestibular, não importa. O que conta é o nível de empenho que vai existir. Nas aulas, o ideal é que o estudante não falte; em casa, é preciso ter concentração para cumprir a rotina.

### 5. Estude em grupos

Mesmo frequentando cursinho ou com um cronograma de estudos próprio, alguns professores acham interessante o estudo em grupos, desde que exista uma organização. A técnica de estudar em conjunto estimula os estudantes a trabalharem em equipe, além de favorecer o respeito ao outro. Outra vantagem do estudo em grupo é que todo mundo se ajuda.

### 6. Faça as provas de exames anteriores

Testar os conhecimentos é tem grande valor durante os estudos. Realizando provas anteriores, é possível prever as maiores dificuldades e o tempo gasto em cada questão e, assim, direcionar os estudos. Há sites que disponibilizam provas anteriores de diversas universidades e do Enem.

### 7. Treine a redação

Outra possibilidade de treino é por meio das redações. O peso desta prova em algumas seleções é grande, por isso, é preciso estar bem preparado. Veja quais são as modalidades cobradas na prova que pretende fazer e teste suas argumentações.

### 8. Mantenha-se atualizado

É comum que os vestibulares e o Enem deem ênfase a temas atuais. Por isso, é de fundamental importância que os estudantes estejam atentos às principais notícias e atualidades para entender alguns assuntos que podem cair nas provas, inclusive na redação.

### 9. Procure fontes alternativas

Se o estudo com livros ficar massante, é possível buscar uma fonte alternativa de pesquisa. A internet pode ajudar nesse aspecto, desde que não substitua totalmente o contato com as principais bibliografias. Sair da rotina de estudos nas fontes tradicionais é um risco que se corre de perder o foco na proposta inicial, por isso, é essencial manter a disciplina.

### 10. Cuide da saúde

Ninguém consegue se dar bem em nenhum trabalho se estiver doente, então, o cuidado com a saúde é outro aspecto fundamental dos estudos: faça pausas, alimente-se bem e pratique atividades físicas. Tente relaxar e renovar os ares, sobretudo nos últimos dias, quando a tensão aumenta.

## HORÓSCOPO

|                  |   |                   |   |
|------------------|---|-------------------|---|
| <b>ÁRIES</b>     | Mais uma vez você terá a oportunidade de mostrar o que vale. Você vai lutar e ser teimoso, isso é geralmente uma boa característica, você não deve ser demasiado vigoroso. Também não deve recusar conselhos ponderados ou ajuda. | <b>TOURO</b>      | O Touro irá principalmente destacar-se na área dos relacionamentos. Mesmo os solteiros mais tímidos vão sentir vai uma certa "chamada da natureza" e vão querer conhecer novas pessoas e serem bem-sucedidos socialmente.         |
| <b>GÊMEOS</b>    | É importante levar em consideração a nossa força. Você não quer ficar doente à custa do trabalho, pois não? Além disso, o Gêmeos deve prestar mais atenção ao seu parceiro e entes queridos em julho.                             | <b>CÂNCER</b>     | Todos os Cânceres devem direcionar a sua atenção de maneira diferente. Passe algum tempo com sua família, toque sua consciência e você provavelmente descobrirá que ultimamente está a negligenciá-los um pouco.                  |
| <b>LEÃO</b>      | A situação na vida pessoal estará calma. O fogo da sua paixão está extinguir-se, mas neste período um relacionamento para a vida pode nascer. Julho é certamente benéfico para relacionamentos de longo prazo.                    | <b>VIRGEM</b>     | Tanto na carreira como na vida pessoal, um sentimento libertador o aguarda. Finalmente, os seus valores estarão definidos e pode prosseguir com o seu plano. Agarre-se a isso e certamente alcançará o seu objetivo de sonho.     |
| <b>LIBRA</b>     | Não hesite em devolver o favor à pessoa que o ajudou assim que tiver oportunidade de fazê-lo, seja o seu parceiro, um membro da família ou um amigo. A sua saúde será forte nesse período, você não tem que temer nada.           | <b>ESCORPIÃO</b>  | Você nem sequer vai pensar em férias. O trabalho é alegre e satisfatório para você, então não terá problemas de motivação. Além disso, é uma ótima escapatória da vida pessoal, onde as coisas podem não ser tão brilhantes.      |
| <b>SAGITÁRIO</b> | Faça uma viagem com amigos ou planeie umas férias. Em Julho, a situação no trabalho será bastante plácida, então você não precisa se preocupar em perder alguma informação durante sua ausência. Sua saúde será muito forte.      | <b>CAPRICÓRNO</b> | Pode haver problemas familiares. Um segredo escondido pode surgir ou ocorrer um evento inesperado. De qualquer forma, esta situação precisará ser tratada o mais brevemente possível. As férias devem esperar.                    |
| <b>AQUÁRIO</b>   | Agora é a hora do amor. Novas ligações e as ligações mais antigas estarão em florescer. Portanto, Aquário será capaz de consolidar a confiança mútua e sentir um novo amor novamente.   | <b>PEIXES</b>     | Haverá certa diminuição nas suas ambições. Se você for confrontado com perguntas desafiadoras, terá que realmente pensar na resposta e avaliar todos os prós e contras. Você não estará errado se deixar este dilema para depois. |



### Consultas Espirituais Trabalho de amarração retorno em até 3 dias!

☎ 48 998 193 285





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:**

- Caminho Novo
- São Sebastião
  - Madri
  - Pagani
  - Passa Vinte

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



## Hora da piada!



A mulher chega para o marido e fala:

-Amor, temos que avisar nosso filho para não se casar com aquela bruxa que ele namora!

Marido responde:

-Não vou dizer nada, quando foi a minha vez ninguém me avisou.

A avó pergunta à neta:

- Aninha, como é mesmo o nome daquele alemão que me deixa louca?

- Alzheimer, vovó...

O sujeito bate à porta de uma casa e assim que um homem abre, ele diz:

- O senhor poderia contribuir com o Lar dos Idosos?

- Claro! Espere um pouco, que vou buscar minha sogra!

Certo dia dois homens estavam caminhando pelo cemitério quando viram escrito na lápide: "Aqui jaz um político honesto e profissional competente".

Um deles vira para o outro e pergunta:

- Ué! Desde quando estão enterrando duas pessoas juntas na mesma cova?

Diz um: - A minha mulher fugiu com o meu melhor amigo. Diz o outro: - Com quem? - Sei lá. Só sei que agora ele é meu melhor amigo!

Família...

Um casal vinha de carro por uma estrada do interior sem trocar uma palavra. Uma discussão anterior havia levado a uma briga e nenhum dos dois queria

dar o braço a torcer. Ao passarem por uma fazenda onde havia uma mula e alguns porcos, o marido perguntou, sarcástico:

- Parentes seus?

- Sim, cunhados e sogra - respondeu a mulher.

Homenagem póstuma...

Um senhor morre e o seu melhor amigo vai ao velório.

Pra fazer bonito resolve dizer algumas palavras.

Porém, sua dentadura cai sobre o caixão e para não pagar mais mico ainda, diz:

- Vai amigo, e leva meu último sorriso...

O médico perguntou:

- Por que você tomou a medicação às seis da manhã se eu disse pra você tomar às nove?

Eu respondi:

- Doutor, era pra ver se eu conseguia pegar as bactérias de surpresa!

Por que a mulher não pode ser electricista?

Porque ela leva 9 meses para dar a luz!

Querido, o que você mais prefere? Uma mulher bonita ou uma mulher inteligente? - Nem uma, nem outra.. meu amor.. Você sabe que eu gosto só de você!

Quantos graus tem um leão morto? R: 360 graus, pois ele é uma ex-fera.

PASSEIO

WWW.MULHER30.COM.BR





- 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

📍 /ctrosanas

🌐 www.ctrosanas.com.br

Rua Ascendino Herminio Joaquim, 60 - Vila Nova - Imbituba/SC



Fone: (48) 3357-1726

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



www.maridoaluguelfloripa.com

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

ZANATTA 48 99620-9722

**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

**BEM ME QUERO**

moda íntima e sex shop

Fone: 999787106



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