

# ProcureAche

Distribuição gratuita

Ano I | Nº 01 | Março 2017

Fones: (48)  984.861.963  
999.376.604

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

**Cultura**  
**Entretenimento**  
**Gastronomia**  
**Receitas**  
**Saúde**  
**Serviços**

Florianópolis | São José | Palhoça  
Paulo Lopes | Garopaba | Imbituba



**MÓVEIS**  
**CARVALHO**  
MÓVEIS AO SEU ESTILO

Móveis sob medida | Reformas de móveis  
Montagem e desmontagem  
Manutenção residencial

Responsável Fernando (48) 998.225.152 | Mariane (48) 996.631.089



**SABCO**   
SERVIÇOS

O melhor caminho em Reparos e Reformas

- Alvenaria
- Elétrica
- Hidráulica
- Pintura

Aparecida Saboa  
+48 991.165.090  
saboa987@hotmail.com

Região da Grande Florianópolis



**Afeto**  
Alimentos

*Sem glúten e*  
*Sem lactose*

 [afetoalimentos@gmail.com](mailto:afetoalimentos@gmail.com)  
 48 999.716.008  
 [afetoalimentos](https://www.instagram.com/afetoalimentos)

## Expediente



Nos acompanhe nas redes sociais:

 /RevistaProcureAcheSantaCatarina

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

FRANQUEADORA:

GERAMIGOS EMPRESA JORNALISTICA LTDA

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Site: <http://procureacherevista.com.br>

DORA COMUNICAÇÕES

CNPJ: 26.735.939/0001-98

Telefones: (48) 984.861.963 e 999.376.604

E-mail: [contatoprocureache@gmail.com](mailto:contatoprocureache@gmail.com)

Diretor Responsável: José de Abreu Pereira

Jornalista Responsável: Angélica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Revisão: Maria das Dores Pereira

DEMEC/SC-LC.1752/89-Letras

Diagramação e Projeto Gráfico:

Achira Barbosa

Tiragem: 20.000 exemplares

## Sumário

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Saúde e Bem Estar .....       | 4  |
| Moda e Beleza .....           | 5  |
| Alimentação .....             | 6  |
| Tecnologia .....              | 18 |
| Construção e Reforma .....    | 8  |
| Tecnologia .....              | 10 |
| Cultura .....                 | 11 |
| Educação .....                | 12 |
| Serviços Especializados ..... | 13 |
| Horóscopo .....               | 14 |
| Entretenimento .....          | 15 |

Acesse a revista



## Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em nosso site: [www.sc.procureacherevista.com.br](http://www.sc.procureacherevista.com.br)

Revista

# ProcureAche

Santa Catarina



*Quer ver sua marca,  
serviço ou negócio  
aparecer?*

*Seja um anunciante na  
revista ProcureAche  
e faça parte de um dos veículos de  
comunicação que há 14 anos mais  
cresce em Porto Alegre  
e na região Sul do Brasil*

**20.000  
impressos  
mensais**



Florianópolis, São José,  
Palhoça, Paulo Lopes,  
Garopaba e Imbituba



(48) **984.861.963 | 999.376.604**



E-mail: [contatoprocureache@gmail.com](mailto:contatoprocureache@gmail.com) | [www.sc.revistaprocureache.com.br](http://www.sc.revistaprocureache.com.br)

# ProcureAche

## Santa Catarina

A Revista ProcureAche foi criada para trazer informações de saúde e bem-estar, moda e beleza, educação, tecnologia, dicas para a dona de casa, receitas, curiosidades, horóscopo e entretenimento através de piadas, palavras cruzadas e muito mais. Ao mesmo tempo, desejamos valorizar o comércio e os serviços locais, dando maior visibilidade às empresas e profissionais que contribuem com o desenvolvimento econômico e social dos bairros onde circulamos.

Já pensou em ter maior visibilidade para a sua empresa ou seu pequeno negócio? Anuncie conosco e confira os resultados na prática! Oferecemos uma solução completa que vai

desde a criação da identidade visual para a sua empresa/negócio, publicação nos nossos veículos impressos (em páginas separadas por segmentos) e entrega gratuita em diversos pontos de distribuição.

Não fique de fora! Venha fazer parte do nosso projeto, que é levar os melhores serviços e comodidade a um número cada vez mais crescente de clientes em potencial para o seu negócio! Entre em contato conosco pelos fones: (48) 984.861.963 e 999.376.604.

A ProcureAche é uma publicação que circula na região da Grande Florianópolis, Paulo Lopes, Imbituba e Garopaba com tiragem mensal de 20 mil exemplares.

***“Faça parte da revista que mais cresce e encanta na cidade de Porto Alegre-RS e que chega agora também em Santa Catarina! Garanta já o seu espaço!”***



**Mercado e Lojão  
Henrique**

**Fone: (48) 3253.0313**

**Rua José Pereira da Silva, 01  
Centro de Paulo Lopes**





## Cuidados com as crianças na praia

Ir à praia com crianças pequenas é uma atividade prazerosa, saudável e divertida, entretanto é fundamental tomar alguns cuidados com a saúde e com a segurança dos pequenos para aproveitar o passeio sem dor de cabeça. Saibam quais são os principais fatores a que você deve se atentar na hora de levar uma criança à praia.



### Sol no horário certo

A exposição direta ao sol em horário de pico, 10h e 16h, não é recomendada para adultos e crianças. Para os pequenos que têm a pele mais sensível, o cuidado deve ser dobrado. Além disso, é indispensável o uso de bloqueador solar filtro 60 FPS e chapéu.

### Hidratação

O calor faz com que a criança transpire muito e, com isso, há maior perda de água e sais minerais. Por isso, é fundamental fornecer líquidos constantemente. Mas, nada de refrigerantes, prefira oferecer água mineral, água de coco e suco de fruta natural.

### Apenas comidas leves

Frutas, sanduíche natural, e muito líquido são as melhores opções. Evite frituras e alimentos de vendedores ambulantes. A melhor opção é preparar alimentos em casa e transportá-los, usando uma bolsa térmica.

### Supervisão sempre

Tenha em mente que a praia é um lugar aberto, geralmente movimentado e que o mar é imprevisível. Por isso, é fundamental supervisionar a criança de perto durante todo o tempo para evitar que ela se perca.

**VER**

**CENTRO ESPECIALIZADO EM  
REABILITAÇÃO VISUAL E COMPORTAMENTAL**

Especialidades: • Testes Optométricos  
Baixa Visão • Estrabismo  
• Terapia Visual e Comportamental • Prótese Ocular

Rua Adhemar Silva, 345 - Sala 3 - KobraSol - São José/SC  
Fones: (48) 3066.8181 | 9133.7741

## Hipertensão na gravidez

Um dos procedimentos de rotina no seu pré-natal é a medição de sua pressão arterial. A atenção à pressão é especialmente importante na gestação por causa de um problema grave chamado pré-eclâmpsia, que também provoca a eliminação de proteína pela urina. A pressão arterial deve ser medida com frequência depois das 20 semanas de gestação.

Quando chegar ao sexto mês de gestação, você já terá produzido mais de 1 litro de sangue extra, e esse sangue todo precisa ser bombeado pelo coração para circular pelo corpo. A sobrecarga na atividade circulatória pode fazer com que você se sinta mais quente que o normal. O sangue extra é utilizado para levar nutrientes e oxigênio até o bebê através da placenta e do cordão umbilical, e para recolher as substâncias que o bebê eliminar.

A progesterona, hormônio que aumenta na gravidez, relaxa as paredes dos vasos sanguíneos, e é por isso que sua pressão tende a ficar baixa mais ou menos na metade da gestação. O obstetra só se preocupa se a pressão subir para níveis considerados altos e permanecer elevada em várias medições diferentes. Se você já tinha pressão alta antes da gravidez (“hipertensão

primária” ou “essencial”), seu médico pode prescrever medicamentos para mantê-la controlada durante a gestação, e seu bebê não será afetado.



## 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           |



## Agora vai, bumbum na nuca! Um trio para o tratamento perfeito!

Quando a pele perde elasticidade, surge a flacidez, um dos pesadelos mais frequentes das mulheres e também de alguns homens. Isto já é perceptível a partir dos 30 anos de idade, e existem vários fatores que aceleram essa aparição, mesmo em pessoas mais jovens.

As causas mais frequentes são agravadas, a má alimentação, a obesidade e a oscilação de peso, para citar algumas. Eliminar a flacidez totalmente, é uma tarefa difícil, mas não impossível. Agora você tem a solução! Com o trio imbatível que está revolucionando o mercado estético em todo o mundo. Um protocolo inovador, com a associação de ventosas a vácuo, radiofrequência "SPECTRA" e Corrente Russa.

As ventosas a vácuo têm a função de modelar o bumbum, ativar a circulação e a nutrição celular. Já com a radiofrequência é possível tratar a flacidez da pele, o SPECTRA tem a função de estimular a circulação sanguínea e a formação do novo colágeno e de reestruturar o antigo, o que contribui para o espessamento e a firmeza da pele. A Corrente Russa auxilia na melhora da circulação sanguínea, trabalha a celulite, a gordura localizada e aumenta a força muscular, atuando assim, na tonificação da musculatura dos glúteos, resultando no fim da flacidez muscular.

Associe a tudo isso, uma boa alimentação, exercícios físicos. Sabemos que existem vários alimentos que



são nossos aliados na guerra contra a flacidez. A batata doce contém vitaminas do complexo B, que ajuda a queimar as gorduras localizadas, as leguminosas são ricas em magnésio, ajudam na síntese do colágeno, a carne de frango é fonte de proteína magra, essencial para a construção de massa muscular do corpo.

DANI SOUZA  
Cosmetóloga e Esteticista  
Tec. em Enfermagem



**BeautyCorpus**  
Clínica de Estética

**Dani Souza**  
Responsável Técnica  
Cosmetóloga e Esteticista  
danisbc@gmail.com

◀ Estética Avançada ▶ Manicure e Pedicure  
◀ Design de Sobrancelha ▶ Depilação



**(48) 3255.2174 | (48) 996.793.642**  
Rua Nereu Ramos, 392 - Centro Imbituba - SC

*Sabrina Mayra Freitas*  
**Massoterapia Do-in**

**Atendimento especializado em massagem terapêutica e técnicas complementares da medicina chinesa.**

**(48) 991.059.586** 



## • RECEITAS •

### Frango xadrez

Ingredientes:

- 1 peito de frango cortado em cubos
- Alho amassado
- Sal a gosto
- Suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de chá de pimentão vermelho
- 1 xícara de chá de pimentão amarelo
- 1 xícara de chá de cebola
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 3 colheres de sopa de shoyo
- 1 colher de sopa de amido de milho dissolvido em 1/2 xícara de água
- 1 xícara de amendoim torrado quebrado

Modo de preparo:

1. Tempere o frango com o sal, a pimenta, o alho e o suco do limão mais ou menos 1 hora e 30 minutos antes



2. Corte a cebola, os pimentões em cubos não muito pequenos nem muito grandes
3. Em uma frigideira grande aqueça o óleo, acrescente a cebola deixe até ela ficar mole
4. Acrescente o frango e vá mexendo para fritar um pouco
5. Coloque o pimentão verde mexa, o pimentão amarelo e mexa, o pimentão vermelho mexa, o gengibre e mexa, acrescente o shoyo e mexa
6. Coloque o amido de milho dissolvido na água e deixe cozinhar mais ou menos uns 5 minutos
7. Antes de servir coloque o amendoim torrado mexa e sirva
8. Com arroz branco fica uma delícia

## Se de dia é bom...

**Buffet a kilo**

Segunda a sexta: 11h30 - 14h  
Sábado: 11h30 - 14h30  
Domingos e Feriados: Fechado

Eventos sociais e corporativos

## imagina de noite

Venha saborear nossas novidades



crepes  
petiscos  
à la carte  
risoto  
massas

Segunda a sábado: 19h - 00h  
Feriados: 19h - 00h  
Domingo: Fechado



Rua Fritz Muller, 50  
Coqueiros . Florianópolis . SC  
comidariagourmet@gmail.com  
Fone: 3206.9718  
Facebook.com/comidariagourmet  
instagram.com/comidariagourmet  
Convênio com estacionamento CB Park  
R\$ 8,00 por duas horas



## Afinal, o que é o Glúten?

O glúten é a combinação de dois grupos de proteínas: a gliadina, que é responsável pela viscosidade e a glutenina responsável pela elasticidade. Está presente na maioria dos cereais como trigo, centeio, cevada e aveia.

O glúten quando misturado com líquido, seja água, suco ou leite, forma um complexo elástico, responsável pela liga da massa possibilitando seu crescimento. É de grande importância na culinária atual para a preparação de pães e bolos. Mas, com o aumento expressivo do número de pessoas com intolerância ao glúten, a doença celíaca e com alergias, as pessoas vêm procurando formas de substituírem esses alimentos, e a indústria por sua vez, identificou esse como um nicho de mercado, passando a desenvolver alimentos sem glúten.

Os sintomas da intolerância ao glúten variam de pessoa para pessoa: problemas gastrointestinais, fadiga, dor nas articulações, flatulências, anemia, entre outros. Ao primeiro sinal de algum desconforto deve-se procurar um médico ou nutricionista para fazer os exames específicos que identificam se é doença celíaca, sensibilidade ao glúten ou alergia.



A primeira medida a ser tomada é a retirada total de alimentos que contém glúten, o que

pode assustar no início, porém atualmente a oferta de alimentos sem a utilização de cereais que tenham glúten está crescendo. Procure seu médico ou nutricionista de confiança e estes irão orientar corretamente os cuidados com sua saúde.

Juliana Corrêa Batistotti  
Técnica em Nutrição e Dietética  
CRN 176T

## Antepasto delicioso de berinjela



- 1 berinjela média;
- 1 tomate grande;
- Queijo ralado (o de sua preferência);
- Azeite de oliva virgem para grelhar;
- Molho de tomate para servir;
- Salsinha para decorar (opcional);
- Sal a gosto;

### Modo de preparo

1. Corte a berinjela e o tomate em rodelas grossas de +/- 1 cm.
2. Numa frigideira com um fio de azeite grelhe dos dois lados da berinjela e salpique um pouco de sal sobre elas.
3. Numa assadeira monte as torres com berinjela, tomate e queijo e assim por diante.
4. Espete um palito para levar ao forno pré-aquecido por 180° por cerca de 20 minutos.
5. Para servir, coloque sobre o molho de tomate, que deve ser preparado anteriormente.
6. Decore com ervas frescas.

*Afet*  
Alimentos

*Sem glúten e  
Sem lactose*



@afetoalimentos@gmail.com

48 999.716.008

afetoalimentos




## CONSTRUÇÕES & REFORMAS

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
(48) 999.302.217 / 996.637.949

## Construções Azevedo

20 Anos de Experiência



- Do Alicerce ao Acabamento
- Pinturas
- Acabamento em Cerâmica
- Reformas em Geral

**Parcelamos em até 12 X** 

Orçamento sem Compromisso  
**48 984-761-520 / 999-647-580**



## Eletricista

Comercial e Residencial

- Tomadas •
- Interruptores •
- Chuveiros •
- Luminárias •

Orçamento sem Compromisso *Cidúlio Santos*  
**48 999-152-730**

## Dicas para planejar e concluir a reforma



1. Todos os imóveis na cidade também são de responsabilidade da prefeitura. Assim, qualquer alteração deve ser informada e, se necessário, autorizada pelo poder público, conforme prevê o Código de Obras. Do contrário, as obras podem sofrer embargos e multas.

2. Para a prefeitura, há três categorias de alteração do espaço público: obra (qualquer construção); reforma (aumento ou diminuição da área construída ou mudanças estruturais); e pequenas reformas (como troca de piso e reparos hidráulicos).

3. Obras e reformas (segundo o conceito da prefeitura) exigem autorização, mas pequenas reformas demandam apenas que a atividade seja comunicada ao poder público.

4. No caso de edifícios, informe o síndico sobre a extensão da obra e os prazos. Se as regras do condomínio forem descumpridas, ele pode aplicar advertência ou multa ou ainda exigir a paralisação da obra. Se ainda assim o infrator insistir, o problema pode ser levado à Justiça.

5. Antes de iniciar a reforma, seja educado. Visite os vizinhos, apresente-se, deixe seu telefone e peça desculpas antecipadas pelo incômodo que irá causar. Esse cuidado vale especialmente para prédios com idosos, doentes ou bebês.

### 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**



## Diferenças entre os modelos de chuveiros e duchas elétricas

Presente em mais de 33,2 milhões de lares brasileiros, segundo o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (IBOPE), o chuveiro elétrico é um produto democrático e econômico, pois consome energia somente enquanto está em uso e gasta menos água do que outros sistemas de aquecimento.

### Economia

O chuveiro elétrico é um importante aliado na economia de água e de energia, dependendo especificamente do tempo de banho e da escolha do aparelho mais adequado à residência. Deve-se lembrar que o chuveiro possui um importante recurso de economia de energia: o seletor de mudança de temperaturas, que deve ser utilizado para adequar a potência do chuveiro de acordo com a temperatura do ambiente. Esse cuidado tão simples é capaz de economizar entre 30 e 70%, considerando a capacidade de vazão do produto e a temperatura em que é utilizado.

### Precisão

No mercado, podem ser encontrados ainda chuveiros com o exclusivo comando eletrônico com haste prolongadora ao alcance das mãos, permitindo a escolha gradual e precisa da temperatura de forma rápida e simples, como ajustar o volume do rádio.

### Híbrido

Nos últimos anos, as empresas fabricantes in-



vestiram em novas tecnologias com o objetivo de oferecer produtos mais econômicos. É o caso das duchas híbridas, que são compatíveis com aquecedores a gás e solar, capazes de economizar ainda mais água.

### Pressão

Para locais com baixa pressão, como residências onde a caixa d'água está localizada a poucos centímetros do chuveiro, é recomendável a instalação de chuveiros com o pressurizador interno, que aumenta o volume da água durante o banho.

### Blindado

Os modelos que possuem resistências blindadas são indicados, principalmente, para quem vive em regiões em que a água possui características que aceleram a corrosão dos metais e diminuem a vida útil das resistências comuns.



**KALLÚ**  
Materiais de Construção

**Móveis**  
**Eletrodomésticos**  
**Colchões**  
**Materiais de construção**

Fones: Paulo Lopes: (48) 3253.0386  
Pinheira: (48) 3283.1210

## Hotel Porto Alegre

**TV à Cabo | Telefone | Internet**  
**Wifi Zone | Frigobar | Lavanderia**  
**Ar Condicionado | Estacionamento**




**Informações e Reservas (51) 3337.8448**  
Av. Cairú, 340 - Bairro Navegantes | Porto Alegre | RS  
reservas@hotelportoalegre.com.br  
[www.hotelportoalegre.com.br](http://www.hotelportoalegre.com.br)

## Solução eficiente para limpeza do celular

Item de extrema necessidade para alguns, o celular é o companheiro de todas as horas de milhares de pessoas que não largam do aparelhinho nem na hora de dormir. Contudo, sabia que ele pode ter até 30 vezes mais microorganismos que a tampa de um vaso sanitário? E você sabe qual é a forma correta para realizar a limpeza?

Como os smartphones possuem a tecnologia sensível ao toque, é preciso ter alguns cuidados na hora de aplicar qualquer produto. Então, a primeira coisa a se preocupar é em utilizar um pano sem poeira, já que ela pode arrANHAR a tela do aparelho.

Antes de mais nada é importante escolher uma flanela macia e limpa e evitar o uso de toalhas, lenços faciais ou qualquer material áspero e água da torneira, pois contém cloro e pode provocar manchas na tela.



Escolhida a flanela, a dica, então, é preparar uma mistura com água destilada com uma pequena quantidade diluída de álcool isopropílico ou ácido acético (aquele encontrado no vinagre). Essas substâncias têm um pH baixo, e os microrganismos não sobrevivem a esses níveis.

**DM Vidros**  
Vidros temperados e Comuns  
Muros de Vidro - Telhados - Bix - Portas  
Janelas - Sacadas - Espelhos - Manutenção  
9635 - 1563 / 9677 - 5750  
manoelvidtor.dn@gmail.com  
R. Antônio Jesuino, 288 - Nova Brasília - Imbituba / SC

**Daniel Alves**  
Instalações Elétricas  
Predial e Residencial  
Instalação e Manutenção  
de Ar Condicionado  
Split e Parede  
Fones: (48) 3644.3342 | (48) 996.531.058

**REALIDADE AUMENTADA**

COXINHA!  
COXINHA!

MORTADELA!  
MORTADELA!

DEIXA DISSO, PESSOAL!  
VAMOS CAMINHAR JUNTOS

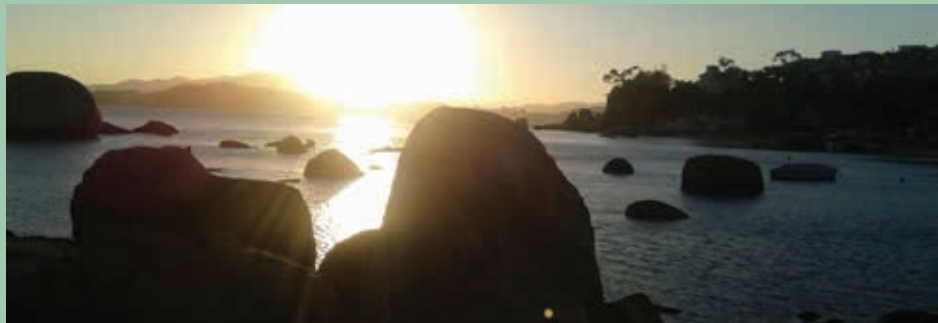
MUITO BEM!  
UNIDOS SOMOS MAIS FORTES

COXINHA!  
COXINHA!

MORTADELA!  
MORTADELA!

© www.cardapiocartoon.com.br

## Sol e Lua em Coqueiros



Algumas décadas atrás o sol e a lua em Florianópolis resolveram marcar um encontro. Atravessaram a Baía Sul e foram se encontrar em Coqueiros. Bairro da minha terra e que muita beleza encerra. Lá chegando, passaram pelo Saco da Lama, mas entenderam naquela época que não era um bom lugar para namorarem. Então seguiram e chegaram na Praia de Itaguaçu, enfeitada por bruxas, que transformaram as juras de amor

do sol e da lua, os raios solares e lunares em lindas e diversificadas pedras, distribuídas pelo mar. O tempo passou e o amor ficou pela Praia do Meio e dali transformou-se na ausência, então surgiu a Praia da Saudade. Oh, quanta saudade me invade! Hoje podemos encontrar o Sol e a Lua no Bom Abrigo, lá estão protegidos pela magia de Floripa, onde sonhos são sonhados ...

Marli Lúcia Lisboa (Bulucha)

## LITERATURA

### JOÃO SENDO JOÃO - Meu Mundo

Você certamente conhece João Guilherme como ator, cantor e YouTuber. Fenômeno nas redes sociais com mais de 8 milhões de seguidores, já fez filmes como Vento, Meu pé de laranja lima e Entrando numa roubada e, como protagonista da novela Cúmplice de um resgate, no SBT, tornou-se um dos mais importantes ídolos teens da atualidade. Seu CD de estreia, Meu caminho, figurou nas listas de mais vendidos e suas músicas estão na boca de toda a garotada. Mas esta é apenas uma parte da história... Em João sendo João, João Guilherme abre o coração e conta em detalhes tudo o que você sempre quis saber sobre ele.

Segredos da infância, travessuras com os amigos, viagens inesquecíveis, a importância da família, o namoro com Larissa Manoela, sonhos para o futuro, seu primeiro teste e muito mais. Muitos vão conhecer João Guilherme como artista, mas neste livro você irá conhecê-lo como #JoãoSendoJoão. Sejam bem-vindos a esta incrível jornada!



**Artisan**  
Talento e criatividade com seu estilo  
(48) 3259-2060  
Av. Lédio João Martins, 935 - Kobrasol - São José/SC  
www.artisansc.com.br • artisansc@hotmail.com  
Curta-nos no facebook

**WWW.CARDAPIOCARTOON.COM.BR**  
CRIAÇÃO GRÁFICA DE:  
• Cartilhas ilustradas  
• Gibis educativos  
• Personagens e mascotes  
• Identidades visuais  
• Livros, jornais e revistas.  
bruno@cardapiocartoon.com.br





## Você sabe como fazer um curriculum vitae eficiente?

“Curriculum Vitae” (C.V.) é uma expressão latina que dá nome a uma lista organizada com informações pessoais e profissionais e é normalmente pedido quando nos candidataríamos a alguma vaga de emprego. Pois bem, os tempos são de crise, os níveis de desemprego subiram e ter em mãos (ou salvo no notebook) um bom currículo, já coloca você à frente de outros candidatos, pode acreditar.

Para quem acha que fazer um currículo é difícil, informo que a internet está cheia de modelos, de todos os tipos e que podem ser copiados, tranquilamente. Para quem acha que é fácil, alerto que um currículo é o resumo da SUA vida profissional e acadêmica e que, portanto, deve conter, exclusivamente, informações referentes à sua pessoa.

Mentir ou mesmo exagerar nas habilidades mencionadas no C.V não é uma boa ideia: empresas exigem documentos comprobatórios de conclusão de cursos, por exemplo, com a exigência da inclusão de cópias autenticadas anexas. Também não convém declarar-se um falante ou escritor de nível “razoável” (sim, nem mesmo razoável. Bom ou fluente, nem pensar!) de uma língua estrangeira sobre a qual você não tem o menor domínio. Se você for chamado para a entrevista (e tomara que seja), sua máscara vai cair, juntamente com sua cara inteira no chão. Atenção: Portunhol não é língua estrangeira.

Um detalhe precioso: você pode ter feito “tracentos” cursos sensacionais: datilografia (ok, você é da geração X), fotografia, corte e costura, pintura em tecido e outros tantos. Informe no seu currículo APENAS os cursos, intercâmbios, participação em Fóruns, oficinas e outros eventos que possam demonstrar o quanto você está apto a atender a vaga disponível. Não adianta citar absolutamente tudo o que tem feito nos últimos vinte anos: seu empregador pode considerar que você não tem foco, ou que trabalhar na empresa dele é, apenas, sua 5ª ou 6ª opção, se tanto. Todo o chefe sonha com um funcionário apaixonado por suas funções, pode acreditar. Vale ter diferentes currículos, com informações selecionadas para funções



específicas.

Enfim, Só coloque foto se for uma exigência da empresa. Alguns modelos de currículo oferecem esta opção, mas o que deve prevalecer é seu conteúdo, não sua aparência. Opte pelo Português Padrão, sem gírias, sem palavras estrangeiras desnecessárias. Escreva de forma clara e direta, sem enfeites ou rebuscamento. Um bom currículo tem de 01 a 02 páginas, chefe não tem paciência nem tempo para ler textos extensos. Seja verdadeiro, sem ser sentimental e, pelamor (isto não é um C.V, posso brincar com as palavras): não cometa erros gramaticais. Peça para um amigo nerd, ou para um professor legal, que corrija o que você escreveu com “olhos de lince”. Não confie apenas no corretor do Word.

Siga estes conselhos, adapte um dos milhares de modelos disponíveis online e, com sorriso no rosto, maquiagem leve – para as mulheres, claro – cabelo penteado e roupas adequadas, saia distribuindo currículos e simpatia por aí. Vai dar certo, pode acreditar.

Sugestões de sites que oferecem modelos de currículos:

<http://www.meucurriculum.com/modelos-de-curriculum.php>

<http://vagasabertas.org/modelos-de-curriculos-pronto-2017-curriculum-vitae.html>

<http://exame.abril.com.br/carreira/12-modelos-de-curriculo-para-baixar-e-preencher/>

<http://www.crieseucurriculum.com.br/modelos-de-curriculum-vitae>

**Tatiana Parraga da Silva**  
Especialista em Língua Portuguesa e Língua Inglesa  
Redatora



## Saiba como criar um filho feliz

O que faz uma criança feliz? A resposta pode surpreender a maioria dos pais. Segundo especialistas em desenvolvimento infantil, felicidade não é algo que se possa dar a um filho como se fosse um presente. Pelo contrário.

Na realidade, crianças mimadas demais ou poupadas de todo tipo de desconforto emocional têm mais chances de virar adolescentes chatos, cínicos e descontentes.

O mais significativo para a felicidade são fatores internos, não externos. Ele salienta que o importante é ajudar a criança a desenvolver ferramentas internas para se equilibrar, ferramentas com as quais ela possa contar pela vida inteira.

Com paciência e flexibilidade, todo pai e toda mãe possuem mecanismos para formar a base de uma vida de cheia de felicidade para os filhos.

### Deixe a criança resolver os problemas

Nos seis primeiros meses de vida, é importantíssimo que os pais respondam a todas as necessidades do bebê. Após essa fase, no entanto, se você correr por causa de cada soluço, impedirá que seu filho vivencie novas experiências.

“Crianças precisam aprender a tolerar situações incômodas e desagradáveis também. Permita que elas tenham dificuldades, procurem uma solução por conta própria, já que isso faz com que desenvolvam a capacidade de lidar com problemas”, diz a psicóloga Carrie Masia-Warner, que

trabalha na Universidade de Nova York.

Durante o primeiro ano, o bebê aprende a sentar, engatinhar, pegar objetos, falar uma ou outra coisinha. Cada um desses marcos traz confiança e satisfação à criança. Não não corra para pegar o chocalho que caiu ou o ursinho do outro lado da sala. Dê tempo e estímulo para que seu filho consiga pegar o que quiser sozinho.

**HM**  
**Decorações**  
Festas Infantis  
Lanchonete

3255 0802 / 99677 5750

Aluguel de cama elástica e Piscina de bolinha

R. Antônio Jesuino - Nova Brasília - Imbituba - SC

**Sidinei Construtor**

Do alicerce ao telhado  
Assentamento de piso  
Reformas e pinturas em geral

Fone: (48) 998.070.387 | Paulo Lopes/SC

**Solução**  
URGENTE MÃE

**URGENTE MÃE**

FAÇA VALER SEUS DIREITOS GARANTIDOS POR LEI  
você estava desempregada quando ganhou seu filho?  
Ele ainda não completou 5 anos?

Não perca tempo, ligue hoje mesmo e ganhe de indenização

**R\$ 2.015,00 a R\$ 12.000,00**

**À vista em até 45 dias**

**Mesmo que esteja trabalhando hoje**

**Atendimento rápido e gratuito**

(48) 999.124.977  
(48) 996.223.494  
(48) 991.549.552  
(48) 988.114.849  
(48) 984.297.888  
(48) 3204.7443

Também mãe que perdeu o bebê após 24 semanas de gestação pode cobrar

**Empresa Especializada**  
CNPJ: 20.607.752/0001-22

Obs.: ter no mínimo 1 dia de carteira assinada ou ter recebido seguro desemprego antes de ganhar a criança



## Horóscopo do mês



**Áries** - Neste mês, o Carneiro terá a oportunidade de fortalecer o seu caráter, mas também a sua situação de emprego. Depois de fazer uma retrospectiva do ano passado, você vai ver que o seu tratamento foi definitivamente bem-merecido.



**Touro** - Este mês será especialmente favorável à carreira para o Touro. Os empregadores vão certamente ser capazes de apreciar os empregados trabalhadores. Em março, você sem dúvida vai sobressair mas não tente tirar proveito desta situação.



**Gêmeos** - Não deixe que o seu desempenho no trabalho diminua apenas porque, atualmente, não há nada de importante a acontecer na empresa ou porque lhe falta motivação dos seus colegas de trabalho. Você não tem que ser melhor do que todos, mas definitivamente não fique atrás.



**Câncer** - Se você vê uma pessoa que precisa de ajuda, ajude-a. As pessoas lembram-se das boas ações e em Março isso irá compensar. O Caranguejo não estará particularmente activo, no que respeita ao trabalho, neste período. Não tenha vergonha de descansar, pois é necessário de vez em quando. Nós não somos máquinas.



**Leão** - Definitivamente março não é o mês certo para tirar conclusões precipitadas. Embora os Leões sejam dominantes e felizes quando as coisas estão moldadas de acordo com sua visão, desta vez você vai tropeçar em grandes problemas e vai ter que recuar. Pesar cuidadosamente todos os prós e contras, não se apressar em qualquer decisão.



**Virgem** - A melhor maneira de evitar o stress é alcançar a paz interior. Em Março, o Virgem finalmente será capaz de alcançá-la e com isso ganhar muito tempo livre. A sua energia vai aumentar ao fazer coisas que gosta.



**Libra** - Quando você se acostumar ao seu ritmo de trabalho, a situação no seu relacionamento vai acalmar-se também em março. Você vai fazer as pazes com o seu parceiro e a sua relação irá florescer novamente.



**Escorpião** - Os Escorpiões tem ultimamente se negligenciado a si próprios especialmente quando se trata da sua condição física. Em março, você deve ir para um centro de fitness ou, por exemplo, ir praticar desporto com seus amigos.



**Sagitário** - Graças ao seu otimismo e bom humor as pessoas podem pensar que eles poderiam fazer qualquer coisa e permanecer impune. Não deixe que outros abusem de si e mostre-lhes claramente que você é a autoridade. Em março, o Sagitário deve prestar atenção aos seus problemas de saúde.



**Capricórnio** - Cuide de você e da sua saúde também. Talvez o Capricórnio não tenha muito tempo livre em março, mas lembre-se que a prevenção é muito importante. No que toca ao trabalho você está a passar por um período calmo.



**Aquário** - Preste mais atenção à sua família e amigos. Em março as estrelas estão na posição errada, quando se trata da sua saúde. É por isso que neste momento trabalhar horas extraordinárias está fora de questão para o Aquário. Na companhia de seus entes mais próximos você vai se sentir bem e relaxado.



**Peixes** - Em março, o Peixes deve prestar mais atenção aos membros da sua família ou aos amigos próximos. Não se deixe oprimir pelo seu emprego, reserve alguns dias da semana para relaxar. Uma viagem pela natureza ou um jantar conjunta vai garantir que você vai chegar a outros pensamentos.



## Piadas

### Bodas de Prata

Era uma vez um casal que fazia bodas de prata e estava também celebrando os seus 60 anos de idade.

Durante a celebração, apareceu uma fada e lhes disse:

Como prêmio por terem sido um casal exemplar durante 25 anos, concederei um desejo a cada um!

— Quero fazer uma viagem ao redor do mundo com o meu querido marido! - Pediu a mulher.

A fada moveu a varinha e... zás!

Os bilhetes apareceram nas mãos da senhora. Em seguida foi a vez do marido. Ele pensou um momento e disse:

— Bem, este clima está muito romântico, mas uma oportunidade destas só se tem uma vez na vida. Então... Bom, desculpa, amorzinho – disse, olhando para a esposa – mas o meu desejo é ter uma mulher trinta anos mais jovem do que eu!

A mulher fica chocada, mas pedido é pedido:

A fada faz um círculo com a varinha e... zás! O homem ficou com 90 anos!

Moral da história: os homens são sacanas, mas as fadas madrinhas são mulheres!





PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

|                                        |                                       |                                                                                          |                                    |                                       |                                   |                                           |                     |
|----------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|---------------------|
| "(?) da Humildade", quadro humorístico | Peça de maçacos de oficinas mecânicas | Estudo do cérebro visando à identificação das melhores técnicas de ensino e aprendizagem |                                    | Cedi; ofertei                         | "(?) Capeto, estilista brasileira | Trabalho realizado pelo agrônomo          | ↖                   |
|                                        |                                       |                                                                                          |                                    |                                       |                                   |                                           |                     |
| ↘                                      | ↘                                     | ↘                                                                                        | ↘                                  | ↘                                     | ↘                                 | ↘                                         | ↘                   |
| (?) Batista, locutor                   | ↘                                     |                                                                                          |                                    | (?) eletrônica: seria imune a fraudes | ↘                                 |                                           |                     |
| Confusão (gíria)                       | ↘                                     |                                                                                          |                                    | Peça que compõe o aparelho de chá     | ↘                                 | Tipo sanguíneo de ocorrência rara         | ↘                   |
| Defeito em um motor ou aparelho        | ↘                                     |                                                                                          |                                    |                                       | ↘                                 |                                           |                     |
| ↘                                      | ↘                                     | ↘                                                                                        | ↘                                  | ↘                                     | ↘                                 | ↘                                         | ↘                   |
|                                        |                                       |                                                                                          |                                    | Técnico da Seleção Brasileira de 1982 |                                   |                                           |                     |
| Código no envelope de carta (sigla)    |                                       |                                                                                          | Abrigo para cães                   | ↘                                     |                                   |                                           |                     |
| ↘                                      | ↘                                     | ↘                                                                                        | Ninfas de borboletas               | ↘                                     | ↘                                 | ↘                                         | ↘                   |
| Aquela que perdeu a razão              | ↘                                     |                                                                                          | (?) -redonda: reunião para debates | ↘                                     |                                   |                                           |                     |
| ↘                                      | ↘                                     | ↘                                                                                        | ↘                                  | ↘                                     | ↘                                 | ↘                                         | ↘                   |
|                                        |                                       |                                                                                          |                                    |                                       |                                   | (?) fantástico: Saci ou Curupira (Folcl.) | Borracha, em inglês |
| Atualização de programa ou equipamento | ↘                                     |                                                                                          |                                    |                                       |                                   |                                           | ↘                   |
| Livro com retratos de família          | ↘                                     |                                                                                          |                                    |                                       |                                   |                                           |                     |
| ↘                                      | ↘                                     | ↘                                                                                        | ↘                                  | ↘                                     | ↘                                 | ↘                                         | ↘                   |
|                                        |                                       |                                                                                          |                                    | A parte verde do arranjo floral       | A do rubi é vermelha              | Outra, em espanhol                        |                     |
| Leito que transporta pacientes         | ↘                                     |                                                                                          |                                    | ↘                                     | ↘                                 | ↘                                         |                     |
| Cansado                                | ↘                                     |                                                                                          |                                    |                                       |                                   | Simply (?) grupo musical britânico        |                     |
| Cavalo de pelagem branca e parda       | ↘                                     |                                                                                          | Medonhos                           | ↘                                     |                                   |                                           |                     |
| ↘                                      | ↘                                     | ↘                                                                                        | Orígenes Lessa, romancista         | ↘                                     | ↘                                 | ↘                                         | ↘                   |
|                                        |                                       |                                                                                          |                                    |                                       |                                   |                                           |                     |
|                                        |                                       |                                                                                          |                                    | Dispositivo de circuitos eletrônicos  | ↘                                 |                                           |                     |
| Que produz efeito padronizador         | ↘                                     |                                                                                          |                                    |                                       |                                   |                                           |                     |

BANCO 3/red. 4/otra — teñ. 5/llasso — ruão — tel. 6/eraser 7/upgrade

14



| Solução |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| R       | O | D | A | D | T | O | M |   |  |
| E       | T | E | R | O | V | U | R |   |  |
| S       | O | R | T | V | U | R |   |   |  |
| V       | S | O | S | S | V | T |   |   |  |
| R       | O | C |   | V | C | V | W |   |  |
| E       | D | A | G | U |   |   |   |   |  |
| E       | V | C | U | D | V | C |   |   |  |
| V       | S | E | M | P | C | E | C |   |  |
| T       | I | N | A | C |   | O | N |   |  |
| E       | T |   | V | I | R | V |   |   |  |
| R       | V |   | R | E | V |   |   |   |  |
| V       | N | R | U | O | E | T |   |   |  |
| S       | A | V | I | L | V | N | V | S |  |
| I       |   |   | E |   |   |   |   |   |  |



# DEDETIZADORA DD SUL

Sua defesa contra as pragas! Empresa filiada ao Conselho Regional de Biologia (CrBio)

48 9.9148.4553



9.9823.8664 TIM

9.8449.2293



ATENDEMOS: GRANDE FLORIPA, PAULO LOPES, GAROPABA, IMBITUBA, LAGUNA E REGIÃO




## CONSTRUÇÕES & REFORMAS

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
(48) 999.302.217 / 996.637.949

## Daniel Alves

Instalações Elétricas  
Predial e Residencial



Instalação e Manutenção  
de Ar Condicionado  
Split e Parede

Fones: (48) 3644.3342 | (48) 996.531.058



## Eletricista

Comercial e Residencial

- Tomadas •
- Interruptores •
- Chuveiros •
- Luminárias •

Orçamento sem Compromisso Cláudio Santos  
48 999-152-730

## BRANDÃO SERVIÇOS

Jardinagem em geral

998.360.719

Jardinagem  
Limpeza de Terreno  
Limpeza Caixa D'água  
Muros e Calçadas

Biguaçu - Bom Viver  
Grande Florianópolis e Região



## FELIPE MIRANDA

- \*Reformas em geral
- \*Colocação de pisos
- \*Carpintaria
- \*Pintura
- \*Hidráulica
- \*Pedreiro
- \*Impermeabilizações
- \*Pequenos reparos

(48) 996.735.834

Empreiteira Felipe Miranda

\* Atendimento Grande Florianópolis e Região

## VENDE-SE



Terreno em Paulo Lopes, Bairro Bom Retiro, com 30 metros de largura por 2 mil metros de comprimento de fundos. Próximo ao Túnel do Morro Agudo. Valor R\$ 270 mil.

Contato: (48) 984.486.193

## 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. Maurício Spalding de Souza, 602 - Sta Mônica 48 999.726.348 / 3233.4039

 Acesse o site da ProcureAche e tenha acesso às edições:  
[www.sc.procureacherevista.com.br](http://www.sc.procureacherevista.com.br)