

A MELHOR REVISTA COMERCIAL DE PORTO ALEGRE

Ano XVIII - Edição 299 - Abril 2020 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: 51. 981.427.686



POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobilados para Solteiros

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

- Cama, Colchão e Roupeiro • Água, Luz, Gás • Internet WI-FI
- Máquina de Lavar Roupas • Cozinha c/ Geladeira, Fogão e Micro-ondas

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Vem
Morar
Aqui!

Av. Benjamin Constant, 379

SOS HIPNOSE X CORONAVÍRUS

Reprograme-se

SEM HIPNOSE

Ansiedade
Depressão
Medo
Angústia

COM SOS HIPNOSE

Serenidade
Elevação de ânimo
Coragem
Equilíbrio

Acesse agora: www.soshipnose.com.br

(51) 98404.9732



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voadores

Peça seu orçamento grátis!
contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 **(51) 985.363.376**

Acabe com:

LIMPA TUBO
A sua solução definitiva

**PULGAS - BARATAS - MORCEGOS
CUPINS - FORMIGAS - RATOS
INSETOS EM GERAL**

**RESIDÊNCIAS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS**

CONTROLE PROFSSIONAL DE PRAGAS URBANAS
ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603 Reg. Metrop. 51 3497.6154 Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br **0800 642 9230** Peça pelo Celular: **99790.7090**

ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650
3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

TEMPLO ESPIRITUAL

EGRÉGORA VITAL

Energias negativas causam desequilíbrio! Dias pesados? Problemas financeiros e nos relacionamentos? Você pode estar sofrendo ataques espirituais, invejas, olho gordo e até demandas.

Marque uma consulta e iremos investigar.
51 99643.7417 Atendimento no Centro de POA

Coletas, buscas e pequenas mudanças

- PEQUENAS MUDANÇAS - VIAGENS
- COLETAS E ENTREGAS POA, Grande POA, Litoral e SC
- ENTREGAS COMERCIAIS E INDUSTRIAIS
- COMPRAS EM FARMÁCIAS OU CONSULTAS MÉDICAS



(51) 995.919.292

ACEITO CARTÃO
CRÉDITO DÉBITO





17 Anos de Jornalismo e Comunicação



Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686

Edição não encontrada impressa, basta fazer download www.procureacherevista.com.br

f /ProcureAcheRevista

revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Marketing Digital ProcureAche: procureacherevista.com.br/marketing-digital

Tiragem: 85.000 exemplares

Editora: Maria das Dores Pereira | Jornalista Revisora: Carine Bidone Lopes MTB nº 12.749

Anuncie na ProcureAche



A única publicação que, além do impresso, também divulga o seu negócio na Web!

Quer saber como? Ligue ou dá um oi no Whats!

51 981.427.686

Sergio Aguiar

Corretor de Imóveis

Vende:

Lançamentos - Zonas Sul/Norte



Nesta NOVA ERA - Excelência em lançamento com a Rotta Ely - Flag Ship, junto ao Shopping Iguatemi e Jardim Europa. Com visita virtual, pensando neste agora.

51 9 9888 8960

Creci: 42440F

Mais do que nunca: apoie seus amigos e negócios locais

Pequenos negócios correm muito risco com o COVID-19.

Um mês difícil pode "quebrar" um negócio!

Peça comida das pequenas lanchonetes.

Compre no petshop da esquina e não nas grandes redes.

Vá na mercearia perto da sua casa e não na grande rede de supermercado.

Grandes redes vão sobreviver. Ajude aquelas empresas que realmente precisam para continuar existindo.

Compre do pequeno. Ajude o independente e mantenha a economia girando.

PERSIMAX

Indústria e Comércio

VERTICAIS / HORIZONTAIS / PERSIANAS

CONCERTO DE VENEZIANAS

TROCA DE FITAS, MOLAS, TALAS
TROCA DE CAIXA DE PERSIANA E ESQUADRIAS

PLANTÃO AOS
FINAIS DE SEMANA
E FERIADOS



DIVERSAS CORES E
MODELOS

3374.2512

98203.9771



persimax_indcom@hotmail.com

99879.7588



PERSIANAS PERSIMAX

FRETES

TRANSPORTES

MARQUINHOS

VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e Montamos
Fornecemos cobertores e
caixa de papelão
Descarte de Móveis
Atendemos Domingos e Feriados
Preços Acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS
CARTÕES DE CREDITO

98150.3642



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascurias e hotéis

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

CORONAVÍRUS: CUIDADO COM FAKE NEWS**RESPOSTAS SOBRE A PANDEMIA DE TEMAS RECORRENTES EM FAKE NEWS****Medicamentos com cloroquina e hidroxiquina podem ser utilizados contra a Covid-19?**

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) não recomenda a utilização de qualquer medicamento até a efetividade comprovada. Conforme a agência, o Food and Drug Administration (FDA), órgão do governo dos Estados Unidos responsável pelo controle de alimentos e remédios, não aprovou a cloroquina e hidroxiquina para o tratamento do coronavírus.

Sem orientação médica e comprovação de sua eficácia no combate ao coronavírus, os medicamentos podem provocar distúrbios no organismo, segundo a Anvisa. "Estudos conduzidos até o momento têm um número de pacientes muito reduzido e ainda é arriscado afirmar que vai funcionar para todas as pessoas. Mais dados precisam ser coletados", destaca a agência.

Adianta tomar vacina contra a gripe contra a Covid-19?

Não, mas evita que a pessoa tenha outros tipos de doenças respiratórias. Busque orientação de como vacinar em segurança. Em caso de fila, mantenha uma distância de, pelo menos, dois metros dos demais, principalmente os idosos.

Há mais riscos para as grávidas?

Ainda não existem dados específicos, mas elas passam por mudanças imunológicas que podem deixá-las mais vulneráveis.

Vitaminas D e C ou água com limão previnem o coronavírus?

Não existe vitamina, terapia alternativa ou remédio licenciado capaz de evitar o contágio ou tratar a doença.

Animais de estimação transmitem coronavírus?

Não existem evidências nesse sentido.

Fonte: Ministério da Saúde

E-BOOK
200 receitas
de doces
ZERO AÇÚCAR



Accesse através do QR CODE ou endereço:
<https://go.hotmart.com/S26179293Q>

51 997.889.686 ProcureAche

HIDRÁULICO 24HORAS




Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

Capacite-se com cursos exclusivos que preparamos para você:

Aprenda sem sair de casa!

Instalador Solar de Alta Performance



Curso de Manutenção de Celulares



Curso de Maquiagem Profissional



Curso de Desenho



Curso sobre Autismo



Curso de Marketing Digital

Aprenda com quem está no mercado!

Preços acessíveis e exclusivos.

www.procureacherevista.com.br/infoprodutos

51 997.889.686

hotmart

ProcureAche



Accesse também através do QR CODE acima.

PREVINA-SE DO CORONAVÍRUS

A transmissão dos coronavírus costuma ocorrer pelo ar ou por contato pessoal com secreções contaminadas, como:

- Gotículas de saliva;
- Espirro;
- Tosse;
- Catarro;
- Contato pessoal próximo, como toque ou aperto de mão;
- Contato com objetos ou superfícies contaminadas, seguido de contato com a boca, nariz ou olhos.

COMO SE PREVENIR CONTRA O VÍRUS?

Lavar as mãos

- A lavagem frequente das mãos é a principal recomendação para se prevenir
- Higienizar as mãos com água e sabão por pelo menos 20 segundos a cada vez
- Esfregar os espaços entre os dedos, o dorso da mão e cavidades (dobras dos dedos e unhas), onde as bactérias podem se alojar, sem esquecer do polegar
- Usar sabonete (apenas água é insuficiente para a higienização). Se não houver água e sabonete, usar um desinfetante para as mãos à base de álcool
- Evitar contato próximo com pessoas doentes
- Ficar em casa quando estiver doente
- Cobrir boca e nariz ao tossir ou espirrar com um lenço de papel e jogar no lixo
- Profissionais de saúde devem utilizar medidas de precaução padrão, de contato e de gotículas

(máscara cirúrgica, luvas, avental não estéril e óculos de proteção)

Evitar tocar olhos, boca e nariz

• Contato com olhos, nariz ou boca permite que o vírus entre no corpo, gerando infecção. Essas regiões do corpo têm mucosas

Cuidados em ambientes com aglomeração de pessoas

- Em locais com grande concentração de pessoas (transporte público, por exemplo), é preciso tomar cuidados especiais
- Preferencialmente, mantenha-se a pelo menos um metro de distância de pessoas que estiverem tossindo ou espirrando
- Se tiver de tossir ou espirrar, cubra o rosto com o braço dobrado. Isso evita que as secreções do corpo entrem em contato com superfícies ou com outras pessoas
- As mesmas recomendações valem para qualquer local fechado, como o ambiente de trabalho

Álcool gel e máscaras

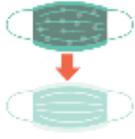
- O uso de álcool gel é uma medida eficaz para higienização das mãos, segundo o Ministério da Saúde. No entanto, deve ser considerada uma segunda opção, somente para ocasiões em que não é possível lavar as mãos com água e sabão
- As máscaras devem ser usadas somente por aqueles que já estão infectados pelo vírus, por profissionais da saúde ou por pessoas que estão com sintomas do coronavírus.

Fonte: Secretaria da Saúde RS

COMO USAR A MÁSCARA CASEIRA

- 

1. Antes de colocá-la, lave as mãos ou use álcool gel.
- 

2. A máscara deve ser colocada no rosto, cobrindo o nariz e a boca.
- 

3. Ela deve ser usada por até duas horas. Depois, é preciso trocar.
- 

4. Não encoste na frente da máscara enquanto a utiliza. Não fique tirando ela para falar.
- 

5. Não deixe ela pendurada no pescoço, porque pode contaminar essa área.
- 

6. Para fazer a retirada, nunca coloque a mão na frente da máscara: pegue nas tiras ou elástico.
- 

7. Se você precisar trocar de máscara na rua, guarde a sujeira em uma sacola.
- 

8. Chegando em casa, lave a máscara com sabão ou água sanitária. Deixe de molho por cerca de 20 minutos.

EXTRAORDINÁRIA MENTE

Terapias, desenvolvimento pessoal & profissional

Psicologia - Barras de Access - Coach
 Constelação Familiar - Fisioterapia
 Massagem Terapêutica e Relaxante - Facelift
 Nutrição - Acupuntura - Fonoaudiologia - Reiki
 Terapia Floral - Processos Corporais Access, Cone Chinês,
 Aromaterapia, Jin Shin Jyutsu e Thetahealing

 51 4066.8076

R. Baldoíno Bottini, 15 - Hípica - POA/RS (Próx. ao Banrisul da Hípica)

CUIDANDO DA SAÚDE MENTAL DURANTE A QUARENTENA



Evite bombardeio de informações na quarentena

Um dos principais fatores de ansiedade é o excesso de informação. Em 2009, aconteceu uma pandemia do H1N1. Porém, apesar dos smartphones já existirem, não tinham tanta importância como têm hoje.

Um estudo do Google Consumer Barometer, de 2017, revelou que em 2012 somente 14% da população tinha smartphones. Enquanto isso, em 2016 o número já pulou para 62%. Hoje, há mais de 230 milhões de smartphones em uso só no Brasil. E no mundo todo? Mais de 5 bilhões de smartphones.

Já é possível entender por que as pessoas ficam muito angustiadas com o excesso de informação, não é mesmo? O tempo todo somos bombardeados por notícias em tempo real, o que gera uma ansiedade muito grande.

A globalização está contribuindo para uma pandemia de pânico, o que gera medo excessivo na sociedade. É claro que todos precisamos estar bem informados. No entanto, não devemos ficar obcecados e sempre tomar cuidado com informações falsas, ou seja, fake news.

Durante a quarentena, a grande dica aqui é evitar ler qualquer matéria na internet e buscar fontes confiáveis para se informar. Não fique o dia todo assistindo aos noticiários — procure escolher um horário do dia para se informar. Caso contrário, você passará o dia todo só pensando nisso.

Evite também olhar toda hora as notificações do celular, principalmente quando estiver trabalhando e precisar de concentração.

MANTENHA SUA ROTINA ALIMENTAR NA QUARENTENA



Não é porque estamos em casa que os horários das refeições não devam ser respeitados. Mantenha a rotina de fazer as principais refeições do seu dia, café da manhã, almoço e jantar, adequadamente, como se estivesse na rotina anterior.

Segundo o Guia Alimentar para População Brasileira, comer de forma regular, devagar e com atenção é uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto comemos. Portanto, refeições adequadas e saudáveis feitas em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais do que o necessário.

Se ao longo do dia você sentir a necessidade de fazer algum lanche, a orientação do Guia para pequenas refeições é a mesma para as principais: privilegiar alimentos in natura ou minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados. Frutas frescas ou secas, castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar, são excelentes alternativas, além de prático.



CaeroClins

Clínica Odontológica

Edgar Pires de Castro, 1580
Lj. 3 - Lagos Strip Center

RT Dr. Luis Gustavo Zambiasi Caero
ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA
CRO/RS 18040 - EPAO/RS 3088

www.caeroclinics.com.br

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPIEDIATRIA
TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO

Matriz Canoas

Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101 - Fone: 3425.1860

RT Dr. Marcelo Barboza Borille - CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia

Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4 - Fones: 3319.1573 - 3352.9644

RT Dr. Maria Luiza Rigon - CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro

Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A - Fones: 3319.7943 - 3072.2043

RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso - CRO/RS 11328 - EPAO 2138

8 BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE AMARGO E MEIO AMARGO

• Fazer bem ao coração porque promove um fluxo adequado de sangue devido aos potentes antioxidantes do grupo dos flavonóides que possui, que são as catequinas, epicatequinas e procianidinas;

• Estimular o sistema nervoso central e os músculos cardíacos, pois possui teobromina, que é uma substância com ação semelhante à cafeína;

• Dar sensação de bem-estar, pois ajuda a libertar o hormônio serotonina;

• Diminuir a pressão arterial e melhorar a circulação sanguínea pois produz óxido nítrico, que é um gás que permite relaxar as artérias;

• Aumentar o colesterol bom HDL e diminuir o colesterol ruim, além de evitar a formação de placas de aterosclerose devido ao seu efeito antioxidante e cardioprotetor;

• Melhorar a função cerebral por aumentar o fluxo de sangue para o cérebro devido às substâncias estimulantes como a cafeína e a teobromina, que também previnem o Alzheimer;

• Proteger a pele do sol graças aos seus compostos bioativos como os flavonóides, que protegem a pele contra os danos da radiação UV;

• Diminuir a fome, sendo uma ótima opção para quem está querendo emagrecer, desde que consumido com moderação.

Para ter todos os benefícios do chocolate amargo, basta comer um quadradinho de chocolate amargo ou meio amargo, que são cerca de 6 g por dia.

MÍDIA IMPRESSA OU DIGITAL?

A mídia impressa ainda atinge boa parte dos brasileiros. Geralmente, pessoas de maior faixa etária gostam de ler jornais/revistas/livros. Especialistas dizem que cada edição de uma publicação atinge +2 pessoas, além do próprio destinatário.

Porém, só em 2018, seis negócios de mídia impressa fecharam e migraram para o digital no Brasil. Foram 7.817 postos de trabalho fechados. Nos EUA, por exemplo, 1.800 jornais impressos fecharam as portas de 2004 a 2018.

Porém, a maior parcela de todos os veículos que fecharam os trabalhos migraram para o digital. O público na Internet é, geralmente, mais jovem, os custos de divulgação de serviços são mais acessíveis; as vantagens são inúmeras!

Pela Internet, é possível mensurar a visualização de anúncios, interação, feedback em relação aos produtos/serviços. É no meio digital onde se concentra a massa populacional. Estatísticas mostram que o brasileiro passa, em média, mais de 4 horas nas Redes Sociais por dia. Então, evidente que as empresas devem estar lá.

Então, mídia impressa ou digital?

Os públicos são diferentes. Os números são diferentes.

A Revista ProcureAche aposta nas duas frentes: digital e impressa.

Gerenciamento de Redes Sociais, criação de sites e anúncios patrocinados + Divulgação na Revista Impressa a partir de R\$ 285, já pensou?

A gente dá aquela força para você divulgar seu negócio!

Revista ProcureAche

(51) 98142.7686 (WhatsApp) ou escreva para contato@procureacherevista.com.br

MATERIAL GRÁFICO DE QUALIDADE

Cartões de visita - Flyers - Ímãs de geladeira



Cartão de visita **1000 und.**
(totalmente colorido - brilho frente)

Apenas

R\$ 70⁰⁰



Flyer **1000 und.**
(frente e verso coloridos, 10cm x 14cm)

Apenas

R\$ 120⁰⁰



Ímã de Geladeira **1000 und.**
(totalmente colorido - 5cm x 4cm)

Apenas

R\$ 200⁰⁰

TEMPLO ESPIRITUAL



EGRÉGORA VITAL

Energias negativas causam desequilíbrio! Dias pesados? Problemas financeiros e nos relacionamentos? Você pode estar sofrendo ataques espirituais, invejas, olho gordo e até demandas.

Marque uma consulta e iremos investigar.

51 99643.7417 Atendimento no Centro de POA

Anuncie na ProcureAche

Temos o que você precisa para deslançar o seu negócio: no impresso e na Web!

Saiba como:

51 981.427.686

FLORAIS DE BACH

Os florais de Bach tratam de todos os males emocionais, como traumas, tristezas, medos, angústias, ansiedade, vícios, indecisões, escolhas de caminho profissional, entre tantos outros.

A proposta principal desta medicina é tratar da origem das nossas enfermidades e não dos sintomas. Nossas doenças estão estreitamente vinculadas à forma como reagimos aos nossos problemas no mundo: uns com medo, outros com raiva, ódio, orgulho, mágoa, ressentimento etc. Quando resolvemos esses comportamentos, praticamente deixamos de ter doenças no corpo físico.

As essências florais podem ser usadas junto com o tratamento médico convencional, dado que não são remédios químicos, mas energéticos.

Apenas o terapeuta floral, através da terapia, pode indicar a fórmula mais adequada, que é feita individualmente. Cada ser humano é único. Uma fórmula para cada um.

Drª Fátima Perurena - Terapia Floral
Fone: (51)99113-7886

NADA DE PRESSA DURANTE A ESCOVAÇÃO



Escovar os dentes não deve ser uma tarefa feita com pressa. Até porque bastam 2 minutos para uma escovação eficiente. Por isso, dedique-se bem nesse tempo. Além disso, fique atento à força aplicada na escova. Com uma maior pressão sobre as cerdas, pouco a pouco, o esmalte dentário acaba sendo desgastado e prejudicado, causando até ferimentos na gengiva. Para uma escovação ideal, faça movimentos circulares e controlados sobre os dentes e gengiva, sem excesso de força. E ainda, vale a pena optar por uma escova com cerdas macias ou extra macias. Não esqueça também de escovar a parte de trás dos dentes e a língua.

CaeroClins

Clinica Odontológica

Edgar Pires de Castro, 1580 Lj. 3 - Lagos Strip Center

RT Dr. Luís Gustavo Zambiasi Caero ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA CRO/RS 1804 - EPAO/RS 3088

www.caeroclins.com.br

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009

ORTODONTIA
APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPIEDIATRIA TRATAMENTO CLÍNICO E ODONTOLÓGICA PREVENTIVA	TRATAMENTO ODONTOLÓGICO ESTÉTICO	PRÓTESE / RX / CLAREAMENTO
--	--	---------------------------------------

Matriz Canoas
Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101 - Fone: 3425.1860
RT Dr. Marcelo Barboza Borille - CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia
Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4 - Fones: 3319.1573 - 3352.9644
RT Dr. Maria Luiza Rigon - CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro
Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A - Fones: 3319.7943 - 3072.2043
RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso - CRO/RS 11328 - EPAO 2138

DRª FÁTIMA PERURENA
TERAPIA FLORAL

Há 17 anos ajudando a diminuir as dores emocionais

(51) 9.9113-7886

www.fatimaperurena.com.br

Av. Getúlio Vargas, 1000/404
Porto Alegre/RS

A IMPORTÂNCIA DO USO DE BENGALAS PARA IDOSOS



Um dos meios mais simples e baratos para prevenir fraturas em idosos tem sido a bengala, cuja função é contribuir para a mobilidade mais segura e facilitar a vida cotidiana. Há muitos benefícios no uso das bengalas, mas nem sempre é fácil convencer um idoso a usá-la. Isso porque, muitas vezes ela é associada à ideia de incapacidade física. Diante da importância desse recurso facilitador de mobilidade, é importante esclarecer alguns aspectos para orientar a escolha da bengala mais adequada a cada idoso.

O reumatologista Ricardo Fuller, membro da Comissão de Osteoartrite da SBR, explica de início que as bengalas são classificadas como “meios auxiliares de locomoção”, que incluem três tipos de acessórios: bengalas, muletas e andadores. Todos se prestam a facilitar a locomoção do paciente. “Esses dispositivos melhoram o equilíbrio e fornecem uma forma de compensar as deficiências de força e agilidade, melhorando a segurança ao caminhar, reduzindo o risco de quedas e o agravamento das condições de saúde que estão dificultando a locomoção”, esclarece Fuller, ressaltando que as bengalas e os demais dispositivos, quando bem utilizados, reduzem a dor, melhoram o desempenho da marcha e conferem maior autonomia para o indivíduo.

Segundo Fuller, as bengalas cumprem essas funções porque diminuem a carga nos membros inferiores em até 20% do peso do indivíduo e aumentam a base de apoio, além de servir como uma espécie de “rastreador” do meio ambiente.

Fonte: Sociedade Brasileira de Reumatologia

FICAR MUITO TEMPO EM FRENTE AO COMPUTADOR PREJUDICA A VISÃO?



Não existem estudos comprovando que a tela do computador causa danos à visão ou acelera o surgimento de doenças, como a DMRI (degeneração macular relacionada à idade).

Por que, então, ficamos com os olhos cansados, secos e até mesmo com dor de cabeça quando passamos muito tempo no computador? Isso ocorre porque ficamos tão concentrados que passamos a piscar menos, ou até nos esquecemos de piscar.

Portanto, uma medida simples, como piscar bastante, evita que o olho resseque e perca a capacidade de focalizar a tela corretamente.

Também, não se esqueça de descansar alguns minutos a cada hora que passa em frente à tela, tirando os olhos daquele ponto específico e espairando um pouco a mente.

Outra medida fundamental é ajustar corretamente o corpo e a tela do computador. Ela deve estar sempre na mesma linha da visão, ou um pouco abaixo. Nunca acima. Ah! E não se esqueça de ajustar corretamente o brilho e a nitidez da imagem.

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Consertos em Geral

 (51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com



BENGALAS
**CRISTO
REDENTOR**

TELE-ENTREGA

Segunda à Sexta das 8h às 19h
Sábados das 8h às 16h

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

- Cadeiras de Rodas • Bengalas • Andadores
- Camas Hospitalares • Coletes • Produtos Ortopédicos
- Fraldas Geriátricas

 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481 

Rua Domingos Rubbo, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br



Clínica Odontológica

Implantes e Próteses

- Ortodontia
- Cirurgia
- Dentística
- Endodontia
- Botox na Odontologia
- Lentes de Contato

Corba
odontologia

Av. do Forte, 1746 / 201 - Vila Ipiranga

www.corbaodontologia.com.br

Dr Daisy Corba - CRO RS 19411

Dr Vanessa Corba - CRO RS 20247

Agendamento de Consultas

51 **3907.4771 / 99323 9280** 

Resp. Técnico Daisy V. Corba CRORS 19411 EPAO 2602

EXTRAORDINARIA MENTE
Terapias, desenvolvimento pessoal & profissional

- Psicologia - Barras de Access - Coach
- Constelação Familiar - Fisioterapia
- Massagem Terapêutica e Relaxante - Facelift
- Nutrição - Acupuntura - Fonoaudiologia - Reiki
- Terapia Floral - Processos Corporais Access, Cone Chên, Aromaterapia, Jin Shin Jyutsu e Thetahealing

 **51 4066.8076**

R. Baldoíno Bottini, 15 - Hípica - POARS (Próx. ao Banrissul da Hípica)

QUARENTENA E AGORA?

Do lado de fora, ruas vazias, escolas e estabelecimentos comerciais fechados e a sensação de habitar uma cidade deserta. Do lado de dentro, vidas que se fizeram mais urgentes. Em momentos de recolhimento como este pelo qual estamos passando, aprendemos a valorizar o que importa e dar uma chance a outras perspectivas e fica a seguinte reflexão: o que temos priorizado na vida? O momento é oportuno para refletirmos: como temos construído nossas vidas?

O que precisamos, agora, é de mais amor. Nós funcionamos de maneira automática. Seguimos padrões. Muitas vezes sabemos que precisamos mudar. Sabemos até mesmo o que fazer. Mas, mesmo assim, tem algo que nos trava. O propósito da terapia é te ajudar a destravar isso.

Conforme ficamos presos em um problema, vamos acumulando mais e mais experiências negativas. Um breve momento de ansiedade é normal. Porém, diversos momentos e cada vez maiores podem desencadear uma síndrome do pânico! Quanto mais você demora em pedir ajuda de um profissional capacitado, mais seu problema piora. Um problema tratado no começo é muito mais simples, barato e rápido de ser tratado.

Felizmente, as Redes Sociais têm ajudado a conectar terapeutas e aqueles que escolhem pedir ajuda. Neste momento, a ExtraordináriaMente está disponibilizando atendimentos on-line com diversos terapeutas para te auxiliar.

Entre em contato pelo WhatsApp (51)4066-8076

www.extraordinariamenters.com.br

Residencial Novo Mundo
Residência para Terceira Idade



- Médico - Enfermaria 24hs
- Fisioterapia - Nutricionista
- Terapeuta Ocupacional
- Ambiente confortável e familiar*

(51) 3341.4801

(51) 99211.7571 *Senadir* (51) 98412.0916 *Fabiano*

Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)
Jardim Ipiranga - POARS

10 BENEFÍCIOS DO CAQUI PARA A SAÚDE

1. Promove uma boa digestão;
2. Previne diabetes;
3. Controla a hipertensão;
4. Fortalece o sistema imunológico;
5. Combate as células cancerígenas;
6. Promove a saúde ocular;
7. Favorece a saúde do fígado;
8. Combate a retenção de líquidos;
9. Ajuda a tratar inflamações;
10. Produz energia ao corpo.



ProcureAche 

GOOGLE ADS & PROCUREACHE

Seja encontrado por clientes no exato momento em que eles pesquisarem no Google pelo que você oferece. Além disso, pague somente quando eles clicarem para visitar seu site ou ligarem para sua empresa.

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche



STUDIO
MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

Aula Experimental. Venha Conhecer!
Aulas com 1 hora de duração. Treinamento personalizado,
focado no seu objetivo.

- Preparação física para concursos.
- Perda de peso, maior gasto calórico.
 - Aumento da resistência.
- Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única aula.
 - Aulas para terceira idade.

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02 | Passo D'Areira - POA
(51) 3024.3097 (51) 9.9933.8767 João Paulo



51 997.889.686

+ de 5 mil alunos formados!

Acesse através do QR CODE
ou link: <https://go.hotmart.com/Y260417310>

ProcureAche

MANTER A SAÚDE NA QUARENTENA

Basta fazer exercícios de alongamento e se alimentar de forma saudável.

A atividade física feita de maneira regular e moderada melhora o nosso sistema imunológico e nos torna mais fortes.

Você pode brincar com os seus filhos, seus netos, com o seu cachorro ou gato fazer tarefas diárias. Qualquer intervalo na TV, levantar-se e se movimentar. Pode colocar uma música que gosta e dançar. As pessoas não fazem ideia da diferença que isso faz.

Sugestões de exercícios para você fazer em casa!

Drª Jane Difini Kopzinski
Fone: (51)99684-2953



QUIROPAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Elimine as suas dores!

Drª Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603
51 99684.2953

Treatamento diferenciado

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para
presentes - Consertos em Geral

☎ (51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs
Fisioterapia - Nutricionista
Terapeuta Ocupacional

Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

(51) 99211.7571 *Senadir* (51) 98412.0916 *Fabiano*

Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)
Jardim Ipiranga - POA/RS

FERRAMENTAS PARA CUIDAR DA SAÚDE FÍSICA



Aplicativo Nike Training Club

Esse aplicativo para treinos é gratuito e conta com mais de 185 aulas para você não ficar parado enquanto estiver em casa. Você pode montar essas aulas em um plano de acordo com as suas necessidades e objetivos.

Aplicativo de meditação Headspace

A meditação é uma atividade perfeita para quem quer mais tranquilidade e paz interior. Porém, se você é iniciante - ou não - e quer ajuda para meditar, o aplicativo Headspace é uma boa alternativa. Ele oferece diversas aulas de meditação guiada e contém funções para te ajudar a dormir melhor.

21 dias de yoga

Uma opção de exercício no YouTube está sendo disponibilizado no canal da Pri Leite. A série 21 dias de yoga é focada no tema "amor próprio". Esses vídeos estão no ar desde antes do começo da quarentena, mas combinam perfeitamente com a situação atual de isolamento social.



PROTEJA SEU PULMÃO

Pneumonia aspirativa pode ser consequência da disfagia

Pneumonia aspirativa é uma doença pulmonar que acomete principalmente idosos. A idade avançada é considerada fator de risco para a disfagia (dificuldade para engolir). Estudo americano afirma que 70% desses idosos aspiram quando estão dormindo.

Engasgar, tossir antes, durante e/ou após engolir, sensação de alimento parado na garganta ou saindo pelo nariz são sinais de disfagia e podem ser tratados através de EXERCÍCIOS e orientações que aumentam a eficiência e a segurança para engolir. O diagnóstico precoce da disfagia reduz pneumonias aspirativas!!!

Nesse momento de isolamento social, é possível fazer esses atendimentos on-line com bons resultados.

Fonoaudióloga **Maria Adelaide Negreiros**
CRFa7 6300 - Fone: (51)99948-4678

PARE DE RONCAR - PARE DE ENGASGAR

CRFa7 6300

FONOAUDIÓLOGA

Maria Adelaide Negreiros

Tratamento através de
exercícios cientificamente
comprovados



24 Anos de
Experiência Clínica

Atendimento On-line

Cel: (51) 99948.4678

Rua Florêncio Ygartua, 53 sl 207
manfono@outlook.com | www.manfono.com.br

Anuncie na ProcureAche

Temos o que você precisa
para deslanchar o seu
negócio: no impresso e na Web!

Saiba como:

51 981.427.686

Revista ProcureAche

Invista em Marketing Digital!

Seu site nas primeiras posições do Google, presença digital, vendas e fortalecimento da sua marca!

- Criação de sites responsivos, e-commerce e landing pages;
- Gerenciamento de Redes Sociais;  
- Google Ads 

& Anúncio na Revista Impressa:

- 85 mil exemplares mensais, com circulação em 49 bairros de Porto Alegre;
- Alcance de milhares de pessoas!
- 17 anos de sucesso!

*Equipe especializada em Marketing Digital!

Planos a partir de *R\$ 85,00/mês

WhatsApp (51) 98142.7686

Não perca!

ProcureAche 

CORDEIRO DE PÁScoa

Ingredientes:

Geleia:

- 1 maço de hortelã;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de fécula de batata

Cordeiro:

- 1 pernil de cordeiro (cerca de 2,5 kg);
- 3 colheres (sopa) de Gril MAGGI®;
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja

Modo de preparo:

Geleia:

1. Em uma panela, ferva as folhas de hortelã com uma xícara (chá) de água.
2. Bata em um liquidificador, passe por uma peneira e retorne à panela.
3. Acrescente o açúcar, a fécula, dissolvida em 1/2 xícara (chá) de água e misture bem, até engrossar. Reserve.

Cordeiro:

1. Em uma assadeira média, tempere o cordeiro com a mistura do GRIL MAGGI com o suco de laranja e deixe marinar por cerca de 2 horas.
2. Leve ao forno médio-alto (200°C), pré-aquecido, coberto com papel alumínio, por cerca de 1 hora, virando na metade do tempo e regando com o caldo. Retire o papel-alumínio e deixe por cerca de 30 minutos ou até dourar. Sirva acompanhado da geleia.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

Supermercado

BIG BOX

51 3374-4105

Frutas - Verduras - Açougue - Padaria - Bebidas - Legumes
Material de limpeza - Refrigerantes - Higiene

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



Visite-nos e confira!

Linguiça de porco



Com queijo

Prime Rib

RS\$ 54,90 kg



3311.0597

Av. Edgar Pires de Castro, 2649

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



RS 25,90 kg

Meia Ovelha



RS 27,99 kg

Pernil



RS 24,90 kg

Ovelha Inteira



RS 25,90 kg

Costela Com Carré

RS 34,90 kg

Paleta

Miúdos de Ovelha



RS 6,99 kg

Rins



RS 9,99 kg

Lingua

RS 17,99 kg

Coração



RS 29,98 kg

Filé de Ovelha



RS 4,49

Tempero para carne de ovelha 50g

Fruteira da Chacara



Temos Tele-Entrega

Aceitamos cartão de crédito

99664.1569 

98590.3098 

98533.2068 

99859.9899 

Sucos Naturais - Pastéis
Caldo de cana - Produtos coloniais
Salada de Frutas

Carvão para churrasco

Preço Especial!

Lenha - Frutas da estação

(Abacaxi, Terra de Areia, Ameixa, Pêssego, Uva, Melancia)

Cel Marcos esquina Dr. Ney Castilhos Ferreira, 292 - Ipanema - POA/RS

FRUTAS DE PÁSCOA COM BABA DE MOÇA



Ingredientes:

- 1 lata de Leite Condensado;
- 1 vidro de leite de coco (200ml);
- 4 gemas;

Salada de Fruta:

- 2 unidades de tangerina sem sementes, cortadas em gomos e picadas;
- 5 figos;
- 1 xícara (chá) de uva Rubi cortadas ao meio;
- 4 colheres (sopa) de suco de maracujá concentrado;
- 2 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

1. Em uma panela misture o Leite Condensado, o leite de coco e as gemas e leve ao fogo baixo, mexendo sempre.
2. Assim que ferver, deixe cozinhar por cerca de 1 minuto para engrossar.
3. Retire do fogo, deixe esfriar e coloque em uma compoteira.

Salada de frutas:

1. Em um recipiente fundo, misture delicadamente a tangerina, os figos, as as uvas, o suco, o açúcar e meia xícara (chá) de água gelada.
2. Cubra a mantenha na geladeira até pouco antes do momento de servir, coloque um pouco da baba de moça em tigelas individuais e cubra com salada de frutas.

FILÉ DE PEIXE ASSADO COM MOLHO DE LARANJA

Ingredientes:

- 6 filés médios de pescada;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- Sal e pimenta-do-rei no gosto;
- 4 colheres (sopa) de óleo;
- 6 biscoitos água e sal triturados



Molho:

- 1 colher (sopa) de óleo;
- ½ cebola pequena picada;
- 4 colheres (sopa) de amido de milho;
- 2 xícaras (chá) de suco de laranja

Modo de preparo:

Tempere os filés com o suco de limão, o sal e a pimenta. Reserve por 15 minutos. Preaqueça o forno em temperatura baixa (150°C). Passe os filés pelo óleo e pelo biscoito. Arrume-os em uma assadeira média (33 x 23 cm) e leve ao forno por 45 minutos ou até dourarem. Dissolva a o amido de milho no suco de laranja e reserve. Em uma panela, aqueça o óleo em fogo médio e refogue a cebola. Junte o amido de milho dissolvido, abaixe o fogo e cozinhe, mexendo sempre, até engrossar. Retire e sirva os filés acompanhados do molho.

Mercado Caxias



AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h

Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

FRANGO XADREZ

Ingredientes do tempero do frango (temperar com pelo menos 1 hora de antecedência):

- 1 colher (sopa) rasa de colorar ou páprica picante;
- 2 colheres (sopa) de shoyu;
- 2 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) rasa de mostarda;
- 1 colher (sopa) de suco de limão.

**Ingredientes do prato:**

- 2 colheres (sopa) de óleo;
- 500g de peito de frango em cubos;
- 1/2 cebola picada em pedaços grandes;
- 2 dentes de alho picados;
- 1/3 de pimentão vermelho picado em pedaços grandes;
- 1/3 de pimentão amarelo picado em pedaços grandes;
- 1/3 de pimentão verde picado em pedaços grandes;
- 1 xícara de brócolis ninja (miúdo) separado em buquês;
- 50g de amendoim sem pele torrado;
- Cebolinha verde a gosto.

Ingredientes do molho:

- 1 colher (sopa) bem cheia de amido de milho;
- 100 ml de água;
- 50 ml de shoyu;
- 1/2 envelope de caldo de galinha em pó (ou se quiser, troque os 100ml de água por caldo de galinha caseiro)

Modo de preparo:

1. Tempere o frango com antecedência. Você pode temperar como quiser, mas eu deixei uma sugestão dos ingredientes que uso. É importante não ser um tempero forte porque o molho que vai no final já é bem salgado.

2. Refogue o frango no óleo até dourar. Junte a cebola e o alho e mexa por alguns segundos. Junte os pimentões e o brócolis. Acrescente 100ml de água e mantenha a panela tampada até os vegetais perderem o aspecto de cru. Eu gosto bem al dente, mas você pode deixar cozinhar até o ponto desejado. Junte o amendoim.

3. Misture os ingredientes do molho e jogue por cima. Deixe ferver e engrossar. Salpique cebolinha na hora de servir.

PALHA ITALIANA COM LEITE EM PÓ

Ingredientes:

- Leite condensado - 1 lata;
- Leite em pó - 2 colheres;
- Biscoito maizena - 1/2 pacote;
- Chocolate meio amargo - 200g;
- Creme de leite - 1/2 caixa;
- Vinho do Porto - 1/2 colherinha

**Modo de preparo:**

1. Primeiro coloque o leite condensado em um recipiente refratário, e leve ao micro-ondas por 6 minutos. Depois, misture com o leite em pó e o biscoito maizena. Forre uma assadeira com papel manteiga, e despeje a mistura, espalhando bem. Reserve.

2. Para o creme de chocolate, você vai derreter o tablete por 1 minuto no micro-ondas, tirando na metade para mexer. Incorpore o creme de leite e o vinho do porto, e mexa bem, até ficar homogêneo. Despeje a mistura por cima do creme branco, na assadeira, e leve à geladeira por 1 hora. Por fim, depois de duro, corte a sobremesa em quadrados, e saboreie!

Cardápio Variado TODOS OS DIAS
De segunda a sábado

Almoço com Salada + Refri + Sobremesa (paçoquinha) R\$ 12,00

Almoço com Salada + Refri + Feijão (separado) R\$ 13,00

ALAMINUTA CARNE OU FRANGO PRATO FITNESS

*CONSULTE TAXA e ÁREA DE ENTREGA

(51) 3232.0310 / 99772.0131

Aceitamos cartões: crédito, débito e refeição

CHOCOLATE TRUFÃO

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Genaro Corrêa Soccol

ADVOGADO TRABALHISTA
E PREVIDENCIÁRIO

OAB/RS 84.752

+55 51 98693.5402

gsoccol@hotmail.com



+55 51 3340.9061 R. Sebastião Barreto, 408
(em frente a Padaria Frigêri) - Passo das Pedras - POA/RS

TAMPA DA FACA



Você deve ter notado que a maioria das facas ou cortadores de caixas hoje em dia vêm com uma tampa de plástico grossa no final, semelhante a uma tampa de caneta. A tampa de plástico pode ser retirada da armação da faca e a fenda no final pode ser usada para quebrar a ponta da lâmina e revelar uma nova lâmina de barbear mais afiada logo abaixo dela.

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

Portão Contrapeso, Automatizado,
Grades, Janelas, Escada Caracol
e Consertos em geral

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral

Projetos Elétricos com ART

Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349



AQUECEDORES
A GÁS

Vendas e assistência
técnica.

www.glanzner.com.br

Aquecedores digitais
Aquecedores passagem
Pressurizadores

komeco Rinnai



Solicite um orçamento

3341.3856 - 9.8600.6500

R. Piauí, 155 (próx. ao Zequinha)

O QUINTO BOLSO DA CALÇA JEANS



Você já deve ter notado que muitas calças jeans vêm com um pequeno bolso extra no lado conhecido como quinto bolso. Enquanto milhões de pessoas encontraram milhares de usos diferentes, desde guardar dinheiro dobrado até guardar um batom, este pequeno bolso foi realmente projetado com um item muito específico em mente: o relógio de bolso.

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

Curso de
Maquiagem
Profissional



Acesse através do QR CODE
ou link:

https://go.hotmart.com/X25607204W

51 997.889.686

ProcureAche

Vidraçaria Meregali
 Arte em vidros

- Sacadas • Sacadas Europeias • Espelhos
- Box para banheiros • Vidros temperados em geral
- Telhados de vidro • Muros em vidro
- Esquadrias de alumínio

(51) 99263.0565
 meregali2016@gmail.com

Técnico de Informática

Atendimento em Domicílio
 Manutenção de Computadores e Notebooks
 Formatação - Backup de Dados

Aceito cartões:

(51) 98038.0550 com Vinicius
<https://www.viniciustec.com.br>

SS Solução Service

Hidráulica • Elétrica • Pintura • Marcenaria
 Alvenaria • Sinteco • Gesso • Piso • Persiana

Há 3 anos atuando na prestação de serviços para imobiliária
 Orçamento gratuito / aceito cartões
 (51) 984040992 | 994131484

VIDROS BARBIANI

Vidros - Boxes de Vidro - Boxes de Acrílico
 Telhado de Vidro - Fechamento de Área
 Colocação em Domicílio

3023.6017
 981.081.684
 981.081.685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

Entre Costuras e afins

Confecção de Uniformes para empresas e comércio em geral.

- CONCERTOS
- REFORMAS
- MODELAGENS
- SOB MEDIDA

MASCULINO E FEMININO

Jeans, malha, tecidos em geral, zíper, bainha e ajustes.
 entrecosturaseafins

Fone e WhatsApp: (51) 3023-6331
 Rua Vitório Francisco Giordani, 200
 Jd. Planalto - POA/RS

PERSIMAX
 Indústria e Comércio

PLANTÃO AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS

VERTICAIS / HORIZONTAIS / PERSIANAS
CONCERTO DE VENEZIANAS
 TROCA DE FITAS, MÓLAS, TALAS
 TROCA DE CAIXA DE PERSIANA E ESQUADRIAS

3374.2512
 98203.9771
 99879.7588

DIVERSAS CORES E MODELOS
 persimax_indcom@hotmail.com
 PERSIANAS PERSIMAX

A reforma que você precisa, com a confiança que você procura!

ADR REFORMAS

993658526

Reformas em geral de residências e condomínios, Texturas em geral, Colocação de Porcelanato, Elétrica, Serralheria

Orçamento gratuito!

Divulgue seu negócio ou produtos na revista ProcureAche:

Em tempos de quarentena, nós te ajudamos:

Delivery
 Pague e Leve
 Consultas On-line
 Coletas, Entregas
 Serviços

51 981.427.686



CORONAVÍRUS: COMO CUIDAR DE CACHORROS E GATOS DURANTE ISOLAMENTO



Cachorros e gatos podem ser infectados ou transmitir o novo coronavírus a humanos? Devo parar de passear com meu bichinho de estimação durante o período de isolamento? Posso ir ao veterinário? Nos últimos dias, foram muitas as dúvidas da população sobre a relação entre a covid-19 e os animais.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) explica que não há evidência significativa de que animais de estimação possam ficar doentes ou transmitir o novo coronavírus (covid-19) até o momento. No entanto, a recomendação é que pessoas infectadas evitem o contato com seus cães e gatos, estabelecendo a quarantena de convivência com eles.

Nos últimos dias, fake news foram compartilhadas nas Redes Sociais sobre supostas vacinas caninas contra coronavírus. O Conselho Federal de Medicina Veterinária esclarece, em um vídeo, que existe o coronavírus canino, que atinge o trato gastrointestinal de cães, podendo desencadear um processo de diarreia e vômito, mas o homem é resistente a esse vírus. As vacinas múltiplas, como a V-8 e a V-10, imunizam o cachorro contra o coronavírus canino. Essas vacinas não podem ser aplicadas em humanos e não são eficazes contra a covid-19.

O conselho também reitera a importância dos

serviços veterinários e de nutrição animal para a saúde pública, especialmente na prevenção de doenças, no gerenciamento de emergências e enfrentamento de pandemias. Por isso, até segunda ordem, os médicos veterinários podem manter o atendimento normal em clínicas e hospitais veterinários, mas com algumas ressalvas.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 981.048.785

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações



Origens Car/Cer
15 Kg - R\$ 105,00



Granplus Choise
15 Kg - R\$ 99,90



Vitta Natural R.Peq.
15 Kg - R\$ 99,90



Gatos Castrados Salmão
10,1 Kg - R\$ 103,90



Golden Gatos Ad. Fgo
10,1 Kg - R\$ 99,90

Matriz

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará
Tel: 3084.0023
3029.9309

Filial

Rua Anita Garibaldi, 2253- loja 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa / Veterinário

www.armazemdosbichos.com.br



Clube de
Descontos

ProcureAche

Ligue e saiba mais:

51. 981.427.686



15%
DESCONTO
em todos os serviços



FÁBRICA DOS TOLDOS

www.fabricados.toldos.com.br

3223.5597

98519.9471

Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai

Serviços 24h
por dia

Equivida

EQUIPE DE ENFERMAGEM HOME CARE

Técnicos e
cuidadores

MAIS DE 20 ANOS
DE EXPERIÊNCIA EM
HOME CARE

Fisioterapeuta

Vila Nova - Porto Alegre

3245-3389 / 99984-9919

RESIDENCIAL DA TERCEIRA IDADE

DONATILA

LAR E CRECHE PARA IDOSAS
HOME CARE E HOSPITALAR

3332.3022/3245.3389/99984.9919

Rua Faria Santos, 614 - Petrópolis - POA/RS

10%
DESCONTO



- Médico - Enfermagem
- Terapeuta Ocupacional
- Pet Terapia - Fisioterapia
- Serviços de beleza - Educação Física
- Dança - Animação Sociocultural
- Musicoterapia - Nutrição
- Creche - Integral completo

CLÍNICA GERIÁTRICA

geriatriasantafe geriatriasantafe

3276.9150

98510.4861

Rua Moacir Godoy Ilha, 222 - Espírito Santo - Porto Alegre / RS



Advogada

Dra. Tânia Knorr

OAB/RS 11.933

E-mail: tania.knorr@gmail.com

Site: www.knorr.adv.br

Previdenciário (INSS) - Cível - Família

Atendemos somente com hora marcada

51 999811294

Seu Cupom aqui!

Alavanque os seus negócios
e tenha sempre novos clientes!

Desejo saber como:

Ligue: (51) 981.427.686

5 ENSINO PERSONALIZADO

Inscrições abertas o ano todo Para todas as idades

Oferecemos aulas particulares e em grupos para quem
você possa escolher exatamente o estilo que mais gosta.

#Matemática #Português #Inglês #Biologia #Geografia
#Química #História #Física #Redação #Espanhol

Alfabetização, Bridge, Interpretação através da arte, Artes, Filosofia, Sociologia,
preparação para ENCEJA, NEEJA, EJA, Vestibular e concursos em geral.

www.i5ensino.com

3093.0085 / 9 8425.1122

10%
DESCONTO
pagamento à vista

Brigadeiro
de Chocolate
sem lactose

Meio cento
R\$ 75,00

992.066.385

10%
DESCONTO



LIVRARIA
PLIMQUE

FONES: 3336.8289 / 3336.1740

AV. TERESÓPOLIS, 2908 PORTO ALEGRE/RS

Telefones Úteis
Dúvidas
Coronavírus

Vigilância Estadual: 150

Site Secretaria Saúde RS -
Coronavírus:

<https://saude.rs.gov.br/coronavirus>

Prefeitura de Porto Alegre: 136

Vigilância de Porto Alegre:
32892474

Clube de
Descontos

ProcureAche

PARA VOCÊ ANUNCIANTE:

Uma maneira incrível de captar e fidelizar novos clientes para o seu negócio!

PARA VOCÊ CLIENTE:

Uma oportunidade para adquirir os melhores produtos e serviços com desconto!

procureachedescontos.com.br

ESCRITÓRIO CONTÁBIL
IMPOSTO DE RENDA
Evite problemas com a Receita.

ASSESSORIA EMPRESARIAL - Entre em contato e faça seu orçamento
 EMPREGADOR DOMÉSTICO - Regularizamos e efetuamos a folha mensal
 AUDITORIA PARA CONDOMÍNIOS - Confira as contas do condomínio

FLAVIO FARIAS
 CRC/RS - TC 24528

DIOGO R. LEITE
 CRC/RS - BEL. 081846/0

Av. Azenha, 1067-lj 49
 contato@driassessoriacontabil.com.br
 99866.0562 3372 0351 3223 8154

Advogada
Dra. Tânia Knorr
 OAB/RS 11.933

E-mail: tania.knorr@gmail.com
 Site: www.knorr.adv.br

Previdenciário (INSS)
Cível - Família

Atendemos somente com hora marcada
 51 999811294

PORTO ALEGRE: Av. Borges de Medeiros, 340 - CJ 121 - Centro
 CIDREIRA: Rua Manoel Braz de Lima (Antiga Nordeste), 4840 - Salinas

CONSULTAS E INFORMAÇÕES JURÍDICAS E PROCESSUAIS

A EQUIPE DO ESCRITÓRIO SARMENTO ADVOGADOS ASSOCIADOS CONTINUA EM ATENDIMENTO, PRESTANDO CONSULTAS JURÍDICAS EM TODAS AS ÁREAS E INFORMAÇÕES PROCESSUAIS A SEUS CLIENTES E AO PÚBLICO EM GERAL ATRAVÉS DO WHATSAPP 9-9875-0370.

TRABALHISTA - rescisão / horas extras / insalubridade / acidentes - doenças

INSS - auxílio-doença negado / loas / aposentadoria / pensão por morte

REVISIONAIS - empréstimos em geral e para idosos / juros abusivos / veículos



DÚVIDAS JURÍDICAS

- POSSO SAIR DO EMPREGO SEM PEDIR DEMISSÃO? Sim. A lei permite que o empregado saia do emprego sem pedir demissão buscando o pagamento de todos os seus direitos através de uma ação de rescisão indireta na Justiça do Trabalho, se – entre outros motivos, estiver ocorrendo atraso ou a diminuição de salários, não recolhimento do FGTS, e/ou até mesmo assédio ou dano moral.

- ESTOU COM PROBLEMAS DE SAÚDE. TENHO DIREITO AO AUXÍLIO-DOENÇA? Se está incapacitado para o seu trabalho ou para a sua atividade habitual por mais de 15 (quinze) dias consecutivos, e atualmente, ter no mínimo 12 contribuições (meses) ao INSS, como empregado ou contribuinte individual - terá direito ao auxílio-doença ou até mesmo a se aposentar por invalidez se a incapacidade for total e sem perspectiva de recuperação. Porém, não é exigido por lei as 12 contribuições em caso de acidente de trabalho ou DOENÇA GRAVE.

- O QUE É UMA AÇÃO REVISIONAL DE EMPRÉSTIMO? É uma ação judicial na qual seu advogado poderá fazer com que a parcela do seu contrato diminua. Eis que muitas financeiras cobram juros abusivos bem acima da média do mercado. Inclusive, o advogado poderá pedir a devolução em dobro dos ditos juros abusivos, além de também poder exigir indenização a título de danos morais. Muitas vezes não é observado ainda que as parcelas não podem ultrapassar 30% dos salários, aposentadorias e pensões. Trata-se de um verdadeiro enriquecimento ilícito com o qual algumas instituições se locupletam à custa principalmente de idosos, de poucos rendimentos, em sucessivos contratos.

SARMENTO ADVOGADOS ASSOCIADOS
CONSULTAS JURÍDICAS ATRAVÉS DO WHATSAPP 9-9875-0370



Flávio Braga
 ADVOCACIA

OAB/RS
 5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

- Acidente de trabalho
- Rescisões
- Hora extra
- Adicionais
- Desvios

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

e-mail: contato@flaviobraga.adv.br - site: www.flaviobraga.adv.br

Av. José de Alencar, 868, conj. 705 - Menino Deus - POA/RS

FUNCIONAMENTO DO JUDICIÁRIO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Em virtude da Pandemia da Covid-19, a maioria das atividades no país estão paralisadas, aí incluídas aquelas relacionadas ao Poder Judiciário. Todavia, mesmo diante desta situação de calamidade, muitas pessoas não sabem que a Justiça segue trabalhando em situações específicas e de urgência, algumas delas a seguir indicadas: expedição de alvarás; levantamento de importância em dinheiro ou valores; substituição de garantias e liberação de bens apreendidos; expedição de requisições de pequeno valor-RPV's; pagamento de precatórios; expedição de guias de depósito; desinternações; progressão cautelar de regime prisional; indulto e comutação de penas; concessão de livramento condicional; cremação de cadáver, exumação e inumação; habeas corpus; mandado de segurança; medidas liminares e antecipação de tutela sobre diversos assuntos; concessão de liberdade provisória; substituição de medidas cautelares diversas da prisão; acolhimento familiar e institucional, bem como de desacolhimento; autorização de viagem de crianças e adolescentes; entre outras situações a critério dos Juízes.

Portanto, se você passa por alguma das situações acima ou está em dúvida sobre outro caso específico, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô Persianas Externas
 Persiana Romana Persiana Vertical Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

EVITE MATERIAIS QUE ABSORVEM UMIDADE



Ambientes mal ventilados tendem a ficar úmidos e abafados rapidamente. A condição é propícia para o surgimento do mofo que, consequentemente, causa mau cheiro e deixa o ar pouco saudável. Quem utiliza espaços sem janelas deve evitar materiais que absorvem e acumulam umidade, como madeira, couro, tecidos grossos e papel.

Outra saída é distribuir produtos antimofa pelos cantos para que absorvam a umidade do ar e mantenham o ambiente sempre seco e agradável. Móveis fechados, como armários, cômodas e guarda-roupas podem receber pedaços de giz ou potes cheios de cal, já que essas substâncias também evitam que o fungo se prolifere.

EMPALHADOR
 NATURAL - THONART - SINTÉTICO

BUSCAS E ENTREGAS GRATUITAS EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE



Marcelo
 (51) 3374.5395 / 98622.8910
 Av. Ceará, 503 Terceira Perimetral

Anuncie na ProcureAche

A única publicação que, além do impresso, também divulga o seu negócio na Web!

Quer saber como? Ligue ou dá um oi no Whats!

51 981.427.686

ESCOLA DE MARCENARIA

CRIANDO MESTRES

Móveis sob medida com condições facilitadas

Consulte
 51 3276-8862
 51 99584-1170

www.criandomestres.com.br

f /criandomestres @criando.mestres

Telefones Úteis

SAMU	-----192
Hospital Pronto Socorro	----- 3289 7999
Defesa Civil	----- 199
Polícia Rodoviária Federal	----- 191
Polícia Militar	----- 190
Polícia Federal	----- 194
Polícia Civil	----- 197
EPTC	----- 156 (opção 1)
Corpo de Bombeiros	----- 193
Disque-Previdência Social	----- 135
Rodoviária	----- 3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	----- 3358 2000
CEEE	----- 0800 721 2333
Dmae	----- 3289 9000
Detran	----- 0800 905 5555
Lista Telefônica	----- 102
PROCON	----- 3289 1774

LIMPEZA DE PUXADORES METÁLICOS E AÇO INOX



Saber como limpar cada material do seu móvel é importante para aumentar a vida útil, bem como manter uma aparência sempre impecável.

A limpeza dos puxadores metálicos geralmente deve ser feita apenas com o uso de um pano macio e um sabão neutro, para retirar o acúmulo de sujeira e excesso de gordura decorrente do uso excessivo.

Evite usar produtos abrasivos que podem riscar ou deformar os materiais. Você deve esfregar suavemente e, em seguida, passar um pano seco para retirar os resíduos.

Limpeza de puxadores metálicos

Utilize sempre um pano para limpar esse material. De maneira alguma utilize esponja de aço, pois pode remover a camada de revestimento do puxador, causando estrago. No caso de puxadores metálicos de cor dourada, deve-se ter ainda mais cuidado para que não desbote.

Limpeza de puxadores de aço inox

As peças em aço inox e esmaltadas podem ser limpas com pano úmido e sabonete neutro ou ainda desengordurantes sem cloro ou derivados. Evite o contato desse produto com partes da madeira do seu móvel planejado.

Sergio Aguiar

Corretor de Imóveis

Vende:

Lançamentos - Zonas Sul/Norte

Casas em Condomínio top na cara do Rio Guaíba Ipanema/Tristeza - Excelência em lançamentos com Rooftop Junto aos Shoppings Praia de Belas / Belvedere / Iguatemi Praia / Gramado / Fazendas / Sítios

51-9 9888 8960

Creci: 42440F



GOOGLE ADS & PROCUREACHE

Seja encontrado por clientes no exato momento em que eles pesquisarem no Google pelo que você oferece. Além disso, pague somente quando eles clicarem para visitar seu site ou ligarem para sua empresa.

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche

TRANSPORTES MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos Desmontamos e Montamos Fornecemos cobertores e caixa de papelão Descarte de Móveis Atendemos Domingos e Feriados Preços Acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

FRETES & MUDANÇAS

DESCARTE DE MÓVEIS USADOS MONTAGEM DE MÓVEIS VIAGENS LITORAL E INTERIOR DOMINGOS E FERIADOS

LEANDRO

98693.0542

98256.4763

ACEITO CARTÕES

ALÔ Frete & Mudanças

Fazemos de pequenos fretes a grandes mudanças

- Aceito cartões
- Retirada de materiais para descarte e entulhos
- Agilidade e segurança
- Montagem e desmontagem de móveis

Organizamos sua mudança após o transporte

Faça seu orçamento sem compromisso

51 99144-3870

Anuncie na ProcureAche

Temos o que você precisa para deslançar o seu negócio: no impresso e na Web!

Saiba como:

51 981.427.686

Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19 **BIG**

NO BIG EDUARDO PRADO

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS



51 3342.3449 / 99336.5516 / 99264.6712

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

www.funilariaschmidt.com

DICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA NA QUARENTENA



- Atente para vazamentos visíveis e ocultos;
 - Feche a torneira enquanto escova os dentes;
 - Não usar água em brincadeiras;
 - Feche a torneira enquanto lava a louça;
 - Atente para as torneiras mal fechadas;
 - Não lave carros, calçadas ou quintais;
- Use a máquina de lavar somente na capacidade máxima;

DICAS PARA TRABALHAR EM CASA



De forma emergencial, o home office ganhou, por conta da expansão do novo coronavírus, várias

empresas adeptas à modalidade. Com a mudança para o trabalho remoto, muitos brasileiros foram pegos de surpresa e levados a um cenário até então pouco explorado para se trabalhar.

Confira algumas dicas:

1- Estar bem vem primeiro

Todos nós estamos vivendo algo inédito e nos adaptando aos poucos. Os parâmetros de produtividade devem ser revistos. Não sabemos quanto tempo seguiremos em afastamento social; devemos nos preparar para meses. Cuide de você para poder cumprir bem suas funções. Desse modo, as práticas de autocuidado devem ser diárias; servem como uma preparação ao que vamos enfrentar.

2- 'Escritórios' em lugares tranquilos

Procure por pontos de pouca circulação ou lugares distantes de televisões. Tenha um lugar isolado para o trabalho.

3- Faça pequenas pausas durante o trabalho

Para trabalhar com menos estresse, é indicada a inclusão de pequenas pausas durante o home office. Fazer um lanche, exercícios de alongamento, circular por ambientes da casa, mesmo que seja por cinco minutos, é uma sugestão profilática para que se evitem quadros de tensões, dores musculares e ansiedade.



FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

O SOL NASCEU PARA TOLDOS
E A SOMBRA É COM A
FÁBRICA DOS TOLDOS

20 anos de experiência

ACEITAMOS
VISA



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai | fabricadostoldos@yahoo.com.br

Coletas, buscas e pequenas mudanças



- PEQUENAS MUDANÇAS
- VIAGENS
- COLETAS E ENTREGAS
POA, Grande POA, Litoral e SC
- ENTREGAS COMERCIAIS E INDUSTRIAIS
- COMPRAS EM FARMÁCIAS OU CONSULTAS MÉDICAS

(51)

ACEITO CARTÃO
CRÉDITO DÉBITO



995.919.292



REFRIGERAÇÃO NAZARIO



O seu conforto merece um bom serviço!

- Máquinas de lavar e secar roupas
- Refrigeradores
- Micro-ondas e forno elétrico
- Instalação, Manutenção
- Higienização de ar-condicionado split e janela

(51) 3105-5272

(51) 981.426.232

(51) 984.717.074



Contato com Alex

Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

REFRIGERAÇÃO COMERCIAL
GELADEIRAS FROST FREE
MÁQUINAS DE LAVAR
LAVA E SECA • LAVA LOUÇA
SECADORAS • FREEZER
FORNO ELÉTRICO • MICRO-ONDAS



Electrolux

Consul

Continental

BOSCH

LG

51 980.50.9800



Rua Cávea, 294 esq Av Tramandai - Ipanema

www.mistermaquinas.com.br

CURSO MANUTENÇÃO DE CELULARES

51 997.889.686



Acesse através do QR CODE

ou link: <https://go.hotmart.com/T25778695X>

ProcureAche

PRECISA SAIR DE CASA? VEJA COMO FAZER A HIGIENIZAÇÃO AO VOLTAR



Tire os sapatos

Assim que chegar na porta de casa, tire os sapatos. Se possível, deixe-os na área externa da casa ou no corredor do apartamento. Os sapatos podem carregar o vírus para dentro.

Retire as roupas e separe-as

As roupas que você usou na rua precisam ser separadas das outras assim que você tirá-las. Para facilitar, coloque-as em uma caixa ou sacola plástica e leve-as para lavar imediatamente.

Limpe os acessórios

Se você precisa sair, evite usar relógio, anéis, colares, óculos etc. Todos esses objetos podem ser contaminados durante o seu percurso. Caso esqueça ou precise usá-los, lembre-se de higienizá-los assim que chegar. Use um papel toalha umedecido com álcool 70% em todos eles, inclusive no celular!

Tome banho!

Nada como água e sabão para limpar todas as impurezas do nosso corpo. E com os vírus não é diferente. Portanto, tome banho sempre que voltar do seu compromisso. Assim você estará eliminando qualquer possibilidade de contaminação.

Cerutti
Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Balcão para pia de cozinha, etc.
Manutenção de portas e janelas - venezianas
Madeiras para Vigamento



Orçamento sem compromisso!

 **51 99831.6555** 

SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contrapeso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664  | **985.556.198** | **902.312.220**

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

- Alvenaria • Telhado • Azulejista
- Impermeabilizações • Pinturas
- Outros

www.flashbrico.com.br

Av. Borges de Medeiros, 993 sala 01 - Centro - POA/RS

 **(51) 984.705050** 

Acesse através do QR CODE

Gestor Marketing 

Descubra uma nova forma de aprender Marketing Digital

ou link: <https://go.hotmart.com/N25898470V>

Acesso vitalício!

 **51 997.889.686**

ProcureAche 

ANUNCIE

Revista Impressa **ProcureAche** 

+

Gerenciamento de **Redes Sociais**  

OU

 **Criação de site + Google Ads** 

PLANOS a partir de R\$ 285,00!!!

 **(51) 98142.7686**

SAIBA COMO FAZER A SUA MÁSCARA



Em primeiro lugar, é preciso dizer que a máscara é individual. Não pode ser dividida com ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa etc. Então se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras;

A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano;

Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face;

Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;

Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;

Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de 30 minutos;

Para cumprir essa missão de proteção contra o coronavírus, serve qualquer pedaço de tecido, vale desmanchar aquela camisa velha, calça antiga, cueca, cortina, o que for.

Fonte: Ministério da Saúde

REGELAR
Refrigeração - Climatização - Elétrica

* Instalação e manutenção de ar-split e janela
* Câmaras frigoríficas * Freezer * Refrigeradores
* Máquinas de gelo * Máquinas de lavar roupa
* Balcões Refrigerados * Secadores de roupas

Trabalhamos Multi Marcas

vivo **99621.5613** **98613.1350**
whatsapp **98298.6505** **3364.6218**

R. Vitória Francisco Giordani, 265 - Lj. 01 - Jd. Itu-Sabará

Anuncie na ProcureAche

A única publicação que, além do impresso, também divulga o seu negócio na Web!

Quer saber como? Ligue ou dá um oi no Whats!
51 981.427.686

CR EXTINTORES E SERVIÇOS

PPCI, Caixas, Mangueiras, Fitas
Central de Alarme de incêndio, Luz de Emergência
Serviços de Hidráulica e Elétrica
Extintores Novos e Seminovos
Aluguel de extintores para eventos

Curso de Prevenção de incêndio com certificação.
Fone/Fax: (51) 3387.2407
4100.2971

www.crexintores.com.br
crexintores@crexintores.com.br Av. Protásio Alves, 3571 - P.Alegre

DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias - Caixas de gordura
Dedificação - Hidráulica e Elétrica
Caça Vazamento

ATENDIMENTO 24H
3110.4164 **980.555.362**
desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / SERVIÇOS

51 997.889.686

CURSO INSTALADOR SOLAR DE ALTA PERFORMANCE

ProcureAche

DICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA DURANTE A QUARENTENA



- Aproveite a luz natural e abra janelas e cortinas durante o dia. Para paredes e tetos, dê preferência a cores claras, que refletem melhor a luminosidade.

- Use lâmpadas econômicas. Troque lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou LED, que consomem de 60% a 80% menos energia.

- Redobre a atenção com a geladeira. Não abra a porta desnecessariamente. Verifique se a borracha de vedação da porta está cumprindo sua função e nunca utilize a parte traseira do equipamento para secar roupas ou sapatos.

- Escolha um horário fixo para tomar banho e não consumir em excesso. O chuveiro elétrico é um dos aparelhos que mais consomem dentro de casa.

- Cuidado redobrado na hora das compras. Escolha eletrodomésticos com melhor desempenho energético. Procure por aparelhos com o Selo Procel, que tem por objetivo orientar o consumidor no ato da compra, indicando os produtos que apresentam os melhores níveis de eficiência energética dentro de cada categoria.

- Não deixe aparelhos de TVs e outros equipamentos elétricos ligados sem que haja alguém usando. No caso das TV, programe sempre o timer na hora de dormir (desligamento automático).

- Atenção com computadores e celulares. Só deixe carregando quando realmente for necessário. Quando estiver totalmente carregado, retire o carregador da tomada.

- Desligue ou tire da tomada quando não estiver usando um eletrodoméstico. Não deixe os aparelhos em modo stand-by.

- Desligue sempre os aparelhos ao sair de um ambiente. Nas pausas para o almoço ou intervalo, faça o mesmo.

ESPERANÇA DENTRO DA LITERATURA

Em tempos difíceis, a literatura pode nos ajudar a sair um pouco das notícias que nos trazem dor. A poesia, por exemplo, faz bem e nos ajuda a evoluir. Um bom texto, um romance, um verso de um poema são ferramentas que nos ajudam a mergulhar em um mundo paralelo ao que estamos vivendo. Quando lemos um texto poético, entramos em uma atmosfera surpreendente, pois ativamos a imaginação.

Redação Ponte



REDAÇÃO PONTE

*Aulas particulares de redação com foco no ENEM

*Gramática (Língua Portuguesa)

*Atendimento presencial e a distância

99663-5661

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES

A Feedback Soluções em Informática tem suporte em hardware e software para você e seu negócio. Atua nas mais diversas áreas: empreendedorismo, escritório ou mesmo em necessidades pessoais.

Com presença há mais de 10 anos no atendimento às demandas tecnológicas, encontre aqui um atendimento personalizado, confiável e com a garantia de satisfação.

Trabalhamos com diversas formas de pagamento. Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade



Aprenda tudo que precisa saber para se conectar ao mundo digital com aulas em casa.

- curso básico • Windows • Internet
- Word • Powerpoint • Redes Sociais
- pesquisa / celular
- Aulas particulares • No conforto da sua casa
- Linguagem simples • Horários Flexíveis



Whatsapp: 51 9 8405-8299
www.feedbackrs.com.br

Curso de Desenho
Fórmula
Desenhar TUDO

Accesse através do QR CODE ou link:
<https://go.hotmart.com/N25609049C>

51 997.889.686

ProcureAche

LIVRARIA PLIMQUE

TUDO EM MATERIAL ESCOLAR

- Presentes;
- Material Escolar;
- Livros didáticos e literários;
- Aceitamos todos os cartões.

AV. TERESÓPOLIS, 2908
PORTO ALEGRE/RS
FONES: **3336.8289**
3336.1740

INFORMÁTICA PARA A MELHOR IDADE

AULAS PARA NOTEBOOK - CELULAR - TABLET

Não dependa de ninguém. Faça você mesmo.

Converse com as pessoas pelo Facebook

Envie mensagens pelo Whatsapp

Solicite a sua viagem com a Uber

INSTRUTOR LUIZ CHIAVARO

FONE: **[51] 99711-6198**

Fotografia

Luiz Chiavaro

Eventos - festas - casamentos - aniversários - books - edição de fotos - photoshop

REALISMO EM TUDO QUE FAZ!

Fone: **(51) 99711 - 6198**

i5

ENSINO PERSONALIZADO

Inscrições abertas o ano todo Para todas as idades

Oferecemos aulas particulares e em grupos para que você possa escolher exatamente o estilo que mais gosta.

#Matemática #Português #Inglês #Biologia #Geografia
#Química #História #Física #Redação #Espanhol

Alfabetização, Bridge, Interpretação através da arte, Artes, Filosofia, Sociologia, preparação para ENCEJA, NEEJA, EJA, Vestibular e concursos em geral.

www.i5ensino.com

3093.0085 / 9 8425.1122

Técnico de Informática

Atendimento em Domicílio
Manutenção de Computadores e Notebooks
Formatação - Backup de Dados

Aceito cartões:  

(51) 98038.0550 com Vinicius
<https://www.viniciustec.com.br>

COMO USAR O APP DO SUS PARA SE INFORMAR SOBRE O CORONAVÍRUS

Em meio à pandemia de coronavírus, uma das maiores preocupações é como se proteger e quando procurar o hospital mais próximo. Para ajudar a população a se informar, o SUS disponibilizou um aplicativo de celular.

O aplicativo está disponível tanto para Android, com a Google Store, como iPhones, na Apple Store. O aplicativo Coronavírus-SUS é apresentado como a plataforma oficial do Ministério da Saúde sobre a doença.

Sintomas e cuidados

Logo ao entrar no aplicativo, é possível ver uma tela com os postos de saúde mais próximos a você com base na localização do smartphone e a pergunta de "Como está sua saúde nesse momento" para poder realizar um possível diagnóstico virtual. É necessário lembrar que não substitui a ida ao médico.

Caso selecione o "mal", o aplicativo exibe uma janela com possíveis sintomas da doença. Logo abaixo, estão perguntas sobre o contato com pessoas contaminadas pelo vírus, como "se teve contato com algum caso confirmado nos últimos 14 dias".

Dependendo do que for selecionado, o aplicativo informa se a pessoa se enquadra na doença e pode aconselhar a procurar ajuda profissional. Na mesma tela também aparecem dicas de como se prevenir para não passar a doença ao procurar uma unidade de saúde. Algumas das orientações são: usar máscara, lavar as mãos e evitar contato físico.

Dicas e informações

Na próxima aba do aplicativo, que pode ser acessada no canto inferior da tela com o nome "Dicas", é possível encontrar informações básicas, como métodos de prevenção ou entender como o coronavírus funciona.

Notícias

A última aba é a de notícias, que serve como forma de desmentir informações falsas. Nela estão as últimas novidades sobre o vírus no país com link para os canais de comunicação da entidade voltados para a checagem de fatos

MOUNTAIN BIKE - O QUE É?

Mountain Bike, ou Bicicleta de Montanha, é um tipo de bicicleta usado no Mountain Biking, uma modalidade de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos. Em alguns países de língua latina o esporte é chamado de Bicicleta todo terreno ou BTT (Bicicleta Todo o Terreno). No Brasil é chamado popularmente de Mountain Bike, eventualmente de Ciclismo de Montanha ou Mountain Biking e comumente abreviado como MTB ou esporadicamente como BTT.



O Mountain Bike é praticado em estradas de terra, trilhas de fazendas, trilhas em montanhas e dentro de parques e até na cidade.

Mountain Bike é um esporte que envolve resistência, destreza e autossuficiência. Como é comum a prática do esporte em locais isolados, o aspecto de autossuficiência é importante para que o ciclista consiga realizar pequenos reparos em sua bicicleta.

A modalidade desportiva Mountain Bike nasceu na Califórnia no meio da década de 1950, através de brincadeiras de alguns ciclistas e de alguns surfistas que procuraram desafios bem diferentes das competições de estrada tradicionais e atividades para dias sem ondas.

DUDU
bike shop

BICICLETAS

PEÇAS

OFICINA

BICIESCOLA

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369

Maior felino das Américas ↓	Processo que reúne provas para o julgamento Local de despedidas e reencontros ↓	↓	Involucro de medicamentos orais ↓	Samba(?); embala a Sapucaí Casa (fig.) ↓	Prova que encerra os Jogos Olímpicos Tipo de operação bancária ↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	Bomba usada na Segunda Guerra ↑	↓
Relativo ao animal do jôquei ↓	Região que é refúgio de casais no inverno ↓	↓	Fase; estágio Recurso de persuasão ↓	↓	Fator de depreciação de bens ↓	↓
Abandonado (o lugar) Trabalho do faz-tudo ↓	↓	↓	Ponto (?), zona erógena da mulher ↓	Dor, em inglês ↓	Garantia para pagamento de dívida ↓	↓
Disparo de arma Fugiu (de algo) ↓	↓	↓	↓	(?)-mail, serviço que substituiu as cartas ↓	Líder de governo autoritário ↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	Princípio do artigo 5º da Constituição ↓
Cumprimento (de ordem) ↓	Personagem de Maurício de Sousa ↓	(?) France, companhia de aviação ↓	Levar uma (?): perder vergonhosamente ↓	↓	Anno Domini (sigla) ↓	↓
↓	↓	William Bonner e Celso Freitas (TV) ↓	↓	↓	↓	↓
órgão que pode ser doado em vida ↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
A situação do local cercado de câmeras ↓	↓	Pureza de (?), atestado do pedigree ↓	Instrumento de torres de igrejas ↓	Penúltima letra do alfabeto grego ↓	Descanso, em inglês ↓	↓
↓	↓	↓	Ainda; contudo ↓	↓	↓	↓
Médico responsável pela emergência ↓	↓	A quatro (?): feito por duas pessoas ↓	↓	↓	A sétima nota da escala musical ↓	↓
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓

HORÓSCOPO

ÁRIES	Abril será uma fase bastante romântica. As pessoas nascidas sob este signo começarão a pensar intensamente sobre seus relacionamentos. Talvez, neste mês, o ariano encontre seu verdadeiro amor. A comunicação será direta, clara e honesta.	TOURO	Abril despertará grandes sensibilidades morais dentro de você. As estrelas lhe darão uma dose maciça de confiança e, portanto, você estará exalando respeito.
GÊMEOS	Abril tem tudo a ver com energia mental, e você não terá problemas em organizar nada. Mercúrio lhe dará boas habilidades de comunicação que se manifestarão nos relacionamentos, bem como no trabalho.	CÂNCER	Com a influência do sol, abril será iluminado pela energia. A inspiração estará em todos os cantos e, por isso, é o momento ideal para o canceriano começar um novo projeto. Você se sairá muito bem no trabalho.
LEÃO	Em tempos mais difíceis, pode esperar a ajuda da sua família. Eles conseguem melhorar o seu estado de espírito. Mostre aos seus entes mais próximos que sabe apreciá-los e devolver os seus favores.	VIRGEM	Com a influência do Sol, você sentirá um entusiasmo pela vida e enorme capacidade mental. Na vida profissional, você estará brilhando, porque estará em um ritmo imparável. No entanto, cuidado para não forçar a barra.
LIBRA	Abril irá desafiá-lo a se concentrar no físico. Você terá muita força mental e física, e é necessário desabafar em algum lugar. Neste período, é ideal que comece com algum treinamento de força, exercitando-se mais.	ESCORPIÃO	Você se interessará por muitas coisas, seja na preparação de uma sopa de legumes ou em física quântica. No entanto, tenha em mente que não importa no que você está melhorando; é importante que fazê-lo satisfaça você.
SAGITÁRIO	Os nativos de Sagitário podem desfrutar de uma nova onda de energia positiva. Graças à influência de Mercúrio, a sua capacidade de tomar decisões será rápida e imaginativa. Os problemas de relacionamento serão resolvidos.	CAPRICÓRNI	Abril fará você prestar atenção na sua família. Infelizmente, você provavelmente não irá evitar conflitos, o que abalará muito seus relacionamentos. Agora será difícil para você pender para um dos lados.
AQUÁRIO	Abril irá despertar inquietação dentro de você, e assim você sentirá que não pode ficar em um só lugar. Em tal estado, você não será capaz de terminar nada. Por isso será melhor você diminuir o seu ritmo.	PEIXES	Cuide da sua gestão financeira, pois abril trará custos inesperados para os quais você pode não estar preparado. Se você está construindo uma reserva financeira, você provavelmente irá esvaziá-la neste período.

Pousada Garoa

Quarto Mobiliado e Individual para Solteiros

a partir de R\$400,00!



Cama, Colchão, Roupeiro,
 Água, luz, Gás, Internet
 Wi-fi, Geladeira, Fogão,
 Micro-ondas, Máquina
 de Lavar

(51) 98642.6196
 (51) 98632.4393
 (51) 98304.2228

pousadagaroa.com.br
 Av. Benjamin Constant, 379

Solução Palavras Cruzadas Diretas

Página 29

A	T	S	N	O	T	L	P
I	S	S	A	M	A	C	V
M	P	O	Ç	S	I	S	O
N	N	Ç	A	R	A	N	I
O	A	D	O	R	A	D	O
R	A	S	A	C	O	R	A
I	I	H	E	E	O	R	I
O	N	T	O	A	T	A	V
A	E	E	U	R	R	E	C
N	A	I	G	P	A	I	N
O	P	O	F	A	R	A	R
O	T	O	L	A	D	O	D
P	A	E	T	A	P	A	U
E	R	E	S	T	R	E	E
A	P	I	N	T	A	D	A
M	E	Ç	A	C	A	I	I

COMO O CORONAVÍRUS PODE APARECER NO ENEM E NOS VESTIBULARES

Saber a diferença entre surto, epidemia, epidemia e pandemia pode ser uma excelente alternativa para acertar algumas questões, tanto na primeira, como na segunda fase dos grandes vestibulares.

Surto: ocorre quando há um aumento repentino do número de casos de uma doença em uma região específica.

Epidemia: quando acontece um aumento considerável do número de casos de determinada doença em diversas regiões no mesmo país.

Endemia: aqui, a questão não é quantitativa. Uma doença é classificada como endêmica quando acontece com muita frequência apenas em um local específico – não atingindo outras comunidades. Existem as chamadas áreas endêmicas: no caso do Brasil, por exemplo, é possível citar a febre amarela na Amazônia.

Pandemia: em uma escala de gravidade, a pandemia é o caso mais delicado. Ela se caracteriza por uma epidemia que se espalha por diversas regiões do planeta.

Além disso, os especialistas ressaltam que estudar bastante sobre o coronavírus e a doença que ele causa (Covid-19) será fundamental, mas as outras viroses que existem no Brasil devem ser também lembradas. A dengue, a febre amarela, o sarampo, a caxumba, a rubéola, a poliomielite, entre outras devem ser revisadas.

QUARENTENA: APROVEITE PARA ESTUDAR ALGO NOVO!

Confira algumas dicas que separamos para você aproveitar melhor o tempo livre em casa:

1-Fazer cursos on-line

Você já parou para pensar como seria viver uma quarentena sem acesso à tecnologia? Certamente, as coisas seriam bem mais desafiadoras. Então, que tal aproveitar esses recursos para obter novos conhecimentos? Existe uma infinidade de cursos disponíveis na internet (confira alguns que preparamos para você, no rodapé da página), sobre os mais diferentes temas, inclusive alguns até oferecidos gratuitamente. Escolha uma opção que julgar interessante e aproveite o tempo livre para se dedicar aos estudos.

2-Aprender um novo idioma

Ainda em relação ao aprendizado, se tem um tipo de conhecimento que faz toda a diferença na carreira é ter um segundo idioma. Se você já tem alguma noção de inglês, espanhol ou outra língua do seu interesse, encontre formas de se aprofundar. Se não tem essa base, comece a construí-la. Mais uma vez a internet se mostra como um grande meio para obter conhecimento e chegar cada vez mais longe.

3-Aprender novas habilidades

O conhecimento teórico é muito importante. Contudo, é bom se lembrar também de aprender novas habilidades. Aqui, entram as mais variadas atividades, como mexer em algum software que não domina, tocar um instrumento que tem em casa, fazer crochê, pintar quadros. Opções não faltam. Mais uma vez a internet pode ser sua grande aliada.

Capacite-se com cursos exclusivos que preparamos para você:

Aprenda sem sair de casa!



Instalador Solar de Alta Performance



Curso de Manutenção de Celulares



Curso de Maquiagem Profissional



Curso de Desenho



Curso sobre Autismo



Curso de Marketing Digital

Aprenda com quem está no mercado!

Preços acessíveis e exclusivos.

www.procureacherevista.com.br/infprodutos



51 997.889.686



hotmart

ProcureAche



Acesse também através do QR CODE acima.



DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias
Caixas de gordura
Dedetização
Hidráulica e Elétrica
Caça Vazamento

ATENDIMENTO 24H



3110.4164



980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / SERVIÇOS



Entupiu? **Dia e Noite** 24hs

DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Elétrica, Dedetização,
Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

*****PAGAMENTO FACILITADO*****

Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905

desent.hidromak@yahoo.com.br



ASSISTEC - SUL



REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia



51 3516-8189

999 230 145 **991 223 074** **985 181 587**

Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos



Rei dos Extintores

51 **3411.3379**

996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rdosextingtores@gmail.com / luciano.f.alves@bol.com.br
site: www.reidosextingtores.com.br

Só o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você!



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Dr.ª Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

**Fruteira
da
Chácara**



Temos Tele-Entrega

Aceitamos cartão de crédito

99664.1569

98590.3098

98533.2068

99859.9899

Sucos Naturais - Pastéis

Caldo de cana - Produtos coloniais

Salada de Frutas

Carvão para churrasco **Preço Especial!**

Lenha - Frutas da estação

(Abacaxi Terra de Areia, Ameixa, Pêssego, Uva, Melancia)

Cel Marcos esquina Dr. Ney Castilhos Ferreira, 292 - Ipanema - POA/RS

Sandro Bello & Advogados Associados

Direito Civil - Direito do Trabalho
Direito de Família e Sucessões
Direito Empresarial - Direito Imobiliário

OAB/RS 114.350

51 3364.1617 / 99197.2036



SOS Tubo Desentupidora

Oferecemos garantia, economia e rapidez



Desentupidora - Dedetizadora - Desratização
Limpa Fossa - Limpeza de Caixa D'água



3095.2003 / 99430.2329

www.sostubo.com.br