www.procureacherevista.com.br

Ano XVIII ledicão 311 - Abril/2021 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA** Fone: 51, **981,427,686** 🜑



POUSADA GAROA

Quartos Mobiliados para Solteiros

pousadagaroa.com.br

· Cama, Colchão e Roupeiro · Água, Luz, Gás · Internet Wi-Fi

· Máquina de Lavar Roupas · Cozinha c/ Geladeira, Fogão e Micro-ondas

Av. Benjamin Constant, 379

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

APARELHOS AUDITIVOS



Pgto.ematé 12x



Aparelhos 100% DIGITAIS

Atendimento Domiciliar Assistência Técnica

Acessórios Multimarcas Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14 www.audicaors.com.br

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



Folha de Pgto, Apurações Fiscais, Controle Financeiro

IMPOSTO DE RENDA 20/2021 Só até 30/04 para fazer a declaração Pessoa Física

(S₁) 99459.8099 **@ADCONTAPOA**

Dedetizadora Desentupidora

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

Acabe.com: **PULGAS - BARATAS - MORCEGOS** CUPINS - FORMIGAS - RATOS

INSETOS EM GERAL

CONTROLE PROFÍSSIONAL 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



Roubo / Furto / Incêndio / Colisão Fenômenos da natureza / Rastreador veicular

51 **3211-8807 / 98408-7639**

Av. Professor Oscar Pereira, 6025 - POA/RS

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: WSA



98038.0550 com Vinicius ttps://www.viniciustec.com.br

Trabalhe em casa

Profissionalize-se

Costura básica - Modelagem Corte e costura

(51) **99247.5244** 🛇





ACABE COM OS CUPINS HOJEI

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Paça ceu orçamento grátic!

C (51) 3377.3060 (51) 985.363.376





18 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche®

Expediente:

BAIXE O APP PROCUREACHE DESCONTOS

https://cutt.ly/VknfgpT

Google play

f procureache descontos CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

(51) **981.427.686** ©

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

ProcureAcheRevista

revista procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Tiragem: 85.000 exemplares

Editora: Maria das Dores Pereira





51 **992.975.314**

ORÇAMENTO GRATUITO



Uma Páscoa cheia de

Páscoa é renascimento, é passagem. É mudança e transformação. É ser de novo um mesmo ser Que recomeca pela própria libertação. Fica para trás uma vida cheja de poeira E começa agora um novo caminhar Cheio de luz, de fortalecimento, Esperanças renovadas.

Um arco-íris rasga o céu e parece Balbuciar que Jesus ressurgiu para nos Provar que o amor incondicional existe. Assim como a vida eterna.

Feliz Páscoa! É o desejo da equipe da revista ProcureAche a todos os seus leitores e parceiros anunciantes.

Trabalhe em casa

Profissionalize-se com cursos de:

- Costura básica
- Modelagem I Corte e costura
- Modelagem II Costura avançada

(51) **99247.5244** ©

www.zescolademoda.com.br contato@zescolademoda.com.br

somente com agendamento



3

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686



ສາ**3347.2121** ເທື່ອດໄດ້ເຊັດ Av. Assis Brasil, 4711 - Sarandi - jluis2894@gmail.com

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção Darcy Neto **SERVIÇO COM GARANTIA** 8 ANOS DE EXPERIÊNCIA \$ 51 984.691.990 **e-mail: darcy.cons@hotmail.com

TRUQUES PARA LIMPAR

Ferro de passar

Passe uma esponja embebida de uma mistura de 1/2 copo de água e 1/2 copo de vinagre no ferro ainda morno.

Panelas antiaderentes

Ferva 1 xícara de água. 2 colheres (sopa) de bicarbona-

to. 1/2 xícara de alvejante na panela por alguns minutos e lave normalmente.

Objetos com ferrugem

Aplique refrigerante a base de cola sobre o local e friccione um pedaço de papel alumínio.

Rejuntes

Aplique uma pasta feita com bicarbonato e vinagre sobre o rejunte e remova os resíduos da aplicação com água e detergente.



BENGALAS

Carpetes

Colchões

Poltronas

Cadeiras

51 99437.1013

51 99827.1013

HIDRÁULICO 24HORA



BENGALAS





Tecidos e Couros

O produto utilizado na

do coronavírus.

higienização combate e desmancha a parte externa Aceitamos: VISA

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

COVID-19: USO DE 2 MÁSCARAS PARA MAIOR PROTEÇÃO

Autoridades de saúde de diversas regiões estão sugerindo o uso de duas máscaras como forma de aumentar o nível de proteção contra a Covid-19 e suas variantes potencialmente mais contagiosas, como a do Brasil e da África do Sul.

"Se você tem uma cobertura física com uma camada, coloca outra camada, faz sentido que seja mais eficaz, e é por isso que você vê as pessoas com máscaras duplas ou fazendo uma versão de uma N95", disse Anthony Fauci, conselheiro médico chefe do presidente dos Estados Unidos. Joe Biden, em entrevista à NBC.

Tanto Biden quanto sua vice-presidente. Kamala Harris, já estão usando duas máscaras. Biden costumava ser visto com uma máscara cirúrgica sob sua cobertura de tecido preto antes de ser empossado oficialmente.

Estudos

Uma máscara de camada única não é totalmente eficaz no bloqueio de aerossóis, segundo estudos, e, mesmo as máscaras de tecido de duas e três camadas são apenas parcialmente protetoras (algo em torno de 50% a 60% da faixa de eficácia).

"Considere a atualização de uma máscara de pano para uma máscara cirúrgica ou de uma máscara cirúrgica para uma N95 / KN95, se disponível. Máscaras melhores podem ajudar a reduzir o risco de cepas mais contagiosas", tuitou o ex-diretor do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) Tom Friedan em 25 de janeiro.

Fonte: Saúde - iG

COVID 19 - IMPACTOS NA **AUDICÃO**

Estudos publicados no International Journal of Audiology revelam que de 7% a 15% dos adultos com diagnóstico de COVID-19 relatam os seguintes sintomas: perda auditiva, zumbido e vertigem. O sintoma mais comum é o zumbido, seguido de dificuldades auditivas e vertigem, uma perda de equilíbrio que ocorre em pessoas com problemas no sistema auditivo.

O órgão auditivo é extremamente sensível. Existem também fortes ligações entre o zumbido e o estresse. Se as pessoas ficam acordadas à noite. estressadas e ansiosas devido a um prazo iminente, preocupações financeiras ou luto, é comum que prestem atenção a ruídos em seus ouvidos. Isso geralmente se torna menos incômodo quando a fonte de estresse e ansiedade é resolvida.

A razão de o zumbido estar sendo relatado por pessoas com COVID-19 ainda não está totalmente clara. É possível que o vírus ataque e danifique o sistema auditivo. Por outro lado, o estresse mental e emocional da pandemia pode ser o gatilho.

A COVID-19 é uma doença nova, estamos comecando a entender alguns dos efeitos a longo prazo na saúde das pessoas.

Ao apresentar algum dos sinais descritos, procure o profissional da Audição.

> SONATA APARELHOS AUDITIVOS (51) 3022.2100 / 98201.0132



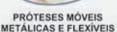


Clínica Odontológica Corba

Implantes | Próteses | Estética Lentes de Contato | Cirurgias Endodontia I Botox na Odontologia









Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

IMPLANTES



APARELHOS ORTODÔNTICOS



ESTÉTICA / LENTES DE CONTATO

Vila Ipiranga

Av. do Forte, 1746 | sala 201 (em frente a Caixa Econômica) AGENDAMENTO

> (51) 3907.4771 (51) 9.9323.9280 (9

Resp. Técnica: Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

Hom Nilo

Dr. Nilo Pecanha, 3245 | salas 701 e 702 (em frente ao Viva Open Mali) AGENDAMENTO

> (51) 3372.0416 (51) 9.9366.0269 (9 Resp. Técnica: Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

f /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

COMO ESCOVAR OS DENTES CORRETAMENTE

Para ter uma boa saúde bucal, é importante escovar bem os dentes diariamente seguindo os seguintes passos:

- 1. Colocar pasta de dente na escova que pode ser manual ou elétrica:
- 2. Encostar as cerdas da escova na região entre a gengiva e os dentes, fazendo movimentos circulares ou

verticais, da gengiva para fora, e repetindo o movimento por cerca de 10 vezes, a cada 2 dentes. Este procedimento também deve ser feito na parte de dentro dos dentes, e, para limpar a parte de cima deles, deve-se fazer um movimento de vai-e-vem.

- 3. Escovar a língua fazendo movimentos para trás e para a frente;
 - 4. Cuspir o excesso de pasta de dente;
- 5. Bochechar um pouco de enxaguante bucal para finalizar, como Cepacol ou Listerine, por exemplo, para desinfetar a boca e eliminar o mau hálito. No entanto o uso de enxaguante bucal não deve ser feito sempre, pois o seu uso constante pode deseguilibrar



a microbiota normal da boca. o que pode favorecer a ocorrência de doencas.

É recomendado que a pasta de dente contenha flúor em sua composição. em guantidade entre 1000 e 1500 ppm, já que o flúor ajuda a manter a saúde da boca. A quantidade de pasta ideal para usar é de cerca de 1 cm para adultos, e o que corres-

ponde ao tamanho da unha do dedo mindinho ou ao tamanho de uma ervilha, no caso de criancas. Saiba como escolher a melhor pasta de dente.

Para evitar o desenvolvimento de cáries, além de escovar os dentes corretamente é importante evitar comer alimentos ricos em acúcar, principalmente antes de ir dormir, já que esses alimentos normalmente favorecem a proliferação das bactérias naturalmente presentes na boca, o que aumenta o risco de cáries. Além disso, outros alimentos também podem danificar os dentes provocando sensibilidade e manchas, como café ou frutas ácidas, por exemplo.

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

O MEDO, A ANSIEDADE E O ESTRESSE

O Medo, a Ansiedade, o Estresse e outros acima citados, são emoções envolvidas em um contexto de insegurança. Medo que vai além das perdas de entes



queridos, do desemprego, da angústia do que não se sabe, das incertezas, da situação em que o país se encontra e, enfim, do mundo inteiro.

Devemos analisar o ser humano em todos esses fatores, que assolam a mente e a alma de muitos. Além do dano físico, social, econômico temos o dano psicológico que está sempre presente entre nós.

O Medo, a Ansiedade e o Estresse são emoções importantes para nos preservarem e nos protegerem do perigo ou de uma ameaça iminente, porém, muitas vezes, essas emoções se tornam desproporcionais e patológicas, levando muitos a adoecerem e a desenvolverem com mais facilidade possíveis transtornos psiquiátricos.

Podemos ver que em uma pandemia, o Medo pode elevar os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos que já são saudáveis, além de poder intensificar os sintomas daqueles que já têm uma predisposição aos transtornos psiquiátricos.

Portanto, se você se perceber nesse processo do Medo, da Ansiedade e do Estresse, procure um psicólogo e/ou psiquiatra, pois ambos trabalham simultaneamente para oferecer um tratamento de saúde mais adequado.



Cristina Possobon Fernande.

Saúde do Idoso - Traumatologia Neurologia - Pneumologia

51 99655.1029

*Com todas as normas recomendadas pelas autoridades sanitárias para prevenção da Covid 19.

TOMEI A 2ª DOSE DA VACINA DA COVID-19, E AGORA?

As vacinas são o primeiro passo para o fim da pandemia do novo coronavírus, mas a imunidade não começa imediatamente após tomar a segunda dose do imunizante. Caso uma pessoa tenha Covid-19 logo após se imunizar, isso não significa que a vacina não funcionou, mas que seu o sistema imunológico ainda não teve tempo para criar a resposta imune.

Cada organismo reage de uma forma, dependendo de fatores como a faixa etária e o próprio sistema imunológico da pessoa. Em geral, em duas semanas após a segunda dose estaremos protegidos, pois esse é o tempo que nosso sistema leva para criar anticorpos neutralizantes, que barram a entrada do vírus nas células.

É importante esperar, porém, que grande parte da população tenha sido imunizada antes de voltarmos aos antigos hábitos, para evitar contaminar outras pessoas, já que o indivíduo que tomou a vacina ainda pode transmitir o vírus. Mesmo após a imunização, ainda será preciso manter as mesmas medidas de segurança.

SUA SAÚDE SEM AÇÚCAR

HUMOR 7 PRODUTIVIDADE

O consumo de açúcar provoca uma cascata hormonal que altera o humor e a concentração.

PELE MAIS SAUDÁVEL

O açúcar provoca/piora acne, acelera o envelhecimento da pele e piora condições como a psoríase.

MENOR RISCO DE CÂNCER

Açúcares e refinados cada vez mais são associados a maiores riscos de câncer, especialmente o de mama.

MICROBIOTA CORPORAL

Açúcares e refinados alimentam bactérias "ruins" e alteram a microbiota do intestino e da vagina, provocando a candidíase de recorrência entre outras várias alterações no corpo. Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686



AS DIFERENÇAS ENTRE ARTRITE E ARTROSE

Artrite e artrose são doenças distintas, mas com sintomas muito semelhantes. Por isso é importante diferenciar para tratá-las de modo correto.

A artrite, ou artrite reumatoide (AR), é uma doença inflamatória na qual a principal característica é a inflamação das articulações (juntas), embora outros órgãos possam também ser agredidos. Ela é autoimune, ou seja, é uma condição em que o sistema imunológico, que defende o nosso corpo de infecções contra vírus e bactérias, passa a atacar próprio o tecido que envolve as articulações.

A artrose é a forma mais comum de artrite e se caracteriza pela degeneração, ou desgaste, da cartilagem entre os ossos. A atrite entre os ossos é o que causa a dor. É mais comum nas mãos, coluna, joelhos e quadril. É claro, também existe um componente de inflamação e sua frequência aumenta com o envelhecimento.

A grosso modo, a artrite é a inflamação enquanto a artrose é a degeneração das articulações.



(51) 9.9933.8767[©] João Paulo

(51) 3024.3097

FOCO? CONCENTRAÇÃO? FIXAÇÃO DE INFORMAÇÕES? SAIBA MAIS ENTRANDO PARA O NOSSO GRUPO DO WHATSAPP



Os problemas de concentração afetam diretamente a nossa vida pessoal e profissional, reduzindo drasticamente a produtividade.

Dessa forma, é importante entender até que ponto eles são causados apenas por desatenção.

A dificuldade em focar nas tarefas do dia a dia, muitas vezes, pode ser explicada por uma noite mal dormida, mas também pode sinalizar alguma doença silenciosa, problema cognitivo ou depressão.

A dificuldade em se concentrar é uma situação muito comum, principalmente diante de muitos compromissos, já que a preocupação é um dos principais fatores que podem interferir no foco.

Entretanto, quando é frequente, precisamos ficar atentos, pois esse problema pode ser causado por pequenos distúrbios neurológicos ou depressão.





para quem você ama!

- - Enfermagem 24h Cuidadoras

Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS próximo ao Hospital Banco de Olhos
51 3365-9377 / 9-8421-5402 ©

Tiragem: 85,000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686





CLÍNICA GERIÁTRICA

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

o geriatriasantafe f aeriatriasantafe

☑3276.9150

98510.4861

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

MUSCULAÇÃO X VARIZES



O que são varizes?

Varizes são veias dilatadas, tortuosas e funcionando de maneira ineficaz. Por causa da má circulação, elas ficam inchadas e aparentes sob a pele.

Musculação pode causar varizes?

Apesar de o sedentarismo ser uma das principais causas das varizes, a musculação também pode facilitar o surgimento do problema, quando realizada de forma desmedida e sem o acompanhamento de um profissional.

Como prevenir as varizes?

É sempre recomendável que pessoas com parentes que tiveram varizes e/ou que sintam dores e sensação de peso, principalmente nas pernas, por carregarem o peso do corpo e serem o local onde é mais comum apresentar varizes, procurem um médico angiologista para se submeter a avaliação.

Musculação como aliada da saúde

A musculação feita da maneira correta e com acompanhamento, ajuda no controle do peso, melhora no sono, melhora o metabolismo, melhora a circulação, ajuda o equilíbrio hidrico, melhora a postura corporal, esses benefícios ajudam a evitar as varizes.

VOCÊ JÁ SE PERGUNTOU: OUAIS AS COMPETÊNCIAS DO PSICOPEDAGOGO?

O Psicopedagogo Clínico e Institucional atua como um facilitador da aprendizagem prazerosa, orientando e ensinando na construção da mesma. Ele atua em consultório, no diagnóstico, no tratamento da dificuldade de aprendizagem e na prevenção de futuras dificuldades que possa desenvolver.

O profissional irá se empenhar para identificar as causas dos problemas de aprendizagem usando instrumentos próprios da psicopedagogia, provas operatórias (Piaget), provas projetivas (desenhos), EOCA (Entrevista Centrada na Aprendizagem), anamnese (coleta de dados significativos sobre a história de vida do paciente), sessões lúdicas, entre outros, isto sempre com olhar e escuta atentos a tudo.

O psicopedagogo deve ter em sua atuação as seguintes competências:

Comunicação, afeto, conhecimentos das fases do desenvolvimento para que possa organizar o plano de intervenção (tratamento), criatividade, observação constante considerando a subjetividade do educando/aluno, ser ouvinte da família a fim de orientar e intervir sempre que necessário.

Janaina Tolotti - Psicopedagoga



- Psicopedagoga Clínica e Institucional
- · Especialista em Atendimento Educacional Especializado com ênfase em Transtorno do Espectro Autista
 - · Reforco escolar





Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686 🕒



Recanto Geriátrico

Janaina ianacy2004@yahoo.com.br

3219-9310

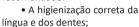
Claro 99348-3807 (C)

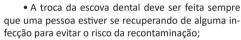
vivo 99606-9279 ()

R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

HIGIENE BUCAL: CUIDADOS QUE PREVINEM A TRANSMISSÃO DO NOVO **CORONAVÍRUS**

A principal forma de prevenção é ficar em casa, colocar a máscara sempre que sair, lavar as mãos com sabonete e/ou desinfetar com álcool em gel, além de evitar o contato corporal com pessoas. Quanto aos cuidados com a higiene bucal, é recomendado:





• Manter a escova de dentes e o higienizador de língua em soluções desinfetantes à base de água e enxaguante bucal.

A higiene bucal não está relacionada ao tratamen-



to da COVID, porém uma das principais portas de entrada do vírus é a boca, logo, bons hábitos de higiene pessoal e bucal ajuda na prevenção de diversas doenças, alertam especialistas.

Como o paciente com Covid deve higienizar a boca?

Se você descobriu que está com Coronavírus, precisa reforcar todas as medidas da sua ro-

tina de higiene, inclusive a bucal, devendo escovar seus dentes após as refeições e antes de dormir, fazer higienização da língua e ter todo cuidado com os molares, aqueles próximos da faringe, para evitar a pneumonia por aspiração, utilizar fio dental e enxaguante bucal, para prevenir quem está com Coronavírus de agravos de infecções pulmonares.









(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

Av. Teresópolis, 2669 - Bairro Teresópolis - POA/RS

DICAS PARA MANTER A PAZ INTERIOR E CONTROLAR A ANSIEDADE EM CASA

1. Pratique atividades físicas

Fazer atividades físicas é uma das formas mais comuns de controlar a ansiedade. Isso porque colocar o corpo em movimento aumenta a liberação de neurotransmissores ligados ao humor: a serotonina e endorfina.

Então, se você está se sentindo ansioso, tente colocar na sua rotina um tempinho para as atividades físicas. Uma caminhada, de pelo menos meia hora, já vai ajudar a exercitar o corpo e a mente. Por ser um movimento repetitivo, a caminhada ajuda a pensar nos pontos geradores de ansiedade que você precisa trabalhar.

Durante o isolamento, vale praticar exercícios físicos em casa, como pular cordas, fazer polichinelos e danca.

2. Medite

A meditação é uma forma de colocar os pensamentos no aqui e agora, ajudando a tirar a mente das ocupações do futuro que podem gerar a ansiedade. Além disso, meditar ajuda não só os ansiosos; ajuda qualquer pessoa que deseja revigorar suas energias, tranquilizar-se e cuidar do seu interior.

Na hora de meditar, é importante ficar em uma posição confortável e deixar o corpo se acomodar. Perceba as sensações físicas, como o contato do chão, e também o surgimento de pensamentos e emoções.

Aos poucos, comece a levar a atenção para as sensações e respiração — movimento do tórax, sensação do ar entrando e saindo das narinas e abdome se movi mentando. Faça isso por um tempo e finalize abrindo os olhos com calma.

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

Existem diversos canais do YouTube para ajudá-lo nas meditações. Assim, você consegue praticar sempre e mantém a mente mais tranquila.

3. Consumir alimentos com triptófano

Consumir alimentos ricos em triptofano ajuda a controlar o humor e ansiedade. Esse aminoácido é um importante estimulante de serotonina, que ajuda no combate e prevenção de estados de ansiedade, depressão, estresse e até distúrbios do sono.

Ficou interessado? Então, confira essa lista de alimentos ricos em triptofano para colocar na dieta:

- · Banana;
- · Peixes:
- Laticínios (leites, queijos e iogurtes);
- · Peixes:
- Grão de bico:
- · Chocolate:
- · Mel.

4. Manter o foco no presente

Ao manter a sua mente ocupada com o momento atual, você tem total capacidade de análise, julgamento e ação. Isso é uma boa forma de controlar a ansiedade e manter a paz de espírito, já que evita pensar no que ainda está por vir.

Quando a mente fica passeando aleatoriamente por situações do passado e futuro, sem direcionamento e planejamento, é mais fácil de você de se perder nas ideias e aumentar os níveis de ansiedade.

DÚVIDAS SOBRE MÁSCARAS N95/PFF2

PFF2 significa Peça Facial Filtrante e é a equivalente brasileira ao modelo americano N95. São projetadas para promover uma boa vedação com o rosto e oferecem proteção para usos contra partículas de aerosóis.

Um dos pontos mais importantes, é saber se a máscara tem em

uma de suas camadas filtrantes o tratamento eletrostático, pois este fica responsável por atrair as minúsculas partículas invisíveis que seriam capazes de passar pelos filtros acompanhando o fluxo do ar. Uma vez sendo atraídas pelo efeito eletrostático, estas minúsculas partículas invisíveis não chegariam até as suas vias aéreas e também não seriam expelidas para o meio ambiente caso você estivesse contaminado.

Confira a seguir algumas dúvidas sobre a utilização desse tipo de máscara:

- **Posso reutilizar uma máscara PFF2?**Sim. Os equipamentos podem ser reutilizados en-



quanto garantam a vedação adequada e estiverem íntegras. O teste para aferir a vedação ideal pode ser realizado colocando as mãos ao redor da máscara posicionada sobre o rosto. Aos inspirar e expirar o ar, a máscara deve se movimentar levemente, mas sem deixar o ar sair pelas extremida-

des.

- É necessário lavar uma máscara PFF2?

Não. Nenhum tipo de produto químico deve ser usado. Depois da utilização, é recomendado que a máscara fique em descanso por aproximadamente três dias, em local arejado e sob o sol.

- Quanto custa uma máscara PFF2?

São encontradas por preços entre R\$ 2 a R\$ 10, a unidade.

- Como saber se é confiável?

As máscaras PFF2 devem conter selo de certificação do Inmetro e número do certificado de aprovação (CA).

O CONTÁGIO PELO CORONAVÍRUS PODE ACONTECER ATRAVÉS DOS OLHOS?



Alertamos para a possibilidade de transmissão do coronavírus pelos olhos e também pela falta de higienização dos óculos e das lentes de contato. O contágio pode acontecer quando encostar as

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

mãos infectadas pelo vírus no globo ocular. A lágrima e os olhos são vetores de transmissão do vírus.

Pesquisas recentes mostram, em que alguns casos, a Covid-19 pode causar conjuntivite e inchaço nos olhos, inclusive estes podem ser os primeiros sintomas. Apresentando sinais de conjuntivite, inchaço das pálpebras. olhos vermelhos ou lacrimejamento, consulte imediatamente seu médico oftalmologista. Proteja-se!

- Se os olhos lacrimejarem ou tiverem qualquer tipo de secreção, é importante reforçar os cuidados de limpar as pálpebras e a pele ao redor dos olhos com lenço umedecido e higienizado, lavando bem as mãos com água e sabão logo em seguida.
 - Higienize a armação dos óculos com álcool 70%.
- Atenção ao uso de lentes de contato. Importante retirar as lentes todos os dias tomando todos os cuidados de higienização das mãos e limpeza das lentes.
- Os olhos são sensíveis ao contágio. Evite levar as mãos aos olhos.

Figue de olho e apresentando qualquer um destes sinais, procure imediatamente seu médico oftalmologista.

Fonte: Sociedade Catarinense de Oftalmologia.



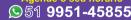






Desconto em consultas

Agende o seu horário



















*Feminino *Masculino *Infantil *Acessórios *Cama *Mesa *Banho *Todos os tamanhos e tamanhos extra-grandes

Aceitamos todos os cartões (51) 99132.3440

Av. Eduardo Prado, 592 - Porto Alegre/RS

10 BENEFÍCIOS DA CENOURA PARA A SAUDE

Cenoura é uma grande aliada da visão, rica em vitamina A, ela contribui para o bom funcionamento da retina. Conheça os 10 benefícios da cenoura para a saúde.

- 1. Melhora a visão:
- 2. Previne câncer:
- 3. Retarda o envelhecimento:
- 4. Possibilita um bronzeado saudável à pele;
- 5. Contribui para a saúde do coração;
- Melhora a diaestão:
- 7. Tonifica os cabelos:
- 8. Fortalece o sistema imunológico;
- 9. Previne acidente vascular cerebral:
- 10. Melhora a saúde bucal.

ProcureAche®







LACA: TUDO QUE VOCÊ SEMPRE QUIS SABER

Surgida em meados da década de 1970, com a ideia de injetar vida e cores nos ambientes, a laca ainda hoje é um dos acabamentos mais utilizados em móveis de madeira. Normalmente associada à sofisticação, seja na versão brilhante ou fosca, a laca é marcada pela versatilidade. Com uma infinidade de tons, criados a partir de cores primárias, e estilos de móveis em que pode ser aplicada, a laca se destaca em qualquer ambiente.

Na maioria das vezes, a aplicação da laca é feita sobre o MDF. Uma pistola de pintura com efeito de base, chamada primer, é utilizada logo após a lixação, para deixar a superfície lisa e com os poros vedados. Só depois é aplicada a laca. Porém, nem todos os móveis permitem receber a laca. Alguns produtos, devido à sua construção, podem ter o laqueamento prejudicado, perdendo qualidade.

A laca é um acabamento que requer mais cuidado, dada sua fragilidade, se comparada aos padrões de madeira. Na laca, são mais comuns as batidas nas quinas e os arranhões nos tampos. Por isso, ela é bem-vinda em produtos pontuais da sua casa, que não tenham tanto contato de uso. Os móveis mais adequados seriam mesas de complementos, cômodas e molduras de espelho, por exemplo.

Nas linhas de sala de jantar, escrivaninhas, aparadores e mesas de escritório, o vidro pintado no tampo é um ótimo recurso para proteger a peça e melhorar sua funcionalidade no dia a dia. Derramou vinho na mesa? Se ela tiver um vidro, fique tranquilo que a bebida não vai manchar a laca.

TELA MOSQUITEIRA É ESSENCIAL PARA PROTEGER DE DOENÇAS

A tela mosquiteira é uma ótima aliada para quem busca um maior bem-estar em casa. Ela é tão eficiente que atualmente fornece uma das principais proteções contra a malária na África. E o uso da tela no continente africa-



no conseguiu reduzir não só a transmissão da doença, como também a morbidade e a mortalidade infantil.

No Brasil, e principalmente no Sul, a malária não é endêmica. Porém, existem vários outros insetos que são capazes de transmitir doenças, como é o caso do Aedes aegypt, transmissor da dengue.

A tela mosquiteira consegue prevenir a transmissão de doenças cujos vetores sejam insetos ao impossibilitar a passagem dos animais pelos orifícios. Assim, ela atua como uma barreira que impossibilita que a fêmea dos mosquitos entre em contato com o ser humano.





Apartamento de 2 dormitórios Rua Fernando Machado, 995 Grande: 97m² - 7º andar Perto do Zaffari

Perto do Zaliari Excelente posição solar, próximo a recursos.

Luxuosamente mobiliado e decorado. Valor: R\$ 329 mil - vale à pena conferir!

Direto com o proprietário:

(51) 3032-2241 c/ Bittencourt



TEXTURAS
Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato
PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



Receitas



Ingredientes:

- 1 copo de iogurte natural (200ml use esse copo para medir o restante dos ingredientes)
 - 1 copo de óleo (use um pouco mais de 1/2)
 - 3 ovos inteiros (ou 4 se forem pequenos)
 - 1 colher de café de essência de baunilha
 - 2 copos de farinha de trigo
 - · 2 copos de açúcar
 - 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de preparo:

- Bata no liquidificador ou apenas misture os ingredientes liquidos (pode ser utilizado um mixer).
 - 2. Junte a farinha, o açúcar e o fermento.
- 3. Misture bem e leve ao forno médio pré-aquecido em forma untada e enfarinhada até dourar a "casquinha".





AV JUCA BATISTA, 2154 FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

TORTA DE FRANGO COM MASSA PODRE

Ingredientes da Massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- · 6 colheres (sopa) de manteiga
- · 1 colher (chá) de sal
- · 1/2 lata de Creme de Leite
- 2 gemas
- · 1 colher (chá) de fermento em pó

Ingredientes do Recheio:

- 1 peito de frango cozido e temperado
- · salsinha picada a gosto
- 100 g de catupiry
- · 1 caixinha de creme de leite

Para a Montagem:

1 gema para pincelar

Modo de Preparo da Massa:

1. Junte a farinha de trigo com o

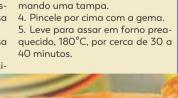
- creme de leite, a manteiga, as gemas, o fermento em pó e o sal.
- Misture e vá amassando a massa com as mãos, até ficar bem lisa e homogênea.
- 3. Em seguida embrulhe a massa com plástico filme.
- 4. Leve-a à geladeira, por 30 minutos para descansar.

Modo de Preparo Recheio:

- Em uma tigela junte todos os ingredientes.
- 2. Em seguida misture bem. Reserve.

Montagem:

- 1. Abra a massa com a ajuda de um rolo.
- 2. Forre uma assadeira ou travessa com uma parte da massa.



3. Coloque o recheio e feche a tor-

ta com o restante da massa, for-



TORTA GELADA DE MORANGO



Doces Salgados das Manas (51)98137-1422 Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado
- 3 caixas de creme de leite
- 1 colher de manteiga
- 1 gema
- 200ml copo de leite
- 1 colher de maizena
- 04 colheres de cacau 100%
- 16 morangos

Modo de preparo:

PRIMEIRO CREME:

- 1. Em uma panela, misturar o leite condensado, a manteiga, a gema, o leite e a maizena. Leve ao fogo, mexendo sempre ate obter um ponto cremoso.
- 2. Deixe esfriar por 15 minutos, e após adicione uma caixa de creme de leite.

SEGUNDO CREME:

Em uma panela coloque as barras de chocolate as outras duas caixas de creme de leite, com o cacau 100% misture bem, deixe ferver e retire do fogo.

MONTAGEM E FINALIZAÇÃO:

- 1. Lave os morangos, e corte-os ao meio, reservando alguns para decorar.
- 2. Em um refratário médio, cubra o fundo com a metade dos morangos amassados com um garfo, em seguida, coloque o primeiro creme, o restante dos morangos, e depois, cubra com o segundo creme.
- 3. Decore com morangos como sua imaginação desejar.

PASTA DE GRÃO DE BICO (HOMUS)

Ingredientes:

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

- 500 g de grão de bico
- 1 cebola grande ralada
 - Suco de 1 limão
- 1/5 colher de sopa de sal
- Pimenta branca a gosto



Modo de preparo:

- 1. Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até ficar macio.
- 2. Bata no liquidificador com duas conchas da água do cozimento.
 - 3. Misture com os demais ingredientes.
- 4. Se necessário acrescente mais água do cozimento.
 - 5. A textura deve ficar como um patê.
- 6. Coloque um fio de azeite de oliva e sirva com pão sírio ou árabe.
- Dica 1: é um ótimo acompanhamento para o kibe cru.

Dica 2: Use-o em um sanduíche ou na pizza. Ainda pode ser colocado no hambúrguer e funcionar como uma alternativa à maionese para saladas de atum ou ovo. Se preferir, misture duas colheres de sopa de azeite e vinagre para obter uma salada cremosa ou um molho de grãos.



EXCETO VITAMINA C

QUASE 5 QUILÔMETROS

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686 🕒



MFRLUZA GRATINADA

Ingredientes:

- 1kg de filé de merluza
- 2 sachês de tempero em pó para peixe
 - Azeite para untar
 - 2 cebolas em rodelas

finas

- 2 tomates em rodelas
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
 - 1 xícara (chá) de queijo mucarela ralado

 - 500g de batata cozida e amassada
 - 1 caixa de creme de leite (200g)
 - 2 colheres (sopa) de manteiga
 - Sal e noz-moscada ralada a gosto

Modo de preparo:

- 1. Tempere o peixe com o tempero em pó.
- 2. Em um refratário médio untado, faça uma camada com metade das cebolas e metade do tomate. Polvilhe com sal e pimenta e arrume o peixe temperado por cima, um filé ao lado do outro.
- 3. Cubra com o restante do tomate e cebola temperados com sal e pimenta, cubra com papel-alumínio e leve ao forno médio, preaquecido, por 15 minutos. Em uma panela, misture os ingredientes do purê e leve ao fogo médio, mexendo até ficar cremoso e homogêneo.
- 4. Retire o papel-alumínio, escorra a água que se formou no refratário e cubra com o purê. Polvilhe com a mucarela e volte ao forno por mais 10 minutos ou até dourar. Retire e sirva em seguida.



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



Linha de Presentes: Datas Comemorativas

© 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

CUPCAKE DE CHOCOLATE SIMPLES



Ingredientes:

- Ovos: 2 unidades
- Acúcar: 1 xícara (chá)
- Cacau em pó: 2/3 xícaras (chá)
- Achocolatado: 1/3 xícara (chá)
- Farinha de trigo: 2 xícaras (chá)
- Água: 1 xícara (chá)
- Óleo: 1 xícara (chá)
- Fermento em pó: 1 colher de sopa

Modo de preparo:

- 1. Pré-aqueça o forno a 170°C. Disponha as forminhas nas cavidades da fôrma para cupcake.
- 2. Leve para ferver a água e o óleo, quando começar a levantar fervura desligue.
- 3. Em uma tigela grande coloque os ovos, o açúcar, o cacau e o achocolatado. Misture tudo.
- 4. Acrescente a farinha de trigo e água quente com óleo. Mexa bem até formar uma massa homogênea.
- 5. Adicione o fermento em pó e mexa até incorporar.
- 6. Distribua a massa nas forminhas (cerca de 2 colheres de sopa por cavidade).
- 7. Asse por 12-15 minutos, ou até que o topo fique firme e o perfume de bolo de chocolate invada a sua cozinha.
 - 8. Retire do forno e da fôrma.

Rende 24 cupcakes tradicionais.

NOTA: É possível substituir o cacau e achocolate por 1 xícara de chá de chocolate em pó ou 1 xícara de chá de achocolatado (caso goste de mais doce).



ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral Projetos Elétricos com ART

Laudos Elétricos

Fone: (51) 985.668.949

Aceito cartões: 🌨 🔤 📨 🕡



IGIENIZAÇAO)

FROST FREE - LAVA ROUPAS

THOUSE AND ADDRESS OF THE PARTY OF THE PARTY

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

Rei dos Extintores

51**3411.3379** © 996 812 819



LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico
e-mail: rdosextintores@gmail.com / lucianof.alves@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br
site: www.reidosextintores.com.br

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

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

- REPARO EM ANTENA DIGITAL
 REFORMA DE FACHADAS
 PINTURAS EM GERAL
- ELÉTRICA E HIDRÁULICA • TROCA DE CHUVEIRO E
- TORNEIRA ELÉTRICA

 COLOCAÇÃO DE PISO CERÂMICO
 BASALTO E PORCELANATO
- LIMPEZA DE CALHAS E CAIXAS D'ÁGUA COLOCAÇÃO DE FORRO PVC REPARO E TROCA DE TELHADO
- IMPERMEABILIZAÇÃO
 REFORMAS EM GERAL
 [MÃO DE OBRA FEMININA;
 FAXINA E LIMPEZA PÓS OBRA 1

ORÇAMENTO GRATUITO EMITIMOS NOTA FISCAL PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO

98638-6689/ 98310-9903





(51) 99437.9469 | 99672.8822

98467.2544

PROBLEMAS COM O INSS?

Precisa solicitar benefício?

Não está conseguindo atendimento?

Sua solicitação está parada?

Quer revisar seu benefício?



Aposentadorias por invalidez por idade por tempo de contribuição especial Auxílios doença acidente reclusão Assistenciais ao idoso à pessoa com deficiência



Salários família / maternidade



Pensão por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 99860-6294 / 48 98422-0996 **©**



inturas

Concretoaparente Cimento queimado - Marmorato

INTURAS

Gessocartonado - Alvenaria Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651





LIXAÇÕES & REFORMAS

LIXAÇÃO DE PARQUET - APLICAÇÃO DE SINTEKO PU (POLIURETANO) - LAKA - RESINA A BASE D'ÁGUA PARQUET E ASSOALHOS SEM PÓ PRODUTOS SEM CHEIRO - SECAGEM EM 04 HORAS ASSOALHOS EM GERAL - REFORMAS EM GERAL

(51) 99622.7771

Julio & Alexsandra

@@ms lixacoes e-mail: ms lixacoes@hotmail.com



99940-9565 João





Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão Sem quebra-quebra



991.475.637 Cada gota de água faz a diferenca!

3423.2521

🗑 @vazamentosjoseluislula joseluislula@hotmail.com

PERSIANAS EXTERNAS E **INTERNAS**



CONSERTO. **MANUTENÇÃO F VFNDAS**

51 98203-9771 🕓 51 **3374-2**512

AMIGO QUEBRA GALHO Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA · HIDRÁULICA · PINTURA · ENERGIA FOTOVOLTAICA

Instalações: Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Prateleiras, Cortinas, Varais, TV na Parede.

(S) 99140.0404 (5) 99889.1902

de débito e crédito

A solução dos problemas de sua casa com qualidade, limpeza e honestidade.

ELETRICISTA & HIDRÁULICO

Instalações, Manutenções, Reparos em Geral



Facilidade de pagamento nos cartões VISA e



VENDA E MANUTENÇÃO



Persiana Romana Persiana Vertical

992.975.31

ORCAMENTO GRATUITO



IMPOSTO DE RENDA 20/2021 Só até 30/04 para fazer a declaração Pessoa Física

> Abertura, alteração e encerramento de empresas:

> > Escrituração Fiscal:

Parcelamento de Débitos:

Elaboração de Folha de Pagamento e atividades acessórias.

> Admissão, Rescisão e toda orientação de PESSOAL.

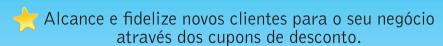
Não figue na INFORMALIDADE, Regularize sua situação!!!

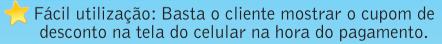
(51) 99459.8099

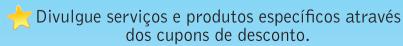
O ADCONTAPOA



Vantagens em estar no aplicativo:







Além do aplicativo, garanta o seu espaço na revista impressa.

Saiba como anunciar:



Veja quem já está no App:

Ve	eja quem ja						
ADVOCACIA							
Flávio Braga Adv.	(51)98310-8777						
APARELHOS							
Audição Aparelhos Auditivos	(51)3224-3242						
Sonata Aparelhos Auditivos	(51)3022-2100						
CLÍNICAS ODONTOLÓGICAS							
Corba Odontologia	(51)3907-4771						
CONSTRUÇÃO	E REFORMA						
Claudiomiro Prest. Serviços	(51)98638-6689						
Fóton Serviços Combinados	(51)98061-0530						
Multisserviços e Pinturas	(51)98470-5050						
Presta - Service	(51)99335-1818						
CONTROLE DE PRAGAS							
Mr. Protect	(51)3377-3060						
DESENTUR							
Rotomaster	(51)98273-8717						
Hidro Mak	(51)3339-8800						
Des. Ribas	(51)99353-9393						
Servitech	(51)98055-5362						
Limpa Tubo	(51)3366-8603						
EDUCA							
Feedback Soluções em Informática	(51)98405-8299						
Z Escola de Moda	(51)99247-5244						
Curso de Porteiro c/ certificado	(51)98611-9421						
ENCAN							
Hidráulico 24Horas	(51)3243-1984						
ESQUAI							
Alexandrino Esquadrias	(51)3246-0648						
GASTROI	NOMIA						
Doces Salgados das Manas							
HIGIENIZAÇÃO D	E ESTOFADOS						
Limpa Sofá	(51)99943-7337						
LAR DE II							
Pensionato Bom Pastor	(51)3233-0634						
Recanto das Flores	(51)4066-8652						
MANUTENÇÃO AR-	-CONDICIONADO						
Darcy Neto	(51)98469-1990						
MERCA	DOS						
Super Tchê Barbaridade							
MODA E E							
Su Modas	(51)99132-3440						
ÓPTIC	CAS						
MS Óptica	(51)99514-5855						
OUTR							
Numerologia	(51)99971-4284						
PET SH							
Armazém dos Bichos	(51)3084-0023						
Agrocenter Coldebella	(51)3258-1108						
PINT							
Tok de Seda Pinturas	(51)99574-5284						
POUSA							
Pousada Garoa	(51)98642-6196						
PRATA							
Comercial Knetig	(51)3343-0251						

• •								
PROTEÇÃO VEICULAR								
TapCar	(51)3211-8807							
REDES DE PROTEÇÃO								
Redes Davi	(51)98514-8014							
Martina Redes	(51)3086-0045							
SAÚDE								
Humanize H. Care	(51)99600-9462							
Studio Mov. do Corpo	(51)3024-3097							
Espaço Luz e Arte	(51)99841-3101							
SERRALHERIA								
Serralheria Kisser	(51)99656-3664							
TÉCNICO DE INFORMÁTICA								
Viniciustec	(51)98038-0550							
ТесТі	Q ₍₅₁₎ 98549-8726							
TOLDOS								
Fábrica dos Toldos	(51)3223-5597							
TRANSPORTES								
AlugarCar	(51)99788-9686							

Você Empreendedor



Anuncie no impresso e no aplicativo:

(51) 98142-7686 🕒

ENVELHECIMENTO EM CÃES

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

Conheça os problemas mais comuns que o seu cão idoso pode apresentar:

1. Doença Periodontal

O acúmulo de placa pode causar a perda dos dentes e mau hálito.

As bactérias invadem a cor-

rente sanguínea dos cães e comprometem a saúde de órgãos como os rins, o fígado e o coração.

2. Artorse

Consiste no desgaste das articulações, causa dor e limitação locomotora.

Por não ter cura, exige o controle da dor e prevenção ao sobrepeso.

3. Doença Renal Crônica

Embora os sinais clínicos se apresentem quando a doença se encontra em estado avançado, é importante o tutor estar atento a sinais como ingestão de água em grande quantidade, alterações na coloração da urina, apatia e perda de peso.

4. Doenças Cardíacas

Acomete com mais frequência cães idosos de grande porte.

O tutor deve se atentar a intolerância ao exercício, tosse e perda de peso.



5. Doenças Endócrinas

As doenças hormonais podem prejudicar o funcionamento de órgãos importantes.

Dentre elas podemos citar o hipotireoidismo, relacionados à glândula tireoide.



Venda de pintos

Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações





Frost Large Adult 15 Kg - R\$ 179,90



Vitta Natural Rç Peq. - Fgo 15 Kg - R\$ 124,90



GranPlus Choice Adulto 20 Kg - R\$ 139,90



Cat Chow Ad. Carne 10,1 Kg - R\$ 115,00



GranPlus Choice Gatos
10,1 Kg - R\$ 99,90

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará Tel: 3084.0023 3029.9309 Filial Rua Anita Garibaldi, 2253- loja 06 - Boa Vista Tel: 3273.6316

www.armazemdosbichos.com.br











DICAS PARA GASTAR MENOS COM-BUSTÍVEL



1) Use o ar-condicionado com menos freguência

Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

ar-condicionado é responsável por cerca de 20% de aumento no consumo de combustível. Usar insulfilm, estacionar

o carro na sombra para depois não precisar ligar o ar na maior velocidade e desligar o ar alguns minutos antes de alcancar o destino são algumas dicas para usar menos ar-condicionado, mesmo em épocas mais quentes.

2) Dirija mais devagar

Essa dica se aplica bem para quem gosta de velocidades altas. Ao dirigir a 140 km/h, por exemplo, consome-se 25% mais combustível do que a 110 km/h, segundo a Energy Saving Trust, organização de promoção ao uso de energia sustentável do Reino Unido.

3) Abasteca nos postos certos

Não abasteça o carro no primeiro posto de combustível encontrado dentro de uma longa distância. como em uma estrada. Com poucas opções na região, esses postos podem ter um valor mais elevado por serem a última saída. Se possível, tente pesquisar sobre postos ao longo do seu roteiro, para já deixar previsto o abastecimento em um posto que não cobre tanto. Além disso, Postos com má aparência, de marcas desconhecidas e com valores absurdamente baixos podem ser furadas. Por isso avalie bem.

4) Evite congestionamentos (se possível) e trajetos com muitos semáforos

Andar em marchas baixas e fazer paradas freguentes também podem elevar o consumo de combustível. Por isso, manter a velocidade o mais uniforme possível, evitando situações de trânsito intenso ou trajetos com muitos semáforos, pode ajudar na economia.

5) Utilização de carros GNV/FLEX

Aluga

Opte por veículos equipados com sistemas de combustível alternativos, que rendem uma boa economia, principalmente para motoristas de aplicativos. Cada real conta nessa equação!

🥎 geramigos locadora 🚹



Daniela Dalberto **ADVOCACIA**

FAMÍLIA - TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS) DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL) MULTAS DE TRÂNSITO

Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174 ©

Site: danieladalberto.com



Previdenciário

- INICC
- Aposentadorias - Pensões
- Auxílios - Revisões
- Trabalhista
 - Acidente de trabalho - Rescisões
 - Hora extra - Adicionais
- Desvios
- 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, coni. 705 - Menino Deus - POA/RS

VOCÊ TEM DIREITO A ISENÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA?

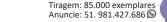


Aproxima-se o prazo para entrega da declaração de IR e muitas pessoas possuem direito a isenção do pagamento e desconhecem tal direito.

O aposentado e pensionista que paga IR e possui doença grave ou que sofreu acidente de trabalho, podem ter direito a isenção de IR. A legislação prevê um rol de doenças que garantem tal isenção. Além disso, doenças que não constem expressamente no rol, mas que causem limitações semelhantes àquelas listadas, a ser avaliado caso a caso, também podem gerar isenção de IR aos seus portadores.

Além da isenção do pagamento de IR, em alguns casos é possível pedir judicialmente o ressarcimento do valor pago de forma corrigida, muitas vezes até dos últimos 5 anos. Assim, caso você acredite que se enquadre em alguma das situações acima, procure um profissional especialista e assegure seus direitos...

Flávio Braga Advocacia





SESSÃO CURIOSIDADE

CURIOSIDADES SOBRE A PÁSCOA

Para muitos, a comemoração de um feriadão combinado com deliciosos chocolates. Para outros, um período de reflexão ligado a fatos ou eventos religiosos. A verdade é que a Páscoa possui uma forte tradição judaico-cristã, combinada a elementos de comemorações pagãs de culturas muito antigas. É o caso da figura do coelhinho e dos ovos de páscoa.

As datas comemorativas não servem apenas para emendar dias de descanso, mas é muito legal conhecer suas origens históricas.

Símbolo da vida

O ovo aparece em muitas tradições antigas como um símbolo da vida, ou do início dela. Civilizações não-cristãs utilizaram o ovo, inclusive decorado para comemorar o equinócio da Primavera e a Vida. O cristianismo absorveu e adaptou a tradição, mesclando-a com seus rituais.

Páscoa Judaica

A palavra Páscoa vem do hebraico Pessach, que significa Passagem. A Páscoa judaica, celebrada por oito dias, comemora o êxodo dos israelitas do Egito, ou seja, a "passagem" da escravidão para a liberdade. Um ritual de transição, assim como a "passagem" de Cristo, da morte para a vida.

Tradição do Coelho

A tradição do coelho da Páscoa foi trazida à América por imigrantes alemães por volta de 1700. Osterhase, o coelho, traria ovos coloridos na Páscoa para as crianças, escondendo para que elas encontrassem depois.

Sangue de Cristo

A prática de decorar os ovos pode ser traçada desde os antigos cristãos da Grécia e Síria, que trocavam os ovos tingidos de vermelho carmim para representar o sangue de Cristo.

Dia Mais Importante

A Páscoa cristã celebra a ressurreição de Jesus Cristo. Depois de morrer na cruz, seu corpo foi colocado em um sepulcro, onde ali permaneceu por três dias, até sua ressurreição. É o dia santo mais importante da religião cristã.

Ovos de Chocolate

Na Inglaterra, durante a Idade Média, o rei Eduardo I tinha o hábito de banhar ovos em ouro e oferecer de presente durante a Páscoa a amigos e aliados. No século XVIII, os franceses começaram a fazer ovos de chocolate.



QUER DESCONTOS EM DIVERSOS SERVICOS?



Hoje em dia tudo que pudermos poupar em termos de produtos e serviços é de extrema importância para otimizar os nossos gastos - receitas e despesas.

Com o aplicativo ProcureAche Descontos temos essa proposta. Ao baixar no seu celular você terá acesso instantâneo a dezenas de cupons de desconto em diversos serviços, como clínicas odontológicas, desentupidoras, encanadores, construção e reforma, pousadas, dentre uma infinidade de outros servicos!

Não perca mais tempo: É só baixar, selecionar o serviço que você precisa, apresentar o cupom na tela do celular para o prestador de serviço e ele irá aplicar o desconto na hora do pagamento. Bora poupar dinheiro!?





Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒





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

51 3243 1984 / 991 215 842 / 9985 026 567



COMO IDENTIFICAR UM **VAZAMENTO EM CASA?**



Os principais sinais de que existe um vazamento no banheiro são manchas de mofo na parede ou no teto. excesso de umidade nos reiuntes dos azuleios - mesmo guando o chuveiro não foi utilizado — e até bolhas na tinta. Obviamente que se você encontrar o chão ou o entorno da torneira com água, isso é um bom indício de que o problema está ocorrendo.

Também existem alguns testes que você pode fazer para identificar se há ou não um vazamento de água na sua casa. Um deles é fechar o registro de água da sua casa e verificar diretamente no relógio. Anote no seu celular ou em algum papel o número que aparece no hidrômetro. Procure fechar bem todas as torneiras da casa e não utilizar vaso sanitário, chuveiro e nem nada do tipo durante, em média, duas horas. Passado este tempo, vá até o relógio e verifique se houve alguma alteração do número ou ponteiro.

Outro ponto a ser observado, no caso das torneiras, é se ela pinga enquanto fechada. Se isso acontecer, você já pode ter certeza: há um vazamento. Caso você perceba alguma dessas situações é importante chamar um encanador para identificar a origem da infiltração.



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





COMO TIRAR MANCHA DE ROUPA



Confira truques baratinhos de como recuperar as suas pecas!

Ferrugem

Aplique na mancha 2 colheres de sal e o suco de 1 limão. Esfregue cuidadosamente! Deixe no sol por 10 minutos e lave normalmente.

Amarela

Misture 5 colheres de sopa de bicarbonato e 5 colheres de sopa de sal em 5 litros de água. Deixe a peça de molho por 2 horas, lave normalmente.

Caneta

Coloque um pano embaixo da mancha para não transferir! Umedeça um pano com vinagre branco e esfregue até sair.

Óleo

Retire o excesso com uma folha de papel. Espalhe um pouco de farinha de trigo, deixe agir por 10 minutos e lave normalmente.

TRUQUES PARA EVITAR MOFO

1 - Armário de

cozinha

Coloque um recipiente com pedaços de carvão ou giz no fundo do móvel para evitar o excesso de umidade.



2 - Guarda-roupas

Ponha um pote de vidro sem tampo com bicarbonato de sódio ou cal dentro do móvel.

3 - Gavetas

Deixe um pedaço de giz em um canto da gaveta para que absorva a umidade.

4 - Móveis

Evite que os móvei fiquem totalmente encostados nas paredes e mantenha o local sempre arejado.









(51) **98514.8014** (51) **99667.9596**

(51) 98211.7604

Proteja quem você ama! www.redesdavi.com.br redesdavirs@gmail.com

VENDE-SE:

Apartamento de 2 dormitórios - térreo Rua Dona Eugênia esquina Vicente da Fontoura. uma quadra da Protásio Alves. próximo a todos os recursos.

Valor: R\$ 250 mil Direto com o proprietário:

> (51) 3032-2241 c/ Bittencourt Bancos - Mesas p/ churrasqueira erutti Manutenção de portas e janelas - venezianas Adega para vinhos Madeiras

Rua Osmar Amaro de Freitas, 230 - Jd, Itu-Sabará - POA/RS

951 **99831.6555**

Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51, 981,427,686 🕒

ORGANIZE SUA GELADEIRA

Freezer

Guarde molhos, sopas, carnes, tudo para facilitar a sua vida.

Frios

A gaveta superior é a região mais fria de sua geladeira e onde devem ser guardados os alimentos perecíveis. Utilize o porta-frios para acomodar e servir melhor queijos e presuntos.

Prateleiras Intermediárias

São ideais para armazenar os alimentos prontos e aqueles que consumimos todos os dias. Deixe o leite, requeijão e jogurte no compartimento mais alto.

Porta

Deve armazenar os produtos menos perecíveis como conservas, geleias e refrigerantes, pois a variação de temperatura nessa parte da geladeira é muito grande.

Gaveta Inferior

Legumes e verduras devem ser guardados na gaveta inferior, pois o excesso de frio pode queimá-los.



Serralheria CARACO

- GRADES
- ESCADAS
- CORRIMÕES
- PORTAS
- PANTOGRÁFICAS
- PORTÕES
- ESTRUTURAS METÁLICAS

30 Anos

(Leandro)

ORCAMENTO GŔATUITO

Em até 3x

no Cartão de Crédito

(51) **9.8484.1** (51) 9.9905.5410

Av. Sartunino de Brito, 385 Seg. à Sáb. das 8h às 19hs



996.563.664 🕒 | 985.556.198

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





Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: WSA

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

CELULAR COM VÍRUS OU SENDO INVADIDO, COMO IDENTIFICAR?



1) Aparelho reinicia sozinho

Se o celular reinicia sozinho como um computador e/ou trava toda hora pode ser sinal de vírus ou malware

É necessário um aplicativo antivírus no celular, que pode vir a ser a solução para muitos dos problemas causados.

2) Bateria fraca (o tempo todo)

Outro ponto importante sobre dispositivos infectados é o celular descarregar a bateria muito rapidamente e constantemente, fato que pode ser causado por vírus e malware que podem abrir aplicativos e serviços sem o consentimento do usuário, que do nada faz com que o celular "morra".

3) Mensagens de texto

Seus créditos estão acabando do nada sem estar utilizando serviços pagos da sua operadora? Pode ser por causa de intrusos em seu celular que mandam mensagens para outros celulares sem que você perceba. No fim, seus créditos e sua privacidade somem!

4) Bluetooth louco

De repente seu Bluetooth liga sem que você tenha ativado e sem que você se toque a bateria vai por água abaixo. Fique alerta, pois estes invasores podem mandar dados para outros dispositivos via Bluetooth ao alcance, lançando até dados pessoais que podem vazar por ai sem o seu consentimento.

5) Travamento do telefone

Outro problema comum quando o celular está com vírus é quando ele começa a ficar mais lento e trava toda hora nos aplicativos mais leves. Isso se deve ao caso de vírus se multiplicar pelo sistema causando lentidão nos demais recursos do celular e faz com que ele fique mais lento.



Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

O PESCOCO E A TECNOLOGIA



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 especiais.

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



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

Curso PU

51 98611-9421 / 99130-6979

Conteúdo programática do curso com ênfase em:

- * Noções em segurança patrimonial
- * Atendimento ao público * Recepção de visitantes

* Controle de portaria e recepção * Atendimento telefônico e interfone souzadetetivve@msn.com souzavigescolta@gmail.com

CRIME CULPOSO X CRIME DOLOSO

Crime Culposo

Ato praticado sem intenção de produzir o delito e que, embora haja culpa, ocorreu sem que o agente pudesse prever as consequências. Resultado de negligência, imperícia ou imprudência.



Crime Doloso

Aquele em que o autor pratica intencionalmente o delito ou assume o risco de produzi-lo.

> Curso Porteiro com Certificado Fones: (51)98611-9421 / (51)99130-6979

Temas mais cobrados em no Enem: Matemática

- Progressão aritmética (PA) e Progressão geométrica (PG)
- Função 1º grau e função 2º grau
- Conjuntos
- Análise Combinatória
- Probabilidade
 - Interpretação de dados
- Estatística
- Geometria analítica, plana e espacial
- Trigonometria



Coluna LBV

A FAVOR DA VIDA: LBV AUXILIA FAMÍLIAS DURANTE A PANDEMIA

Na linha de frente contra a fome e na prevenção da Covid-19, a Legião da Boa Vontade (LBV) vem prestando de assistência servicos social às famílias que eram acompanhadas diariamente em seus programas sociais. Mesmo



27

com a pandemia, a ajuda aos mais necessitados continua: a escuta qualificada, o acolhimento e apoio com os itens de major necessidade seguem sendo entregues, respeitando todos os protocolos

Atualmente, a LBV está mobilizada com sua campanha a favor da educação, auxiliando crianças e adolescentes que não têm materiais escolares para estudar até mesmo de casa, incentivando os estudos e principalmente a segurança.

de segurança e cuidados que o momento pede.

Além dos kits pedagógicos, estão sendo entregues cestas de alimentos e kits de limpeza para ajudar as famílias, que em sua maioria vivem de trabalhos informais. No entanto, a entidade necessita do apoio de seus colaboradores, voluntários, amigos e parceiros. As doações para a campanha Criança Nota 10 — Proteger a infância é acreditar no futuro! podem ser feitas diretamente no site www.lbv. org ou pelo telefone 0800 055 50 99.

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 721-3333			
Dmae	3289-9000			
Detran	0800 905-555			
Lista Telefônica	102			
PROCON	3289-1774			

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

NUMEROLOGIA: INTERPRETA-**CÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS**



"Vou iniciar num emprego e guero saber gual o melhor dia pessoal no mês de abril. Muito obrigada."

- Sandra Dias Campos

Data de nascimento: 18/01/1987

Anna Marya: Deves iniciar o emprego num DIA PESSOAL 1. Dia pessoal 1 é o dia favorável a ingressar num novo emprego, abrir uma empresa, começar projetos, fazer novos clientes, etc. É o dia ideal para iniciar qualquer atividade. Teus dias pessoais de abril são: 01, 10, 18 e 27/04.

"Poderia saber alguma coisa sobre o número 7. Muito grato."

José da Silva e Santos

Anna Marya: Os número 7 são filósofos natos, que vivem preocupados mais pelo espírito e o pensamento do que pelas coisas materiais da vida. São profundos, observadores, estudiosos e dispõe de grande força mental. Buscadores incansáveis do conhecimento, da beleza e o porquê das coisas.

> Numerologia - Anna Marya Schneider WhatsApp: (51)99971-4284





Pergunte e eu respondo.

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) **99971-4284** (S)

**www.annamarya.com.br schneider@annamarya.com.br



ACESSÓRIOS ********

Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307 51 3269.2369 / 98544.8048 🕥

QUANTO TEMPO DE PEDALADA PARA INICIANTE?



Um bom comeco é importante para que o condicionamento físico seja otimizado, para que a pessoa consiga emagrecer e possa

sentir uma boa diferença em sua saúde, ansiedade, respiração, dentre outros fatores físicos e mentais.

De forma que o ideal é iniciar com 30 minutos de pedalada, três vezes na semana. Essas três vezes podem ser intercaladas, por exemplo: se optar por iniciar a pedalada na segunda-feira, pule a terça-feira, ande novamente na quarta-feira, fazendo outro intervalo na quinta-feira e voltando a pedalar, na sexta-feira.

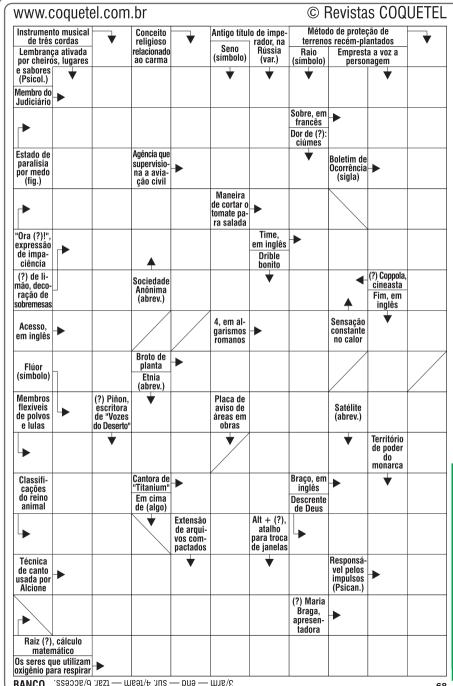
A maneira mencionada acima é a mais indicada para que o corpo não se sobrecarregue com os movimentos da pedalada e tenha forças para pedalar na próxima vez. aos poucos, com a prática. Entretanto isso pode ser cada vez mais aperfeicoado, e o ritmo e tempo podem aumentar, mas para o começo, a recomendação é pegar leve.

Além disso, é preciso sentir que está fazendo algum tipo de esforco e não somente passeando, então, o ideal é pedalar esses 30 minutos a ponto de se sentir levemente ofegante. A velocidade da pedalada irá variar de acordo com o físico da pessoa, porém, a princípio é preciso focar na duração e não na distância percorrida. Porém é importante respeitar esse tempo e, principalmente, seus limites.

29

ProcureAche®

Tiragem: 85,000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686



snr. 4/16am -

BANCO

3/9km — 6ug -













ODE HORÓSCOPO











No mês de Abril, Áries finalmente sentirá o seu esforço sendo recompensado no trabalho, por isso, não desanime e espere pelos frutos. Caso esteja com algum problema com colegas de trabalho, resolva logo, pense que é a sua imagem profissional que está em risco.

Nos relacionamentos, Touro pode esperar por bons momentos, cheios de romance e muita harmonia nos compromissos de longa data. Já aqueles que estão solteiros poderão aproveitar a situação e ter muita diversão.

Segundo os astros deste mês, você não terá sorte na carreira. Estará mais focado em ter atenção do seu parceiro romântico, além de desenvolvimento pessoal e físico. Procure encarar esses esforcos como um investimento para o seu futuro.

Câncer irá se desenvolver na comunicação neste mês. Não te faltará determinação e nem confiança para realizar suas ações. Esse é o momento exato para começar a fazer as mudancas em sua vida, principalmente para obter uma saúde melhor e mais forte

No mês de Abril, os leoninos estarão com um humor de dar inveia. Este mês é ideal para quem quer progredir nos esportes, principalmente os atletas. Caso tenha problemas, pode contar com as pessoas que estão ao seu redor. Sua família é o seu porto seguro.

Problemas na sua carreira serão resolvidos, e você ainda terá acúmulo de energia no organismo. Desse modo, faca coisas novas e explore tudo aquilo que tem vontade – só assim você poderá expandir a sua mente.

Você estará em um período mais sensível e calmo, por isso, se alguém ferir seus sentimentos, provavelmente você ficará muito magoado e não perdoará tão facilmente. Tente pensar no lado mais racional da sua vida.

No trabalho, escorpião terá muita calma. Mesmo com muita ambição, é preciso relaxar nos momentos necessários. Procure ficar em casa e gastar o tempo livre fazendo aquilo que gosta. Você terá bons momentos na saúde.

Sagitário sentirá ondas positivas no mês de Abril. Você terá uma capacidade rápida e intelectual na hora de tomar suas decisões. Problemas no relacionamento vão finalmente se aquietar, assim como as pessoas que estão solteiras: terão mais chances na paquera.

O mês de Abril será repleto de novas experiências para os nativos do signo de Capricórnio, seja no romance, no trabalho e até mesmo nas descobertas individuais. Você não terá mais medo de se arriscar e poderá encontrar a felicidade.

Aproveite esse período de positividade em sua vida e organize seu dia a dia de acordo com suas necessidades, deixando alguns momentos para diversão e alegria. Assim, separe um tempo para visitar sua família e seus amigos mais próximos.

Você está sob muito estresse nesses tempos, principalmente no trabalho. No mês de abril, tudo isso ficará mais calmo do que o comum. Dessa forma, passe esse tempo com as pessoas que gosta e que lhe são importantes. Comece a planejar o futuro!

Telas Mosquiteiras **MARANATA TELAS** © 51 99643-3814 É o fim da picada! 🐞 🚯 Disponível nas Cores Orçamento Gratuito em POA Fosco - Branco - Bronze www.maranatasm.com.br ACEITAMOS CARTÕES: VISA

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

S	0	J	I	8	0	Я	3	A		
A	N	A		A	a	A	Я	a	A	٥η
a	Ι		0	1	A	Я	8	1	٨	
N	3	1	A		a		s ⁰	1	Ι	н
M	Я	A		A	ı	S		3	1	
3		S	0	1	n _o	A	1	N	3	1
a	a		1	U		a	3		3	
01	N	BE	3	Я	Я	A		A	A	
N	3		٨	Τ		SS	3	J	A	
3		S	0	4	Ι	A		ı	Τ	
M	A	3	1		A	d	S	A	Я	
A	1	ΒĘ	0	Я		S	A	٦	0	8
0	8		J	A	N	A		A	M	
Я	N	S		Z	3	a	Τ	٦	3	ย
0	a	A	Я	1	S	I	ŋ	A	M	
J						٨		8		

Siga-nos



Vamos dar risada?



Comunicado aos gaúchost

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

O Ministério da Saúde observou que os gaúchos não entenderam as reco-

mendações quanto aos cuidados e medidas de precauções ao COVID-19, por isso resolveu realizar a tradução a toda a gaúchada.

- 1) Tchê, não figue onde tiver uma montoera de gente, igual mosca em bicheira.
- 2) Se precisar voar as tranças. NÃO fique te esfregando nos viventes, respeita uma lonjura de dois metros.
- 3) Deixa de ser metido a fação sem cabo, e fica dentro do rancho animal. Te segura um pouco em vez de ficar gauderiando.
- 4) Use estes tapa fuças. Se alguém te confundir com um cusco com focinheira, não esquenta a moleira. Tu já és feio mesmo, mas pelo menos não pega e nem passa essa peste pra ninguém.

Entendeu indiada?

Meu filho precisava de nota alta para passar direto em matemática. No dia da prova, assim que ele voltou da escola, fui logo perguntando:

- E então, como foi de prova?
- Fui bem, mãe, só esqueci algumas vírgulas.

siga-nos nas redes sociais: f /geramigoslocadora 🌀 @geramigos_locadora

- E qual era o tema da prova?



CHIMARRÃO FAZ EMAGRECER?

Tomar chimarrão todos os dias pode ajudar a emagrecer, pois a erva mate tem ação diurética e adstringente, o que ajuda a eliminar toxinas que. em excesso. dificultam a perda de peso e podem fazer engordar.

O chimarrão também diminui o apetite e pode acelerar o metabolismo, favorecendo assim o emagrecimento.

Uma das razões por que o chimarrão pode ajudar a emagrecer é a cafeína, presente em grande quantidade na erva mate. Além de ser estimulante, a cafeína facilita a queima de gordura corporal.

A recomendação é que seja tomado 1 litro de chimarrão por dia para surtir efeitos na perda de peso.

Porém, é importante lembrar que o chimarrão pode contribuir para o emagrecimento se o seu consumo for associado a uma dieta com baixas calorias associadas, além de atividade física regular.

O consumo em excesso de chimarrão pode causar azia ou dor no estômago. Portanto, para iniciar qualquer

R. Vereador Mario Coelho Pires, 221



ENTUPIU? LIGUE! DESENTUPIDORA Hidro Mak

DESDE PEQUENOS REPAROS ATÉ GRANDES SOLUÇÕES



TROCA DE TORNFIRA VAZAMENTOS ♦ CAIXA D'ÁGUA VÁLVIILAS

ELÉTRICA / DEDETIZAÇÃO

はは **3339-8800**

Desent.hidromak@vahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!

wsa 👼





REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS Serviço Autor<u>izado</u>

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA FROST FREE - LAVA ROUPAS

9999 230 145

51 3516-8189 999 230 145 ⊕991 223 074 ⋑985 181 587 Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos



24 HORAS

*Ralos *Fossas Sépticas *Hidrojateamento *Caixas de Gordura *Tanques Colunas

ORCAMENTO GRÁTIS *Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396

- ◆ PIAS
- SANITÁRIOS
- ▲ TANOUES
- LAVATÓRIOS
- RALOS AESGOTOS
 - REPAROS HIDRÁULICOS
- **△LIMPEZA DE FOSSAS**

51 99353,9393 오 3472,5732 / 3223,8796

Qualidade com Menor Preco

ORÇAMENTO GRATUITO



- Desentupimento de vasos sanitários, ralos e pias; · Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura;
- Hidrojateamento;
- Dedetização e controle de pragas;
- Desobstrução de rede de esgoto cloacal e pluvial:
- Detector de vazamentos;
- Hidráulica (Manutenções e instalações);
- Elétrica (Mànutenções e instalações);

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

🔊 (51) **980 55. 5362 📞** (51) **3110. 4164**

VISA BO

servitechdesentupidora desentupidoraservitech@gmail.com



Rei dos Extintores

513411.3379 🕒 996 812 819



Depto. Técnico
e-mail: rdoseximtores@gmail.com / Incianof.ak-es@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br
6 o amor e o tribalho constocen um bituo e uma via de suceso. Deus abanço: voi



proteção para segurança das suas crianças e de seus animais de estimação

€30860045 ●99874-4530 🗓99948-6739 aceitamos todos cartões www.martinaredes.com.br

MULTISSERVICOS e Pinturaš

ARMANDO SANTOS

 Alvenaria • Telhado • Azulejista Impermeabilizações • Pinturas

Outros

www.flashbrico.com.br ©(51) 984.705050 Av. Borges de Medeiros, 993 sala 01 - Centro - POA/RS



Redes de Proteção



(51) 98514.8014 (51) 99667.9596

(51) **98211.7604**

Proteja quem você ama! www.redesdavi.com.br redesdavirs@gmail.com