



## APARELHOS AUDITIVOS

**TESTE EM CASA SEM COMPROMISSO**

Pgto. em até **12x**



**20 anos**

- Aparelhos 100% DIGITAIS
- Atendimento Domiciliar
- Assistência Técnica
- Acessórios Multimarcas

### AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre  
Fones (51) **3224.3242 / 98140.45.14**  
www.audicaors.com.br

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões: **VISA**

**(51) 98038.0550** com Vinícius  
www.viniciustec.com.br

### o que uma marca de beleza pode fazer pelo mundo?

loja oficial



venha descobrir na **EXPRESSION** Aqui tem Natura

Toda a linha de produtos Natura com as facilidades e conveniências que você sempre quis.

Rua dos Andradas, 1444 - Galeria Chaves  
Rua dos Andradas, 1719 - Centro/POA  
Insta: @expressaoaquitemnatura  
**Whats (51) 99875.8054**

## 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

991 223 074 985 181 587

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

## MARÇENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

— COZINHA

— CLOSET

— ROUPEIRO

**99781.6895**  
**3492-8346**



ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

## APARELHOS AUDITIVOS



Pagamento em até 18x

**PROMOÇÃO DE ANIVERSÁRIO: 50% de desconto no segundo aparelho!**  
\*Consultar tecnologias participantes

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil



Rua dos Andradas, 943 sala 1004 - Centro

**3228-6927**

Av Wenceslau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza

**3307-7327**



- Desentupimento • Hidrojateamento
- Sucção de fossa • Sucção de caixa de gordura
- Limpeza de caixa d'água
- Dedetização e Desratização

51 3250-5080 98658-2624

**24h**  
7 dias  
NA SEMANA





19 Anos de Jornalismo  
e Comunicação

**ProcureAche**  
**Expediente:**

Não encontrou a revista impressa?  
Acesse On-line em:

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

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: **(51) 981.427.686**

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

[i](https://www.instagram.com/revista_procureache) revista\_procureache

E-mail: [contato@procureacherevista.com.br](mailto:contato@procureacherevista.com.br)

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

## Uma Páscoa cheia de luz

*Páscoa é renascimento, é passagem,  
É mudança e transformação,  
É ser de novo um mesmo ser  
Que recomeça pela própria libertação.  
Fica para trás uma vida cheia 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.*



*Desejamos uma Feliz Páscoa a todos os nossos parceiros  
anunciantes e leitores! Revista ProcureAche*

## Como cuidar de uma jiboia?

Trepadeira tropical de fácil manutenção, a jiboia gosta de água e calor. Regue-a duas vezes por semana, aumentando o fornecimento de água no verão e diminuindo no inverno. O solo deve ser rico em matéria orgânica: adicione composto ou húmus de minhoca a cada três meses, revolvendo bem a terra para misturar. Por ser uma espécie resistente, a jiboia é usada para forração de vasos e canteiros públicos, suportando com dignidade períodos de falta de água ou da "rega" inadequada de cães e gatos.



## Gestão de Mídias Digitais

Nós te auxiliamos na criação e gestão de mídias digitais para o seu negócio!



- ◆ Google Meu Negócio
- ◆ Google Ads
- ◆ Facebook Ads
- ◆ Instagram Ads



[@revista\\_procureache](https://www.instagram.com/revista_procureache) [f](https://www.facebook.com/revistaprocareache) /revistaprocareache

**(51) 981.427.686**

## Como fazer lavagem de manutenção de lavadora de roupa

Com a sua máquina de lavar vazia, programe um ciclo de lavagem utilizando água quente – opte pela temperatura máxima. Se você possui uma lavadora de roupas frontal, poderá ver algumas bolhas de sabão se formando por causa dos resíduos acumulados na máquina de lavar. Após esse procedimento, você pode fazer outra lavagem acrescentando um copo de vinagre branco destilado.

Além de limpar o filtro, esse tipo de procedimento é importante para impedir o acúmulo de sujeira e limo em cantos pouco visíveis da sua lavadora de roupas. Repita esse procedimento pelo menos uma vez por mês.



## HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

**JAF**  
ELETRICISTA

**SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL**

*Residencial - Comercial - Industrial*

- Troca de fiação de apto, casa e colocação de lustres
  - Disjuntores, tomadas padrão ABNT
- Execução de projetos novos e reforma elétrica
  - Ventilador de teto, sensores de presença
- Instalação de ar-condicionado de janela c/ moldura
- Instalação elétrica de split   ▪ Serviço de emergência

*Técnico João Francisco*

**3339.3409 / 999.662.794**

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

*Marcia Garcia*  
PODILOGISTA

Atendimento domingos e feirados e também a domicilio.  
*Aceto cartão e Pix*

51 99904-8100

## Dicas para cuidar melhor dos pés



Os pés sustentam nosso corpo o dia inteiro, seja você um atleta ou uma pessoa que tem um trabalho comum. Eles refletem a saúde do corpo, pois contêm terminações nervosas que os ligam com diferentes partes do organismo. Por exemplo, quando ficamos o dia inteiro sentados é normal que os pés inchem por falta de circulação sanguínea. Já quando ficamos de pé por muito tempo, eles podem ficar com a sola dolorida.

**1) Use sapatos confortáveis:** Na hora de comprar um calçado verifique se ele é confortável e maleável. Borracha ou outros materiais duros podem machucar os pés, ainda mais para quem se locomove muito durante todo o dia.

**2) Ande descalço:** Andar descalço mantém os músculos ativos e preserva a saúde dos pés. Isso porque, o contato com o pé diretamente no chão faz com que todos os músculos e tendões sejam movidos. Já quando estamos com tênis ou sapato o pé fica "preso", dificultando a movimentação dos músculos e tendões dos pés.

Porém, quem tem diabetes precisa tomar cuidado ao andar descalço para não se machucar. Outro cuidado vale para os idosos, que tendem a escorregar mais e, por isso, precisam utilizar sapatos antiderrapantes.

**3) Hidrate-os:** Os pés também precisam ser hidratados, já que também ficam ressecados. O ressecamento pode provocar pequenas rachaduras, onde bactérias podem entrar. Então, escolha um creme de sua preferência e aplique-o diariamente. Além disso, evite passar muita lixa, pois ela engrossa a sola e aumenta a calosidade.

curta a nossa página no

**Facebook:**  
/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

## Valor normal da pressão arterial e como medir

A pressão arterial com valores normais situa-se abaixo de 120/80 mmHg. Se uma medição registrar uma pressão de 140/90 mmHg ou mais, estamos diante de um quadro de hipertensão.



Diabéticos podem considerar dentro dos padrões uma pressão igual ou menor que 130/85 mmHg e pacientes renais crônicos um resultado igual ou menor que 120/75 mmHg.

A pressão arterial é a pressão que o sangue realiza ao circular nas paredes arteriais. A medição dela acontece em milímetros de mercúrio (mmHg). Ao calcular a pressão por meio de aparelhos, serão determinados alguns tipos de pressões do sangue. São elas:

A medida máxima (sístole): medida quando o coração contrai para jogar o sangue pelas artérias e veias (pressão sistólica).

A medida mínima (diástole): quando o coração relaxa e dilata ao receber o sangue (pressão diastólica).

Para se calcular a pressão você verá a indicação da pressão sistólica dividida pela pressão diastólica. Por exemplo: 120/80 mmHg. Uma pessoa pode ter a pressão diastólica normal enquanto a sistólica é acelerada. Isso tudo pode ser diagnosticado no momento de medição.

## Como a perda auditiva pode impactar sua vida

Se você acha que a perda auditiva não tem consequências, é importante que você saiba que estudos têm relacionado a perda auditiva não tratada a questões importantes, tais como:

- Redução da saúde psicológica e da saúde geral
- Comprometimento da memória e da habilidade de aprender novas tarefas
- Diminuição da atenção e aumento do risco para a segurança pessoal
- Afastamento de situações sociais
- Rejeição social e solidão
- Fadiga, tensão, estresse e depressão
- Irritabilidade, negativismo e raiva
- Queda do desempenho no trabalho e redução do poder aquisitivo

Se você ou alguém que você conhece apresenta dificuldades auditivas, procure o profissional da Saúde Auditiva.

**Sonata Aparelhos Auditivos**  
(51) 98201.0132 / 3022.2100

# APARELHOS AUDITIVOS

A partir de  
**R\$ 1.900,00**

**DIGITAL**



Cartela de pilhas\*  
R\$ 12,50

\* na compra de 4 unidades.

Sem pilhas  
Conexão direta  
com o celular



**SONATA**  
aparelhos auditivos

Agende agora seu teste gratuito!

**51 - 3022.2100**

**51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

**PROMOÇÃO DE PÁSCOA**  
Até 50% de desconto\*

\*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio.

## Ansiedade e sono: como conciliar esses dois momentos

Não restam dúvidas de que uma boa noite de sono traz diversos benefícios para a saúde física e mental. A grande questão é que muita gente leva para a cama os problemas do dia a dia.



O resultado é aquela tremenda ansiedade que faz parecer que o sono está cada vez mais distante. As horas passam e nada de dormir. Confira algumas dicas para conciliar a ansiedade e o seu precioso sono. Afinal, você precisa estar bem disposto para enfrentar mais um dia de trabalho.

**1) Não leve os problemas para a cama:** Deixe para se preocupar com as mazelas da sua carreira ou da sua vida pessoal, quando acordar. Lembre-se de que o seu sono não pode ser prejudicado, pois ele é vital para o bom funcionamento do seu organismo.

**2) Deixe seu quarto mais aconchegante:** Você sabia que o seu quarto pode influenciar e muito na qualidade do seu sono? Deixar o ambiente mais relaxante para dormir bem pode ser fundamental para acordar com mais saúde e disposição. A ansiedade vai passar longe. Uma boa dica é manter as roupas de cama sempre limpas, o quarto em uma temperatura que seja agradável e sem ruídos que possam atrapalhar o seu precioso sono.

**3) Vai dormir? Mantenha o ambiente escuro:** A escuridão é fundamental para se ter uma noite de sono tranquila. Quando entramos em um ambiente com ausência de iluminação, nosso cérebro entende que já é hora de dormir e libera os hormônios que causam o sono.

**4) Esqueça o seu celular na hora de ir para a cama:** Essa é outra dica fundamental para dar adeus à ansiedade na hora de dormir. Quando for para a cama, procure não levar o seu celular com você. Deixe-o em outro quarto ou desligado e só pense nele quando acordar no outro dia.



Instagram: /corbaodontologia

### CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS, ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL



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

**Hom Nilo**  
Dr. Nilo Peçanha, 3245  
sl 701 e 702  
(em frente ao Viva Open Mall)

CENTRAL DE ATENDIMENTO  
(51) 99323.9280  
(51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br

## Dicas de alimentação para a saúde bucal

- Enxague a boca diversas vezes com água, como se estivesse fazendo bochechos. Essa medida vai remover alguns detritos alimentares, diminuir a acidez e melhorar o hálito.
- Mastigue uma goma de mascar sem açúcar, que é fácil de encontrar para comprar. A goma vai estimular a salivação e ajudar na limpeza dos dentes e no hálito.
- A maçã também é uma boa opção. Fácil de encontrar, ajuda na limpeza dos dentes, pois age como adstringente e tem poucas calorias, assim como a melancia que tem pouca fibra e bastante água, o que, em uma emergência, ajuda a limpar os dentes. Com o melão acontece o mesmo.
- Evite comer doces, pois isso vai provocar acidez, colaborar com o mau hálito, além da desagradável possibilidade de ficar restos de doces aderidos aos dentes.
- Muitos restaurantes possuem no banheiro enxaguantes bucais. Não havendo outra possibilidade, use esses produtos, sem se esquecer de primeiro enxaguar a boca com bastante água.
- Em nenhuma hipótese use palito de dente. Além de ser constrangedor, não vai resolver o problema. Pode até remover os grandes cacos de alimento, mas pode machucar a gengiva e provocar sangramento, além do risco de quebrar no meio dos dentes. O mesmo ocorre com as linhas.
- A maior parte das bactérias fica instalada na parte de cima da língua. Por isso, sempre que escovar os dentes, lembre-se de escovar também a língua.

Siga a nossa  
página no  
Instagram



@revista\_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+



## SESSÃO CURIOSIDADE

### Curiosidade sobre o Apêndice

O apêndice é uma pequena estrutura vermiforme com um fundo cego, situado na união dos intestinos delgado e grosso. Inicialmente se pensou que era um resquício, agora se acredita que se trate de um "refúgio" para as bactérias benéficas dos intestinos, que lhes permite repovoá-lo quando necessário.

## Cuidados com a higiene e manutenção de prótese dentária

Hoje as porcelanas e resinas e até metais são utilizadas em diversos tipos de aparelho para substituir artificialmente os dentes naturais perdidos.



Entretanto por melhores que sejam nenhum destes materiais são como nossos dentes, assim cuidar bem dos dentes naturais e manter a saúde bucal em dia são as melhores opções para um sorriso bonito e uma mastigação eficiente.

Cuide bem de seus dentes, mas se precisar de uma substituição protética tenha consciência que as próteses precisam dos mesmos cuidados que seus dentes.

Próteses mal adaptadas podem causar câncer bucal, pode aparecer como uma úlcera ou ferida que no começo não dói, cresce continuamente e não tem tendência a cicatrização.

Existem vários tipos de próteses e a grande diferença é se ela esta confeccionada sobre o dente ou sobre implantes. Todas as próteses devem ser escovadas após cada refeição.

Se a sua prótese é total sobre mucosa (dentadura) coloque uma toalha sobre a pia para ela não escorregar e quebrar e escove por dentro e por fora. Retire-a para dormir conservando-a em recipiente úmido. Fazer a mesma rotina se for sobre implantes.

Se a sua prótese é parcial removível ela devera ser escovada por dentro e por fora. Sempre apoiando sobre uma superfície dura e com toalha para não escorregar. Um cuidado especial deve ser tomado em casos de prótese parcial removível: Na hora de pegar para escovar, não tente fazer isso no ar sem uma superfície de apoio e nunca pegue sua prótese de um lado só porque ao fazer força com a escova podemos criar uma alavanca capaz de quebrar a parte de resina da prótese.

Se a sua prótese é de dois ou mais elementos e está cimentada ao dente ou implantes deverá ser limpa com fio dental e escovas interdentais diariamente passando nos espaços entre a prótese e a gengiva.

## Mais relaxamento, mais produtividade

Para muitos, produtividade e relaxamento são termos completamente incompatíveis. Mas isso está muito longe da realidade. Na verdade, o relaxamento é fundamental para "resetar" a mente e se preparar para um período de produtividade eficaz e satisfatório.

O cansaço e o estresse vão se acumulando ao longo da semana. Por isso é importante descansar no fim de semana. O mesmo ocorre ao longo do dia, e por isso é necessário parar e relaxar, para que o tempo gasto nas tarefas dê melhores resultados.

Alguns estudos mostram que as pessoas tendem a precisar de mais tempo livre quando estão estressadas. Esse relaxamento extra é utilizado para compensar a queda no humor e na vitalidade que o excesso de estresse pode causar. Essa compensação ajuda a reduzir o estresse e favorece o aumento da produtividade e o equilíbrio emocional.

No entanto, o principal problema com o uso do tempo livre para o alívio do estresse é que só dispomos de uma quantidade limitada deste tempo no dia. Além disso, muitas pessoas não incluem o tempo livre em sua agenda, e até mesmo o tempo para comer é limitado.

Muita gente acredita que aumentar o tempo de ócio pode ser contraproducente quando se está muito ocupado, que relaxar é perder tempo e que este tempo só ajuda a aumentar o estresse pensando que ainda falta muito a fazer. Mas o tempo livre é fundamental para manter o equilíbrio, liberar a tensão acumulada e se preparar para enfrentar o próximo desafio. O descanso é essencial para recarregar as energias e aumentar a produtividade.



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'Areia - POA

**(51) 3024.3097**

**(51) 9.9933.8767** **João Paulo**

RECUPERE O SEU QUILIBRO



Siga-nos nas redes sociais:  
 humanizehomecare  
 @humanizezhc

**FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO**  
*O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta*  
 Geriátrico, Fisioterapia em grupo, Neurológico, Traumatológico, Ortopédico, Reumatológico e Pilates.

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

**Residencial Geriátrico Gávea**

Oferecemos:

- ✓ Enfermagem 24 hs
- ✓ Médico Assistente
- ✓ Nutricionista
- ✓ Fisioterapeuta
- ✓ Terapia Ocupacional



*Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.*

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868  
 Rua Gávea, 362 - Ipanema

Residencial Geriátrico Gávea

**Principais sintomas de Parkinson**



**1. Tremores:** Os tremores são uma das principais características do Parkinson. Eles acontecem quando a pessoa está parada, em repouso, e melhoram quando se faz algum movimento. É mais comum nas mãos, sendo um tremor com grande amplitude, que

imita o movimento de contar dinheiro, mas também pode aparecer no queixo, lábios, língua e pernas.

**2. Rigidez:** A rigidez dos músculos pode ser assimétrica ou estar mais presente em algum local do corpo, como braços ou pernas, dando uma sensação de estar endurecido, impedindo atividades como caminhar, se vestir, abrir os braços, subir ou descer escadas, além de dificuldade para realizar outros movimentos. Também é comum haver dor muscular e cansaço excessivo.

**3. Movimentos lentificados:** Acontece quando há a diminuição da amplitude dos movimentos e a perda de certos movimentos automáticos, como piscar os olhos. Assim, a agilidade para fazer movimentos rápidos e amplos fica comprometida, o que dificulta a realização de tarefas simples, como abrir e fechar as mãos, se vestir, escrever ou mastigar.

**4. Postura curvada:** Alterações da postura estão presentes nas fases mais avançadas e finais da doença, que inicia-se com uma postura mais curvada, mas, se não for tratada, pode evoluir para contração das articulações e imobilidade.

**5. Desequilíbrio:** A rigidez e lentificação do corpo fazem com que haja dificuldade de controlar os reflexos, tornando difícil se equilibrar, ficar de pé sem ajuda e manter a postura, havendo grande risco de quedas e dificuldade para andar.

**6. Congelamento:** Em alguns momentos, pode haver um súbito bloqueio para iniciar movimentos, conhecido como congelamento ou freezing, sendo comum acontecer enquanto a pessoa anda, fala ou escreve.



**Residencial Bem Me Quer**  
 Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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

**Aviamos receitas**  
 Tudo em até 6 x s/ acréscimo



**Ótica Reis**  
 Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Certos em Geral  
 (51) 3336.6943  
 Av. Teresópolis, 3173  
 otica\_reis@hotmail.com

Recanto Geriátrico



**Doce Lar**

Janaina  
 janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310  
 Claro 99348-3807  
 vivo 99606-9279

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

**Anuncie na ProcureAche**



Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats  
 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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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


**BENGALAS  
CRISTO REDENTOR**
*Venda e Aluguel*

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

**TELE-ENTREGA**

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS  
[www.bengalascristoredentor.com.br](http://www.bengalascristoredentor.com.br)

## Quem deve continuar usando máscaras de proteção

Ao menos dez estados e o Distrito Federal (DF) já flexibilizaram o uso de máscaras contra a covid-19 em locais fechados, mas especialistas defendem que alguns grupos devem seguir usando o item de proteção.

O médico intensivista Rodrigo Bresani afirma que a liberação do uso das máscaras só foi possível pelo avanço da vacinação no Brasil. Ele alerta, no entanto, que mesmo com uma boa parcela da sociedade vacinada, inclusive com a segunda dose, é preciso avaliar os casos de forma individual.

“Para alguns grupos de risco, principalmente pacientes idosos, imunossuprimidos por diversos motivos, pacientes oncológicos, ou com doenças crônicas, a gente precisa ficar muito atento. Independentemente dessa nova norma [que libera o uso em locais fechados], a orientação para esses pacientes é, obviamente, continuar se cuidando”, afirma Bresani.

O médico explica ainda que o uso do item de proteção é fundamental para quem, por exemplo, tem algum familiar com doença crônica ou idoso porque, caso não se proteja, estará colocando esse familiar em risco.

“Esses pacientes, sem sombra de dúvidas, devem continuar se protegendo. Isso, claro, supondo que eles estão já vacinados, com segunda, terceira dose, mas devem continuar fazendo o uso de máscaras em ambientes fechados e também abertos. Esse cuidado deve se perpetuar nesse próximo ano e principalmente agora, que estamos enxergando um aumento do número de casos e mortes na Europa, por causa de uma nova cepa. E isso aparentemente já vem chegando ao Brasil, então a gente tem que estar atento”, reforça Bresani.

Pessoas com comorbidades, além daqueles que ainda não tomaram a vacina contra a covid-19, devem seguir usando máscaras. Entre as comorbidades estão hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares.

Os imunossuprimidos são aqueles que possuem alguma doença que afeta o sistema imunológico, diminuindo sua capacidade de resposta, como é o caso de portadores de câncer, HIV, transplantados e outros.

## Como prevenir quedas de idosos?

Investir em medidas preventivas, juntamente com o acompanhamento de uma equipe de saúde, é um bom caminho quando o assunto é saber como prevenir queda de idosos. Esses métodos vão desde a adaptação da casa até a adoção de uma rotina de atividades físicas.

### Como proteger os idosos em casa?

Para proteger os idosos em casa, um bom caminho é torná-la mais segura! Cerca de 70% das quedas de idosos ocorrem no seu lar; para evitar que essa seja uma realidade cada vez mais presente, é preciso tomar algumas medidas:

- Mantenha os ambientes bem iluminados;
- Retire ou fixe tapetes para evitar tropeços nas bordas;
- Prefira sofás e poltronas com braços e com cerca de 50cm de altura para facilitar o sentar e o levantar do idoso;
- Equipe entradas, corredores, banheiros, acessos e, principalmente, o banheiro com barras de apoio;
- Mantenha as passagens livres, sem objetos em que o idoso possa tropeçar;
- Garanta que objetos de uso constante estejam sempre em lugares de fácil acesso, para que não seja necessário abaixar ou subir em cadeiras e escadas para pegá-los.

### Como evitar quedas de idosos na rua?

Prevenir quedas de idosos na rua é um pouco mais difícil do que dentro de casa, local onde temos maior autonomia para fazer mudanças. Por isso, é importante usar sapatos que fiquem firmes nos pés, evitando salto alto, modelos com sola escorregadia ou chinelo de dedo. Manter a atenção redobrada durante o trajeto também é importante: fique de olho nos obstáculos na calçada!

Para pessoas com dificuldade de locomoção, pode ser recomendado pelo médico o uso de bengalas, andadores ou outros dispositivos de segurança. Esses devem ser escolhidos no tamanho certo, e o idoso deverá andar em casa para adquirir experiência com o equipamento.

## Cuide da sua memória

### Cuide da alimentação

Um estudo publicado no Jornal da Doença de Alzheimer mostrou que dietas com muita gordura saturada e colesterol podem causar inchaço no cérebro, alterando a função dos nervos e reduzindo a memória de curto prazo. Em compensação, alimentos ricos em ômega-3, como peixes, diminuem as inflamações no cérebro e contribuem para uma melhora na memória depois de dois meses de dieta.



### Acalme-se

Tensão e ansiedade podem sobrecarregar o seu cérebro e causar o famoso "branco". Além disso, segundo estudo publicado na revista Neuron, o próprio estresse afeta diretamente a região do cérebro responsável pela memória de curto prazo e decisões.

### Memorize

Procure, na medida do possível, substituir as agendas e blocos de anotações pela sua memória. Outro exercício simples e muito útil é, antes de dormir, recordar as tarefas realizadas durante o dia. Essas atividades e até mesmo jogos como quebra-cabeças, palavras cruzadas, entre outros, ajudam seu cérebro a car mais ágil e consequentemente mais rápido na memorização.



**brilliance**  
Ortodontologia

*Dra. Maira Toffo Porto*  
CRO/RS 18.897  
*Cirurgiã-odontista especializada em Ortodontia*

Agende o seu horário pelos fones:

**3372.5093 / 99237.8363**

Aparelhos ortodônticos	Facetas
Invisalign doctor	Clareamento
Odontologia estética	Próteses
Aplicação de botox e ácido hialurônico	Tratamentos
Restaurações	Limpezas
Lentes contato	Extrações

Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715  
www.dramairaporto.com





[f /JardimdoSol](#)

**RESIDENCIAL GERIÁTRICO**

**Hospedagem Temporária e Creche para idosos**

**Dra. Ketry Guarise**  
CREFITO 5.6018  
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS  
**F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151**





Quem **NÃO** é visto **NÃO** é lembrado!

Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de 85.000 leitores **todo** mês!

Ligue ou adicione whats e saiba mais:  
**51 98142.7686**



Pensionato de Idosas

# Bom Pastor

*Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas*

O mais tradicional pensionato de senhoras de Porto Alegre está de cara nova, mas com os mesmos quartos e suítes individuais, amplos, com sacada, em um lugar com muito espaço e arejado.

Situado em um local privilegiado, perto de todos os recursos, na principal avenida do bairro com bela vista. Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.

**Preços acessíveis!**

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

E-mail: [administradora.poa@amep68.org.br](mailto:administradora.poa@amep68.org.br)

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



## Higiene bucal previne problemas



Entre os efeitos da má higiene bucal estão as cáries, a gengivite, a periodontite e a perda dos dentes. Felizmente, com os cuidados apropriados

– como a limpeza correta e regular dos dentes – podemos prevenir a maioria desses problemas.

Se não limpamos bem nossos dentes todos os dias, corremos um grande risco de ter cárie. Seus sinais são aqueles furinhos visíveis nos dentes, dor ao mastigar e sensibilidade ou dor nos dentes.

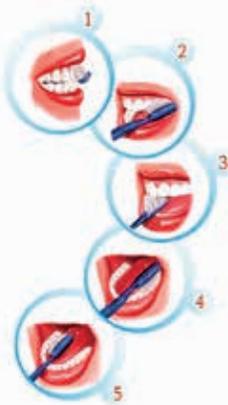
Quando não retiramos regularmente os carboidratos da comida e da bebida que ingerimos, eles permanecem em contato com os dentes e servem de alimento para as bactérias responsáveis pela cárie. A placa começa a se formar sobre os dentes 20 minutos depois de comermos; portanto, quem gosta de beliscar toda hora precisa cuidar da limpeza dos dentes com mais frequência, não apenas duas vezes por dia. Na verdade, essas bactérias estão praticamente sempre presentes na boca e a limpeza frequente – além do baixo consumo de doces – acaba evitando a formação de cáries.

A boa limpeza dos dentes também evita que a cárie causada por bactérias progrida e se transforme em gengivite ou doença gengival.

### A Rotina Recomendada de Higiene Bucal

Mantenha os dentes limpos e sem cáries seguindo uma rotina regular de escovação duas vezes por dia e uso diário do fio dental. Fora isso, vá ao dentista pelo menos duas vezes ao ano para fazer uma limpeza profissional e uma avaliação geral e assim detectar os problemas antes de eles se agravarem. Pode ser que o dentista recomende algum tipo especial de escova, fio dental ou antisséptico bucal para melhorar os resultados de sua rotina de higiene bucal diária.

Veja ao lado o passo a passo de uma boa escovação.



## DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

### EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



#### Lomba do Pinheiro:

Av. João de Oliveira Remião, 6605  
Parada 16 - Porto Alegre/RS  
51 9 9540-7207  
51 3273-7075 - 51 3273-7076

#### Agronomia:

Av. João de Oliveira Remião, 1969  
Parada 4 - Porto Alegre/RS  
51 9 9706-9684  
51 3276-7110

#### Hípica:

Av. Edgar Pires de Castro, 1580  
Lj. 03 - Porto Alegre/RS  
51 9 9890-8970  
51 3276-7160

## Que tal usar alguns minutos do seu tempo para ler e refletir sobre a doença?

### A Doença e a Constelação Familiar

Para Bert Hellinger a doença é um movimento do espírito para curar a consciência familiar, trazendo a inclusão dos excluídos e equilibrando o sistema.

Geralmente, porque tudo é fenomenológico (movimento) e cada caso é um caso, as doenças físicas podem ter a ver com o lado materno e as mentais com o lado paterno. Somos leais ao nosso sistema familiar, as doenças físicas graves podem vir de três gerações que não tomam a mãe, avó e bisavó. Tem relação com a mãe. As doenças mentais são três gerações com ausência de pai, podendo ter emaranhamentos entre vítima e perpetrador e estar ligado a crimes ocultos na família.

Antes da doença surgir existe um conflito programante silencioso, sem sintoma anunciando um perigo de vida. Assim que surge uma situação de conflito desencadeante aparecem os sintomas. A cura só se manifesta quando se descobre o conflito programante. Por exemplo, no caso do câncer de mama a escolha seria "tomar" a mãe, a avó, a bisavó, do jeito que são e que foram, aceitar e ficar no seu lugar de filho. Quando a geração não olha o dano, outra pessoa carrega pelo outro. As crianças adoecem no lugar dos seus pais, "eu por você", no amor mágico, elas acreditam que podem salvar seu grupo familiar "Eu no seu lugar".

Venha ampliar sua consciência, marque sua Constelação Familiar!

*Ketry Guarise – Consteladora Familiar*

## Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

**CONSTELADORA FAMILIAR**

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: **51 3307.6000**  
**51 99787.9151**

f /KetryGerontologa i /ketryguarise



**CUIDAR**  
um ato de amor  
e carinho

## Cuidador de Idosos

Técnico em primeiros socorros

Atendimento à domicílio e hospitalar com plantões  
Administração de medicamentos, higiene e curativos

51 **99730-5678**

## Como cuidar da saúde no outono?



Alguns hábitos para cuidar da saúde no outono aumentam a proteção contra doenças em qualquer estação. É preciso fortalecer as defesas do corpo e atentar-se para os possíveis focos de contaminação. Confira as dicas a seguir:

- 1. Tenha uma alimentação equilibrada:** Manter uma alimentação equilibrada ajuda a manter o sistema imunológico fortalecido. Também é essencial manter uma boa ingestão de água, pois ela auxilia nos processos fisiológicos e metabólicos do organismo.
- 2. Lave as mãos:** O simples ato de lavar as mãos reduz em até 40% o risco de contrair doenças como gripe, conjuntivite e dor de garganta.
- 3. Evite aglomerações:** Uma das principais causas de doenças virais no inverno é a convivência com um grande número de pessoas em lugares fechados. Sempre que estiver em um ambiente superlotado, lembre-se de abrir as janelas do lugar para promover a circulação do ar e reduzir as chances de contaminação.
- 4. Use o umidificador de ar:** Para driblar os efeitos do tempo seco e da concentração de poluentes na atmosfera, o uso de aparelhos umidificadores é a melhor opção.
- 5. Higienize as roupas de cama, mesa e banho:** Ácaros, fungos, poeira, bactérias e outros micro-organismos ganham força quando a limpeza do ambiente doméstico não é adequada, podendo tornar-se desencadeadores para o aparecimento de alergias. Por isso, evite guardar roupas molhadas, troque os lençóis e toalhas de mesa e banho pelo menos uma vez por semana e evite deixá-los expostos o dia inteiro.
- 6. Faça exames de rotina:** Pessoas com problemas crônicos, especialmente os cardíacos, devem fazer os exames de rotina e procurar atendimento médico sempre que notar sinais de alerta, como dor na região torácica, falta de ar, dor de cabeça forte, náuseas e tontura.

**curta a nossa  
página no**

**Facebook:**

/revistaprocureache



+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO



**ACABE COM OS CUPINS HOJE!**

**Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.**

*Faça seu orçamento grátis!*

contato.mprotect@gmail.com

☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538

**Alcance um público de 85.000 leitores todo mês!**



Anunciando na revista ProcureAche você alcança um público de 85.000 leitores todo mês em Porto Alegre. A revista é distribuída em diversos estabelecimentos comerciais da capital.

Ligue ou adicione whats  
(51)981.427.686

**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

☎ 991 223 074 📞 985 181 587

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

**REI DOS EXTINTORES**

**Rei dos Extintores**

51 3411.3379  
📞 996 812 819

**LUCIANO F. ALVES**  
Depto. Técnico

ACEITAMOS EM CARTÕES  
VISA | MESTRO | NUBANK

e-mail: rfosextintores@gmail.com / lucianofalves@bol.com.br  
site: www.reidosextintores.com.br

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



**Anuncie na ProcureAche**

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



**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** | **992.312.220**

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



**MARÇENARIA**

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

— COZINHA

— CLOSET

— ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

☎ 99781.6895  
3492-8346



**Estofaria Müller**

Móveis e Automóveis

**REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL**

**SOLDAS EM BANCOS**

ORÇAMENTO GRATUITO

Atendemos a toda poa.

☎ (51) 98902.8062 📞 (51) 98437.3820

Viviane e Rose

vivianeestofados@gmail.com

VISA | MESTRO | NUBANK




**Cláudio Persianas**  
**VENDA E MANUTENÇÃO**







Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

**TRANSPORTES MARQUINHOS**




**FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS**

Embalamos  
Desmontamos e montamos  
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados  
Preços acessíveis

**ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO**

98150.3642

**JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**  
**CONsertos DE ELEtRODOMÉStICOS**






99940-9565  
João

**CIA DOS FOGÕES E AQUECEDORES**




**EXECUTAMOS:**

- Limpeza interna do forno
- Reconstituição da estrutura
- Troca de mangueiras e válvulas
- Tubulação de cobre
- Mantação da estrutura
- Pintura de painéis
- Conversão de GLP para gás Natural
- Instalação e Manutenção de Ar-condicionado

(51) 98438.6317 / 99691.3879

**CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES**

- ELÉTRICA E HIDRÁULICA
- PINTURAS EM GERAL
- COLOCAÇÃO DE PISO CERÂMICO
- REFORMA DE FACHADAS
- SERVIÇOS DE JARDINAGEM
- REPARO E TROCA DE TELHADO
- LIMPEZA DE CALHAS E CAIXAS D'ÁGUA
- TROCA DE CHUVEIRO E TORNEIRA ELÉTRICA
- REFORMAS EM GERAL
- MÃO DE OBRA FEMININA;
- FAXINA E LIMPEZA PÓS OBRA

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

98638-6669 / 98310-9903

**Construtora Emanuel**



**ORÇAMENTO GRATUITO**

**PEDREIRO - CARPINTEIRO - PINTOR**  
**HIDRÁULICO - ELETRICISTA**  
**IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE**  
**PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL**  
**AZULEJISTA - FUNILARIA**

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159

**JAF ELETRICISTA**

**SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL**

Residencial - Comercial - Industrial

- Troca de fiação de apto, casa e colocação de lustres
- Disjuntores, tomadas padrão ABNT
- Execução de projetos novos e reforma elétrica
- Ventilador de teto, sensores de presença
- Instalação de ar-condicionado de janela c/ moldura
- Instalação elétrica de split
- Serviço de emergência

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

**Reciclagem Rodrigues**

Empresa gaúcha com foco no recolhimento e descarte ecologicamente correto de lixo eletrônico, eletrodomésticos e máquinas em geral.



Descarte de forma correta: máquina de lavar, geladeira, freezer, ar-condicionado, celular, monitores, tvs, papéis e livros.

**RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!**

3246.3902  
98411.1151

Reciclagem Rodrigues / reciclagem\_rodrigues

**Siga a nossa página no Instagram**



@revista\_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

distribuem as revistas:

## Como tirar pelo de cachorro de cobertores, tapetes e roupas

### Como remover pelos de roupas pretas

Utilize uma fita adesiva ou a parte porosa de uma esponja de lavar louças para escovar os pelos da roupa preta. Lave a peça separadamente.



### Retirar pelos do sofá

Coloque uma luva de borracha e molhe, deixando a palma das mãos úmidas. Passe sobre o sofá e recolha os pelos com as mãos. Escovinhas funcionam bem para retirar os pelos dos cantinhos. Para finalizar, retire o que sobrar com fita adesiva.

### Remover pelos de cobertores

Para retirar os pelos superficialmente, coloque o cobertor pendurado sobre cadeiras e bata com uma vassoura para tirar o excesso. Depois, lave a manta na máquina de lavar com um amaciante. Se não tiver secadora, espere que o tecido seque naturalmente e remova os pelos que sobraram com a ajuda de um aspirador de pó ou fita adesiva.

### Máquina de lavar

Após lavar tecidos com pelos de animais, eles podem acabar cando acumulados no fundo da máquina. Caso isso aconteça, retire os pelos com as mãos, com a ajuda de uma luva de borracha.



# Gattita

PET SITTER E DOG WALKER




Pet Sitter em domicílio e Dog Walker com disponibilidade de horários.  
Carinho e cuidado com seu pet.

Arlete Pasqualetto



(51) 99832.1307



# Agrocenter Coldebella

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

## Venda de pintos

## Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

# 3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155  
LAMI - POA/RS

# Tele-entrega de Rações



GranPlus Choice Cão Ad. Frango e Carne  
**20 Kg - R\$ 179,90**



Ração Mandala Ad. Carne/Arroz  
**20 Kg - R\$ 139,90**



Cat Chow Ad. Carne  
**10,1 Kg - R\$ 149,00**



GranPlus Choice Gatos Ad. Carne/Frango  
**10,1 Kg - R\$ 129,90**



LeRoy Premium Grille Carne Gatos Ad. Castrados  
**10,1 Kg - R\$ 129,90**

**TELE-ENTREGA GRATUITA ACIMA DE R\$ 100,00 EM COMPRAS**

**Matriz**  
Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará  
Tel: 3084.0023 / 3029.9309  
99912.5696

**Filial**  
Rua Anita Garibaldi, 2253-loja 06 - Boa Vista  
Tel: 3273.6316  
Serviços de banho e tosa/rações e outros

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



**UNISUPER** 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

## Receitas



### Mousse de Chocolate Amargo

#### Ingredientes:

- 600 g de chocolate meio amargo;
- 300 g de manteiga;
- 20 ml de baunilha;
- 14 ovos;
- 1 colher de chá de conhaque;
- Chocolate branco ou coco ralado para decorar.

#### Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.
2. Separe as gemas, peneire e bata-as com o açúcar por aproximadamente 30 min.
3. Depois, acrescente o chocolate derretido, a baunilha e o conhaque.
4. e o conhaque.
5. Deixe o chocolate esfriar um pouco e acrescente as gemas batidas.
6. Misture as claras com o chocolate e coloque para gelar por uma hora.
7. Adicione o chocolate branco ou o coco ralado para finalizar.

**Super Tchê**  
Barbaridade



**AV JUCA BATISTA, 2154**

**FONE: 3246.7307**

**RUA BECO DO PALADINO, 77**

**FONE: 3245.3245**

### 10 BENEFÍCIOS DA ABÓBORA PARA A SAÚDE

Utilizada para fazer doces, tortas, purês, sopas e diversos tipos de pratos, a abóbora possui diversos benefícios para a saúde. Conheça os seus 10 principais benefícios a seguir:

1. Auxilia na dieta
2. Previne problemas oculares
3. Ajuda na absorção de nutrientes
4. Cuida da pele
5. Fortalece o sistema imunológico
6. Melhora a saúde do coração
7. Fortalece os músculos
8. Previne o diabetes
9. Bom para a prisão de ventre
10. Melhora o humor



ProcureAche

**Super CenterPan**

O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifruti, Açougue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

**51 98200-7712**  
sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



Loja 01: Av. Alberto Pasqualini, 476  
Jardim Itú Sabará - POA/RS  
Fone: (51) 3334.8111



Loja 02: Av. Benno Mentz, 1345  
Vila Ipiranga - POA/RS  
Fone: (51) 3348.9010

Horário de Funcionamento: Loja 01: De Segunda a Domingo - Das 5:45 às 21:00 Loja 02: De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30

## Torta de Maçã

**Ingredientes:****RECHEIO:**

- 1 kg de maçã descascada e picadinha
- 1 limão (suco)
- 2 colheres (sopa) de trigo bem cheias
- 200g de açúcar (1 xícara)
- 1 colher (sopa) de canela
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha

**MASSA:**

- 250 g de margarina sem sal
- 500 g de trigo
- 4 colheres de açúcar

**PARA PINCELAR:**

- 1 ovo

**Modo de preparo:****RECHEIO:**

1. Primeiramente, misture todos os ingredientes e reserve enquanto faz a massa.
2. Em seguida, a mistura irá marinar e soltar um suco que formará o creme da torta.
3. Por fim, não vai ao fogo. O recheio é cru mesmo!

**MASSA:**

1. Primeiramente, misture todos os ingredientes, na seguinte ordem: trigo, açúcar e por último a manteiga.
2. Então sove bastante até formar uma massa homogênea.
3. Em seguida, forre a assadeira de massa. Deixe massa sobrando para tampar a torta em cima dum filme plástico.
4. Assim, coloque o recheio cru sobre a massa na assadeira, tampe com a massa aberta no filme plástico, não esquecer de unir os cantinhos, com a sobra de massa decorar.
5. Por fim, pincele um ovo batido. Então leve ao fogo por mais ou menos 50 minutos ou até que a torta fique dourada.
6. Pronto! Quando sair do forno é só saborear, sua torta de maçã está pronta. Bom apetite!

## Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

## Salpicão de Frango para Páscoa

**Ingredientes:**

- 1 peito de frango
- 2 cenouras cruas e raladas
- 1 lata de milho verde
- 2 maçãs sem casca cortadas em cubinho
- 1 lata de ervilha
- 1 vidro de palmito
- Meio abacaxi
- 100g de uva-passa sem semente
- 100g de azeitonas
- 1 cebola
- 1 vidro de 500g de maionese
- 5 talos de salsa
- 1 pacote de 200g de batata palha

**Modo de preparo:**

1. Primeiramente, separe os ingrediente da sua receita de Salpicão de Frango.
2. Em seguida, cozinhe o frango e desfie.
3. Então, pegue um recipiente, e acrescente a cenoura ralada, a ervilha, o milho, o palmito picadinha, a maça em cubinhos, o abacaxi em cubinhos, a uva-passa, a azeitona picada, os talos de salsa picado e a cebola picada.
4. Para finalizar, mexa muito bem todos os ingredientes.

Curta a nossa página no

Facebook:  
/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

## bolinho de bacalhau crocante por fora macio por dentro



### Ingredientes:

- 1 kg de bacalhau
- 1 kg de mandioca bem macia
- Cebolinha e salsinha picadinhas
- 2 cebolas
- Azeite

### Modo de preparo:

1. Primeiramente, lembre de dessalgar o bacalhau um dia antes e também cozinhar a mandioca.
2. Em seguida desfie o bacalhau.
3. Assim, amasse a mandioca com o garfo.
4. Então coloque em uma panela azeite e a cebola ralada. Refogue um pouco, em seguida coloque o bacalhau.
5. Assim, mexa até parar de sair água.
6. Em seguida, misture o bacalhau, a mandioca e a cebolinha e salsinha.
7. Assim, misture bem até ficar homogêneo.
8. Então coloque a massa em uma bacia e deixe esfriar até conseguir fazer os bolinhos.
9. Por último, pegue uma panela, ponha óleo e frite.
10. Pronto! Seu bolinho de bacalhau está pronto!

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

**CHOCOLATES ARTESANAIS**

Linha de Presentes: **Datas Comemorativas**

**3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

## Brigadeirão Cremoso



**Rendimento:** 10 porções

**Tempo total:** 15 minutos

### Ingredientes:

- Leite condensado: 1 lata
- Leite: 1/2 lata
- Chocolate em pó: 1 + 1/3 xícara de chá
- Farinha de trigo: 2 colheres de sopa
- Manteiga: 1 colher de sopa
- Ovos grandes: 4 unidades
- Chocolate granulado: 50 g

### Modo de preparo:

1. Aqui esta como preparar um brigadeirão cremoso bem fácil.
2. Preaqueça o forno a 180°.
3. Unte com manteiga e polvilhe com chocolate em pó uma fôrma de furo no meio de aproximadamente 20cm.
4. Bata todos os ingredientes exceto o chocolate granulado até formar uma massa homogênea.
5. Transfira para a fôrma untada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria por aproximadamente 1 hora, ou até ficar firme.
6. Desenforme ainda morno e salpique o chocolate granulado. Leve para geladeira e deixe gelar por 3h ou até ficar gelado e sirva em seguida.

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**

**(51) 3343.2156**

**(51) 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

Receitas



**ADVOCACIA &  
CONSULTORIA  
JURÍDICA**

**PREZAMOS PELO CUIDADO E PELA  
CONFIANÇA DE NOSSOS CLIENTES.**

**Direito Tributário** (Imposto de Renda, Refis Simples Nacional, ICMS, IPTU, ISS entre outros).

**Direito Digital** (contratos, CDC, Internet Lei Geral de Proteção de Dados)

**Previdenciário** (aposentadoria, pensões, auxílio doença, revisão, LOAS)

**AGENDE JÁ SEU HORÁRIO.**

DR. EDIMAR B. GARBINO DE CASTRO  
OAB 105.842

DR. LUCAS LARREA BORGES  
OAB 116.979

**(51) 3392.5107** **99653.0809**

AV. VENÂNCIO AIRES, 272 - CIDADE BAIXA  
www.egcadvocacia.adv.br

### Coluna LBV

A Legião da Boa Vontade (LBV) entregou cerca de 700 kits de material pedagógico para crianças e adolescentes, em situação de vulnerabilidade, atendidos pela entidade e por instituições parceiras no Estado. A iniciativa faz parte da Campanha LBV — Educação: Futuro no Presente! e irá garantir condições para que os estudantes permaneçam na escola. A Instituição acredita que a educação iluminada por valores éticos e ecumênicos transforma o ser humano para melhor. A entidade agradece todos colaboradores envolvidos nessa ação solidária. Outras informações você confere no site [www.lbv.org.br](http://www.lbv.org.br).



## Imposto de Renda 2022



### Prazo de entrega

Regra geral, a declaração do imposto de renda deve ser enviada à Receita Federal até o último dia útil de abril do ano seguinte ao que ocorreram os fatos geradores, ou seja, você entrega sua declaração no ano seguinte (exercício) ao ano que você recebeu seus rendimentos (ano-calendário).

As datas e horários para entrega da declaração são publicados, ano a ano, por meio de Instruções Normativas RFB, que tratam especificamente da forma de apresentação da declaração para cada ano.

Em 2022 o prazo de entrega da declaração vai de 7 de março a 29 de abril de 2022.

A declaração enviada após o prazo legal fica sujeita à multa (MAED).

A declaração de imposto de renda final de espólio (DFE) e de saída definitiva do país (DSDP) também obedecem aos mesmos prazos, observadas suas peculiaridades.

### Multa por Atraso

O valor da multa é de 1% ao mês, sobre o valor do imposto de renda devido, calculado na declaração, mesmo que esteja pago. O valor mínimo da multa é de R\$ 165,74, podendo chegar, no máximo, a 20% do valor do imposto de renda.

O valor da multa começa a contar no primeiro dia seguinte ao da data limite de entrega e termina sua contagem na data do envio da declaração ou, se não for entregue, na data do lançamento de ofício pela Receita Federal.

### Onde eu vejo se recebi uma multa por atraso?

Você receberá a notificação de lançamento da multa assim que enviar a declaração em atraso. A notificação e o DARF para pagar são emitidos junto do recibo de entrega da declaração.

Imprima uma segunda via da notificação de lançamento por meio do programa da declaração, utilizando-se a opção Declaração > Imprimir > Recibo; ou Salvar Imagem em PDF > Recibo. O mesmo pode ser feito no e-CAC ou no aplicativo para celulares e tablets.

No e-CAC, você pode baixar a notificação e o DARF pelo extrato de processamento da declaração.

Se entregou a declaração em atraso e foi multado, você tem 30 (trinta) dias para pagar a multa. Após este prazo, começam a correr juros de mora (taxa Selic).

**Despachante credenciado Jorginho**

**DetranRS**



- Transferência
- 2ª Via CRV/CRLV
- Regularização GNV
- Regularização Suspensão

Entre outros serviços

**(51) 98063.3292**

Av. Protásio Alves, nº 4614 - POA/RS

Parcelamos seus débitos de IPVA e multas em até 12x

**PNEUSUL**



PNEUS NOVOS  
RODAS REMOLD  
CALOTAS USADOS

**CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO**

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS  
**(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536**

**Serralheria CARACOL**

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

Em até 3x no Cartão de Crédito



**30 Anos**

**(Leandro)** ORÇAMENTO GRATUITO

**(51) 9.8484.1085**  
**(51) 9.9905.5410**

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

**Manutenção de calhas:  
Como fazer?**

**1) Retire as sujeiras da calha:** Caem folhas, plásticos e sujeiras nas calhas, então é necessário retirar todo esse material para evitar entupimentos. É recomendável observar o entorno do telhado, pois, quanto mais árvores e impurezas na região, mais frequente deverá ser feita a remoção.

**2) Respeite o período de manutenção:** A orientação geral é limpar a calha a cada seis meses, no mínimo. Porém, é válido dizer que cada caso é um caso, em regiões com mais árvores no entorno e vento desfavorável, a limpeza deverá ser mais frequente.

**3) Contrate uma equipe especializada para limpeza:** A limpeza de calhas é um trabalho perigoso e delicado. Como é realizado em altura, é importante contratar uma empresa para realizar o serviço. Ao contratar uma empresa especializada, a equipe usará equipamentos de proteção individual, e acessórios necessários para subir no telhado com segurança!

**4) Aproveite para verificar as condições gerais da calha:** Ao subir para realizar a limpeza, é importante avaliar como estão os sistemas do telhado. Observe os seguintes pontos:

- existência de possíveis fissuras e rachaduras;
- condições dos rufos;
- presença de telhas quebradas, ou mal posicionadas;
- desnivelamento das calhas.

Se constatar qualquer problema, realize as manutenções e substituições necessárias. Ao acompanhar o funcionamento, evitam-se problemas futuros.

**Quem NÃO é visto NÃO é lembrado!**



Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de 85.000 leitores **todo mês!**

Ligue ou adicione whats e saiba mais:  
**51 98142.7686**

**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	118
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-0156
Detran	0800 905-5555
Serviços/Informações Prefeitura	156
PROCON	3289-1769

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

**(51) 98038.0550 com Vinícius**  
[www.viniciustec.com.br](http://www.viniciustec.com.br)

## AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais  Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos  
Tens um celular e está guardado na gaveta?  
Não quer mais depender de filhos e netos?  
Melhor hora é agora: Aulas no Centro e  
também em domicílio para pessoas com  
dificuldade de locomoção.

SUPOORTE E FORMATAÇÃO 

Ligue e agende o seu horário:  
Prof. Rodrigo **(51) 99630.1184**

## Enviar mensagens que se autodestroem no Whatsapp



Demorou, mas o WhatsApp enfim permite enviar fotos e vídeos que se apagam sozinhos. O recurso, que já existia em plataformas como Facebook

Messenger e Instagram, faz com que conteúdos desapareçam assim que o destinatário abre a mensagem.

E usar essa função é bem simples. Quando selecionar uma foto ou vídeo para enviar no WhatsApp, repare no ícone de um círculo com um "1" dentro. É só tocar em cima dele para que a outra pessoa só consiga ver a mídia uma única vez.

Quer mais receitas como esta? Siga-nos no Instagram:

 @revista\_procureache

## CONSERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

Jato de Tinta, Laser, Black & Color - Todas as Marcas



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS



COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS

Contratos de Manutenção Preventiva

**3028.4932 / 99136.3761**

Rua Sete de Setembro, 1126 - Sala 218 - Centro - POA/RS

## Alfabetização: Ensinando e Aprendendo

No Brasil, 11 milhões de pessoas são analfabetas. São pessoas de 15 anos ou mais que, pelos critérios do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), não são capazes de ler e escrever nem ao menos um bilhete simples.



A pandemia fez com que essa situação se agravasse, gerando uma série de desafios na aprendizagem, que deixou de ser presencial e passou a ser remota. No entanto, isso deflagrou a grande desigualdade social que há entre as famílias no Brasil.

Em compasso com as salas de aula vazias, a situação econômica de muitas famílias fez com que milhares de crianças não voltassem para a escola. Dentre outros desafios estão: a ampla vacinação dessa faixa etária, melhores condições no núcleo familiar, transporte adequado, acesso a internet e material escolar, dentre outros.

Algumas dicas essenciais para uma boa alfabetização:

1. Evite comparações e respeite o próprio ritmo do aluno;
2. Incentive o hábito da leitura. Há excelentes obras literárias específicas, que auxiliam na alfabetização;
3. Busque esclarecer qualquer dúvida do aluno;
4. Compre um caderno de caligrafia para os exercícios;
5. Jamais troque o método do papel e lápis pelo digital. Hoje há uma grande parcela de analfabetos funcionais.

i5

## ENSINO PERSONALIZADO

[www.i5ensino.com](http://www.i5ensino.com)

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  
#Química

#Português  
#História

#Inglês  
#Física

#Biologia  
#Redação

#Geografia  
#Espanhol

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

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

Atendemos também a domicílio (a combinar)

**51 98425.1122** 

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Estratégia que determina as plataformas de campanhas publicitárias		(?)-se: esquivar-se		(?) caseira: a típica refeição de hotéis-fazenda		Uma das funções das fibras solúveis no organismo	
		Equipe vice-campeã da Copa do Mundo de 2018 (fut.)		Remédio antitérmico		Tipo de regime penal	
Ensino de manuais							
					Budismo japonês		
					Às, em inglês		
Erva usada no fabrico de colônias		Irmã de Maggie Simpson (TV)				Fazer (?): aniversariar	
Composto gasoso da respiração	Diodo luminoso			Metrópole egípcia			
	Cometa engano			Capital saudita			
Nefrite, cálculo ou infecção urinária		Núbia Lafayette, cantora potiguar	Fita com que se medem terrenos		Os santos do contrabando de ouro		
						Pergunta comum ao ascensorista	
Condição de quem perdeu a luta		Sanduíche mais popular em Portugal		(?) Magna: a Constituição de um país			
Thomas (?): inventou a lâmpada	Soldado nortista da Guerra de Secessão					Orlando Gomes, jurista brasileiro	
				Cantar como o repentista		Empregue	
						Palmeira de fruto amarelo	
Ivan Ângelo, escritor brasileiro		Número de letras do dígrafo (Gram.)			Fiasco (bras.)		
					Negrinho folclórico		
				(?) Camargo, pintor de "Solidão"			
Formação musical comum no rock		Confusão (pop.)				Teté Ribeiro, jornalista e escritora	
Estado natal de Gaspar Dutra (sigla)		Esporte aquático					
Mercado de contrabando (pop.)					(?) legal, gíria gaúcha		
Posto de pagamento em escolas							

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



# HORÓSCOPO



**ÁRIES** O mês de abril promete ser repleto de coisas para fazer tanto nos quesitos profissionais quanto para viagens. São momentos que mostram o quanto você não ficará parado, pelo menos não por hora. A consolidação que você tanto deseja na sua carreira pode dar um impulso.

**GÊMEOS** Mesmo que você não queira, não faltarão oportunidades de conhecer pessoas novas e se inteirar. Difícilmente alguém não irá notá-lo. E se você procura algo, com certeza este mês é onde esta energia será intensificada.

**LEÃO** Será um momento em que haverá uma proximidade maior dos outros, em especial das pessoas mais íntimas, o que pode ser favorável tanto para parcerias profissionais quanto para viagens em família ou com amigos.

**LIBRA** Abril será um pouco tenso em relação ao contexto social. As reflexões introspectivas farão com que o libriano comece a ter uma percepção das várias facetas das pessoas que estão em seu convívio. É um ponto positivo, pois começará a se unir àqueles com ideias parecidas.

**SACRITÁRIO** Não varra seus problemas para debaixo do tapete, pois eles não se resolverão sozinhos. O momento é ideal para rever as metas, reavaliações para adaptar as tarefas à sua realidade, ter mais seriedade consigo mesmo para ter prosperidade até o final do ano.

**AQUÁRIO** É um período que promete ser harmônicos, sem muitos conflitos. Será um mês dinâmico, porém a leveza e a calma virão nos últimos dias de abril. Aprender a dominar o medo será um dos maiores aprendizados neste mês.

**TOURO** Mudança é o que o taurino procura, e este é o momento ideal para você dosar o que compensa ou não na sua vida. Essa vontade de mudar vai além dos seus desejos e, mesmo que você permaneça como terra e não queira mudar, a vida fará com que as coisas mudem.

**CÂNCER** Agora, em abril, sua energia já começa a fluir melhor e seu foco agora será nas recompensas e na consolidação, no pensamento do que vale a pena carregar com você ou não, tanto em relacionamentos quanto no trabalho.

**VIRGEM** Abril será o mês onde você adentrará no seu eu interno em busca de mudanças e entendimento das situações e da vida. Não tenha medo, será uma jornada tranquila que fará com que você se sinta bem mais leve do que antes.

**ESCORPIÃO** Para os escorpianos solteiros, será um mês cheio de oportunidades de encontros, mas encontros casuais, sem compromisso. Não será dessa vez que chegará alguém que se enquadre ao seu estilo para poder viver algo sério, duradouro e respeitoso.

**CAPRICÓRNIO** Abril chega com maior intensidade nas emoções do capricorniano. Mas tudo será compensado quando descobrirem o lado de bom senso e mediador racional de Capricórnio. Porém, será necessário deixar que algumas coisas fluam naturalmente.

**PEIXES** Abril será mais um mês próspero para os nativos de Peixes, principalmente nas áreas espiritual e financeira. Intenso, mas com leveza dos pensamentos piscianos, abril será um mês suave. Haverá crescimento das energias nas mais diversas áreas da vida.

adaptado de horoscopo-2022.com

**APARELHOS AUDITIVOS**

**Reconnecte**  
AFARELHOS AUDITIVOS

Pagamento em até 18x

50% de desconto no segundo aparelho!  
Consulte tecnologias participantes

**PROMOÇÃO DE ANIVERSÁRIO:**

Aparelhos Digitais  
Assistência Técnica  
Acessórios  
Tratamento para zumbido  
Audiometria Adulto e Infantil

Rua dos Andradas, 943 sala 1004 - Centro **1511 3228-6927**  
Av Wencesau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza **1511 3307-7327**

**Solução Palavras Cruzadas**  
(página anterior)

	S		C				C			
P	A	S	S	O	A	P	A	S	S	O
A	L	F	A	Z	E	M	A	Z	E	N
A	R		L	I	S	A		M	T	
N	L	E	D		C	A	I	R	O	
D	O	E	N	Ç	A	R	E	N	A	L
D	R		Á		I	S	O	B	E	
D	E	R	R	O	T	A	O	E	D	
M	E		C	R	C	A	R	T	A	
I	P	R	E	G	O		O	G		
E	D	I	S	O	N		S	U	C	L
I	A		A	T	A	R		S	A	C
B	A	N	D	A		I	B	E	R	E
	Q	U		R	E	M	O		I	M
M	U	A	M	B	A		T	R	I	
T	E	S	O	U	R	A	R	I	A	

Siga-nos revistaprocareache revista\_procareache

www.mrplasticos.com.br



**MR Plásticos**

Encaixando com sua necessidade!



Entregas diárias em Porto Alegre e região. Aceitamos cartões.

**(51) 9.9152-8181**  
**(51) 9.9277-6020**

@mrplasticos  
contato@mrplasticos.com

**TELAS MOSQUITEIRAS**



NOVIDADE VIDROS - BOX INSUFILM

5X SEM JUROS

ORÇAMENTO GRATUITO

Telas retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e deslizantes...  
Proteção e conforto para sua casa.

**(51) 3019.3075 | 9.9982.8983**  
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

**DUDU**  
bike shop



REVENDEDORA AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS ELÉTRICAS**

**PEÇAS**

**ACESSÓRIOS**



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307  
51 3269.2369 / 98544.8048

 Vamos dar risada?

**O Beijo**

Uma honesta menina de sete anos admitiu calmamente a seus pais que Luis Miguel havia lhe dado um beijo depois da aula. – “E como aconteceu isso?” Perguntou a mãe assustada.

– “Não foi fácil”, admitiu a pequena senhorita, “mas três meninas me ajudaram a segurá-lo”.

**Casados**

Dois amigos conversam sobre as maravilhas do Oriente. Um deles diz: “Quando completei 25 anos de casado, levei minha mulher ao Japão.”

– “Não diga? E o que pensa fazer quando completarem 50?”  
– “Volto lá para buscá-la.”

**Picada de Cobra**

Um baiano deitado na rede pergunta pro amigo:

– “Meu rei... tem aí remédio pra picada de cobra?”  
– “Tem não, meu lindo. Por que, você foi picado?”  
– “Não, mas tem uma cobra vindo na minha direção.”

**Relógio**

A mulher comenta com o marido: “Querido, hoje o relógio caiu da parede da sala e por pouco não bateu na cabeça da mamãe...” Marido então responde: “Maldito relógio. Sempre atrasado!”

**ESTOFARIA**  
**RETÍFICA DO SOFÁ**



**99265.2653 Charles**

Rua Monsenhor Veras, 179  
Bairro Santana - POA / RS

**Siga a nossa página no Instagram**

 @revista\_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

# DESENTUPIDORA AMBIENTAL BV



ESGOTOS EM GERAL  
PIAS - TANQUES - RALOS  
CAIXAS DE GORDURA  
COLUNAS E VASOS  
SANITÁRIOS

HIDRÁULICA E  
ELÉTRICA  
DETECTOR ELETRÔNICO  
DE VAZAMENTO  
DEDETIZAÇÃO E  
CONTROLE DE  
PRAGAS



LIMPA FOSSAS - HIDROJATEAMENTO

**24H** (51) 3319-3848  
(51) 99901-4545

DESENTUPIDORAAMBIENTALBV@GMAIL.COM



# DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA



IANSEN  
Sua solução definitiva

(51) 99736-4560

(51) 99417-1701

f desentupidora iansen

@desentupidoraiansen

desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

## DESENTUPIMENTOS:

- Pias, ralos, vasos e esgotos em geral;
- Limpeza de fossa e hidrojetamento;
- Limpeza de caixa d'água;
- Controle de cupins e pragas em geral.



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS

RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



**ENTUPIU?** Entre em contato por telefone ou através das redes sociais

## ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA  
E VALE DOS SINOS



**SERVITECH**  
DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO  
**24h**



SOLUCIONAMOS O SEU PROBLEMA  
COM RAPIDEZ E CONFIANÇA!

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

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51) 98055.5362 (51) 3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com



**Rei dos Extintores**

(51) 3411.3379

(96) 812 819

Aceitamos os cartões



**LUCIANO F. ALVES**

Depto. Técnico

e-mail: rfosexintores@gmail.com / lucianofalves@bol.com.br

site: www.reidosextintores.com.br

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



## ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

**AR-CONDICIONADO** (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELADEIRA**

**FROST FREE - LAVA LOUÇAS**

Serviços com garantia

(51) 3516-8189

(51) 991 223 074 (51) 985 181 587

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



## HIDRO CONSERTOS VANDERLÄ

- Desentupimento de ralos, pias e esgotos
- Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada
- Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

HÁ 30 ANOS  
NO RAMO

3334.3019 | 981 467 825 (claro) | 997 445 004

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaproceache

@revista\_proceache