



APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcela em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

desde 2000

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO EM CASA

3224.3242 98140.45.14
Rua dos Andradas, 1755 cj.51
www.audicaors.com.br

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

Precisa de um Advogado?

Sarmento & Sarmento, Advogados Associados

Trabalhista

INSS

Cível



Av. Borges de Medeiros, 453
10º andar - sala 104
consulta via WhatsApp
(51)99875.0370

CASAPET PELUDOS



- BANHO E TOSA
- ATENDIMENTO VETERINÁRIO
- LOJA COMPLETA
- CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO

51 998845642

Casapet Peludos

Av. São Pedro 837 - São Geraldo - POA/RS

UNIDAS - HAHN
Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas Hahn

Cremação R\$ 1.990,00

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

(51) 981.427.686

MARÇENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

COZINHA

CLOSET

ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO



99781.6895

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA, Mastercard

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



Desdetizadora Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFISSIONAL 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

Paga pelo Celular: 99790.7090

Acabe com:
PULGAS - BARATAS - MORCEGOS
CUPINS - FORMIGAS - RATOS
INSETOS EM GERAL





19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: **(51) 981.427.686**

f /revistaprocedureache

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

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.*

*Feliz Páscoa! Uma singela homenagem da
ProcureAche a todos os seus leitores e parceiros
anunciantes.*

HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

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.



Ligue e agende o seu horário:

(51) 98241.3121



Tratamentos com:

- Fungos • Calosidades
- Calos • Pé geriátrico
- Pé diabético
- Laserterapia para fungos
- Spa do pé
- Ortese Ungueais

Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.

Aceito cartão e Pix

(51) 99904-8100

Rua Sport Club São José, 54 sala 205 - Passo d'Areia



Instalações hidráulicas

Troca de registros e torneiras

Rede de água quente,
fria e esgoto

Limpeza de caixa d'água

Reparo em tubulações

(51) 99434-1653 EDUARDO



**Anuncie na
ProcureAche**

Alcance novos clientes
através da revista
ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

**Siga a nossa
página no
Instagram**



@revista_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

menor valor do mercado

FRALDAS ADULTAS

- Pacotes com 50und
- Absorventes Geriátricos com 50und
- Pacotes Cobre Leito

FRALDAS INFANTIS

- Pacotes com 30und
- Pacote com 50und
- Pacote com 100und
- Lenços umedecidos



■ Vendemos também tapetes pet

51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03

Aparelhos Auditivos Invisíveis

30% OFF
PROMOÇÃO DE PÁSCOA

na compra de seu aparelho auditivo



parcelas a partir de

R\$ 190,00

MEISIAIS

MAXXI AÚDITIVA

APARELHOS AUDITIVOS

Sua Solução Auditiva

Agende seu Teste Auditivo sem compromisso

☎ 51-3072.8911 ☎ 51-99254.9161

Revenda: Canoas, Camaquã, Taquara, Litoral Norte e Atendimento Domiciliar

www.maxxiauditiva.com.br

Belezas Íntimas

Moda feminina do Pao Plus size

3364.8562
993519077

belezasintimas

Rua- Carlos Maria Bins,77 Lj,5

Ilê Axé Reino de Iansã

Orientação espiritual
Jogo Búzios

Mãe Vivian de OYA

PROMOÇÃO SALVE JORGE
*Desconto no Valor da Consulta

99292-2138

ATENDIMENTO POR TELECONSULTA

persianas e cortinas

VERTICÁLIA

50 anos no mercado

TODOS OS MODELOS DE PERSIANAS E CORTINAS COMANDO MANUAL OU MOTORIZADO

VISITA, ORÇAMENTO E INSTALAÇÃO GRÁTIS



CORTINAS ROLÔ

- translúcida
- blackout
- tela solar



CORTINAS DOUBLE VISION (zebrada)



PERSIANA ROMANA E OUTRAS



CORTINAS DE TECIDO TRADICIONAIS



PERSIANA HORIZONTAL
• madeira
• alumínio
• PVC

51 99902.3838

verticalipersianas

DÄNER MOTORES



ASSISTÊNCIA AUTORIZADA:

TRAPP

STIHL

KARCHER

ANDERSON JOSÉ DE PRADE

TÉCNICO RESPONSÁVEL

51 3248.2575 51 3249.1916
51 99833.4548 51 99643.9344

atendimento@danermotores.com.br

Av. Edgar Pires de Castro, 185 - Hípica - POA/RS

Os benefícios do exercício físico para a saúde e bem-estar



O exercício físico é essencial para a nossa saúde e bem-estar. Além de ajudar a manter um peso saudável, a prática regular de exercícios pode reduzir o risco de várias doenças

crônicas, como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e hipertensão arterial. Além disso, o exercício também pode melhorar o humor, reduzir o estresse e aumentar a energia.

Existem muitos tipos de exercícios que podem ser praticados, desde atividades de baixo impacto, como caminhadas e natação, até exercícios de alta intensidade, como corrida e levantamento de peso. O importante é encontrar uma atividade que seja prazerosa e que possa ser incorporada à rotina diária.

Para obter os benefícios do exercício, é recomendado que as pessoas pratiquem pelo menos 30 minutos de atividade física moderada na maioria dos dias da semana. No entanto, é importante lembrar que qualquer quantidade de atividade física é melhor do que nada.

Em resumo, a prática regular de exercícios físicos pode trazer muitos benefícios para a saúde e o bem-estar. Se você ainda não tem o hábito de se exercitar, comece devagar e vá aumentando a intensidade e duração aos poucos. Seja consistente e desfrute dos resultados positivos que o exercício pode trazer para a sua vida.

Benefícios dos Aparelhos Auditivos

A perda auditiva pode afetar desde o bem-estar emocional até os relacionamentos, vida profissional e até mesmo a saúde física. Pode-se não perceber o quanto os aparelhos auditivos irão melhorar a qualidade de vida até que experimente e perceba quantos aspectos de vida são afetados por não ser capaz de ouvir o mundo ao redor.

Existem inúmeros benefícios em usar aparelho auditivo. O maior deles, certamente, é ser capaz de ouvir os outros com mais clareza - e não pedir constantemente que repitam o que disseram. Ouvir a televisão e outras mídias como costumava, comunicação e envolvimento com amigos, entes queridos e o resto do mundo devem melhorar substancialmente.

Além desses benefícios, há benefícios menos óbvios, mas igualmente importantes, oferecidos pelos aparelhos auditivos. Até agora, pesquisas sugerem que tratar a perda auditiva com aparelho auditivo pode levar a:

- Melhora da memória
- Diminuição do risco de escorregões e quedas
- Diminuição do risco de hospitalização
- Melhora do humor
- Diminuição da ansiedade e depressão
- Aumento da velocidade de processamento cerebral
- Redução do risco de demência
- Aumento do potencial de ganho salarial

Procure o Profissional da Saúde Auditiva e compreve os benefícios.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 982.010132 / 3022.2100

www.sonata.med.br



Até 70% de desconto

Promoção de
PÁSCOA
da Sonata!



RS 12,50
Na compra de 4 cartelas

Aparelho



A partir de
RS 1.900,00

SONATA
aparelhos auditivos

Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS
Próximo ao Shopping Iguatemi
Estacionamento Gratuito

☎ 51 3022.2100

☎ 51 98201.0132



ROUPAS E ACESSÓRIOS TÉRMICOS,
COM PROTEÇÃO SOLAR E INFRAVERMELHO LONGO



Solo

UK.LINE
PROTEÇÃO SOLAR UV

 (51)9.9909-6603
  (51)3015-7060
  facebook.com/vivendomelhor
  <https://vivendomelhor.com>

 Rua Felipe Camarão, 737 - Bom Fim

Porque isso acontece comigo?

Você já se questionou sobre o porquê de algumas coisas acontecerem em sua vida? Já sentiu que algumas situações parecem se repetir ou que certas pessoas sempre aparecem em seu caminho? A terapia de regressão de vidas passadas pode te ajudar a entender essas questões e promover uma transformação profunda em sua vida.

Através da técnica de regressão, é possível acessar memórias de vidas passadas e compreender os padrões que determinam a sua situação atual. Com isso, é possível identificar e liberar traumas, bloqueios e crenças limitantes, que muitas vezes são originados em outras vidas.

A terapia de regressão é indicada para todos que buscam entender mais sobre si mesmos e promover um crescimento pessoal.

Se você sente que está pronto para encarar essa jornada de autoconhecimento, agende uma consulta comigo.

Juliana Vergütz - 51 982.220.766

Regressão Terapêutica para adultos e crianças

Reiki e Florais Constelação Familiar

 Atendimento Online
 (51) 982.220.766
  julianavergutzoficial
 julianavergutzoficial
 Juliana Vergütz

Alimentos saudáveis para incluir na dieta



Uma dieta saudável e equilibrada é essencial para a nossa saúde e bem-estar. Alguns alimentos que devem ser incluídos na dieta são:

- **Frutas e vegetais:** ricos em vitaminas, minerais e fibras.
- **Grãos integrais:** como arroz integral, pão integral e massas integrais, que são ricos em fibras e nutrientes.
- **Proteínas magras:** como peixes, frango e legumes, que são ricos em proteínas e pobres em gordura saturada.
- **Gorduras saudáveis:** como as encontradas em nozes, sementes e azeite de oliva, que são ricas em ácidos graxos ômega-3.

Além disso, é importante limitar o consumo de alimentos processados, ricos em gordura saturada, açúcar e sódio, que podem aumentar o risco de doenças crônicas, como doenças cardíacas, diabetes e obesidade.

Para garantir uma dieta saudável e equilibrada, é importante planejar as refeições e escolher alimentos variados e nutritivos. Comer com moderação e fazer escolhas alimentares saudáveis pode ajudar a manter um peso saudável, prevenir doenças e melhorar a saúde geral.

Como cuidar da pele para manter a beleza

A pele é o maior órgão do corpo e merece cuidados especiais para manter sua saúde e beleza. Algumas dicas para cuidar da pele incluem:



- **Limpeza:** Lave o rosto com um produto suave e sem álcool duas vezes ao dia, para remover a sujeira e o excesso de óleo.
- **Hidratação:** Use um hidratante diário para manter a pele macia e hidratada.
- **Proteção solar:** Use protetor solar com fator de proteção solar (FPS) de no mínimo 30, todos os dias, para proteger a pele dos raios solares nocivos.
- **Evite fumar e beber em excesso:** o fumo e o álcool podem afetar a saúde da pele, tornando-a mais propensa a rugas e manchas.
- **Comer alimentos saudáveis:** Alguns alimentos, como frutas e verduras, são ricos em antioxidantes que ajudam a proteger a pele dos danos causados pelo sol e outros fatores ambientais.

Além disso, é importante evitar o uso de produtos que contenham ingredientes agressivos ou irritantes para a pele. Sempre leia os rótulos e escolha produtos que sejam suaves e adequados ao seu tipo de pele.

Cuidar da pele pode parecer um desafio, mas é uma parte importante da rotina de cuidados pessoais para manter a beleza e a saúde da pele. Com uma rotina diária simples e escolhas inteligentes, você pode manter sua pele saudável e bonita por muitos anos.

Quem nunca teve seu familiar hospitalizado?



Quando se fala de doença é muito difícil não se sentir impotente, pois a doença em si é algo desgastante, dependendo da patologia acompanhamos quem amamos passar por tratamentos longos. Pensando neste fator, resolvi empreender a cinco anos atrás. Sempre me identifiquei com o cuidado, quando menina servia os mais velhos, minha mãe sempre frisou a importância de respeitar, desde ceder o lugar no ônibus até levar o lixo da casa dos meus avós. O desejo de fazer parte da área da saúde veio antes mesmo de minha percepção, pequenas atitudes já denunciavam a vontade de CUIDAR DO PRÓXIMO. Muitos anos dedicados na área de cuidados, na área da saúde... Era inevitável. Nasceu a Anjos Guardiões Home Care, empresa especializada em cuidados hospitalares, cuidados domiciliares e atendimentos diversos, a empresa faz muito mais do que o suporte ao paciente, servimos a família, buscamos a humanização no cuidado de todos. Anjos Guardiões é a perfeita combinação da busca pelo cuidado, é um prazer imenso poder auxiliar sua família nesta jornada.

Aline de Oliveira
Supervisora Anjos Guardiões



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

Anjos
Guardiões
HOME CARE

Atenção domiciliar
Prevenção, tratamento de
doenças e reabilitação
em domicílio



51 98635-8757

51 99883-2526

@anjos_guardioes

anjosguardioes.my.canva.site

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3414-3014

99348-3807

vivo 99606-9279

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

RESIDENCIAL GERIÁTRICO VOVÓ FRANCISCO

Enfermagem 24h
Fisioterapeuta
Nutricionista
Estrutura completa

Av. Eduardo Prado, 1601 - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 3248.4557 98401.3964

HUMANIZE HOME CARE

Siga-nos nas redes sociais:
f humanizehomecare
@humanizehc

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

Jardim do Sol RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise
CREBITO 5:5018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

Cuidado com Carinho

ENFERMAGEM HOSPITALAR & DOMICILIAR

PLANTÕES 6H|12H|24H

TÉCNICOS - AUXILIARES - CUIDADORES - ACOMPANHANTES
PROFISSIONAIS COM REGISTRO NO COREN
RECÉM NASCIDOS - PÓS OPERATÓRIO
PACIENTES CIRÚRGICOS - COM ALZHEIMER - PARKINSON

ccarinho2021@gmail.com
51 3339.0032 | 51 98522.2739

Como manter a saúde mental em dia

A saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Manter a mente saudável é fundamental para ter uma vida feliz e plena. Algumas dicas para manter a saúde mental em dia

- Praticar atividades relaxantes, como meditação, ioga ou respiração profunda.
 - Manter contato com amigos e familiares e cultivar relacionamentos saudáveis.
 - Dormir o suficiente a cada noite.
 - Evitar o consumo excessivo de álcool e drogas.
 - Buscar ajuda profissional se necessário, como psicólogo ou psiquiatra.
- Além disso, é importante lembrar que a saúde mental pode ser afetada por eventos estressantes ou traumáticos, como a perda de um ente querido, problemas financeiros ou um relacionamento difícil. Nessas situações, é importante buscar apoio e ajuda de amigos e familiares ou de profissionais especializados.

Anuncie na ProcureAche

Aleance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

CORBA odontologia e saúde

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

ENDERECOS

Resp. Técnica: EPAO_4853 / EPAO_2602



Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!

Chame e adicione no Whats
51 981.427.686



BENGALAS CRISTO REDENTOR

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

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

Dicas para melhorar a saúde ortopédica e mobilidade em idosos

Mantenha uma dieta saudável: A nutrição é fundamental para a saúde dos ossos. Certifique-se de que sua dieta inclua alimentos ricos em cálcio, vitamina D e proteína.

Faça exercícios de baixo impacto: Exercícios regulares ajudam a manter os ossos fortes e a flexibilidade muscular, reduzindo o risco de quedas. Exercícios de baixo impacto, como caminhadas, natação e yoga, são ideais para idosos.

Use calçados adequados: O uso de calçados inadequados pode aumentar o risco de quedas e lesões ortopédicas. Certifique-se de usar calçados que sejam confortáveis, que tenham solas antiderrapantes e que ofereçam suporte aos seus pés.

Evite levantar objetos pesados: Levantar objetos pesados pode colocar uma pressão desnecessária na sua coluna vertebral e nos seus músculos. Se precisar levantar objetos pesados, peça ajuda ou use equipamentos de apoio, como carrinhos ou cintos de levantamento.

Mantenha um peso saudável: O excesso de peso pode colocar uma pressão adicional sobre as articulações, aumentando o risco de lesões ortopédicas. Manter um peso saudável pode ajudar a reduzir o risco de lesões.

Visite o médico regularmente: As visitas regulares ao médico podem ajudar a detectar problemas ortopédicos precocemente e permitir o tratamento adequado antes que a condição se agrave.

RESIDENCE LAR

Casa de Repouso



- Médico geriatra
- Enfermagem 24h
- Demais profissionais capacitados

VALORES PROMOCIONAIS NO MÊS DE ABRIL

51 2165-0943 / 99841-8999

Rua da Várzea, 522 - Bairro Jd. São Pedro

Maneiras de relaxar após um dia estressante



Após um dia estressante, é importante relaxar e recarregar as energias para encarar o próximo dia. Algumas maneiras de relaxar incluem:

- **Meditação:** Praticar meditação pode ajudar a relaxar a mente e reduzir o estresse.
- **Exercícios físicos:** Fazer exercícios físicos pode ajudar a liberar endorfinas e reduzir o estresse.
- **Tomar um banho relaxante:** Um banho quente pode ajudar a relaxar os músculos e reduzir a tensão.
- **Ler um livro:** Ler um livro pode ajudar a distrair a mente e relaxar.

Cada pessoa tem sua própria maneira de relaxar, então é importante experimentar diferentes atividades e descobrir o que funciona melhor para cada um.

Com algumas mudanças simples na rotina diária, é possível facilitar a organização da casa e do trabalho, economizar dinheiro e relaxar após um dia estressante. Cada pequena mudança pode fazer uma grande diferença na saúde e bem-estar no dia a dia.

Como envelhecer bem?

Envelhecer com mais saúde e disposição envolve uma série de mudanças no estilo de vida e hábitos diários que podem ajudar a promover o bem-estar físico e mental. Aqui estão algumas dicas que podem ser úteis:

- **Mantenha uma dieta saudável e equilibrada** - Consuma uma variedade de alimentos nutritivos, incluindo frutas, legumes, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Evite alimentos processados e ricos em açúcar e gordura.
- **Pratique atividade física regularmente** - Exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida, ciclismo e natação, são ótimas opções para manter a saúde cardiovascular e respiratória. Também é importante incorporar exercícios de fortalecimento muscular e de equilíbrio.
- **Durma o suficiente** - A maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas de sono por noite para ter bem-estar físico e mental.
- **Reduza o estresse** - O estresse crônico pode ter efeitos negativos sobre a saúde física e mental. Pratique técnicas de relaxamento, como meditação, ioga ou respiração profunda.
- **Mantenha relacionamentos sociais** - Manter conexões sociais pode ajudar a prevenir a solidão e o isolamento, além de fornecer suporte emocional.
- **Faça exames médicos regulares** - Realize exames de rotina para monitorar a saúde e detectar problemas precocemente.

Apesar de seguir essas dicas, você pode envelhecer com mais saúde e disposição. Lembre-se de que pequenas mudanças fazem uma grande diferença ao longo do tempo.



brillare
Odontologia

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

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Odontologia estética
Aplicação de botox e ácido hialurônico
Restaurações
Lentes contato

Facetas
Clareamento
Próteses
Tratamentos
Limpezas
Extrações



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



Residencial
Bem Me Quer



- **Consulta médica**
- **Consulta nutricional**
- **Enfermagem 24h • Day Care (creche)**
- **Terapia ocupacional**
- **Fisioterapia em grupo**
- **Pet terapia • Musicoterapia**
- **Convênio** Psicóloga - Fisioterapeuta - Dentista - Dermatologista

Residencial Bem Me Quer Vila Ipiranga

- Rua Padre Alois Kades, 116 - 51 3365.9377

Residencial Vóvó Franciosi Itu-Sabará

- Rua Tenente Ary Tarrago, 1281 - 51 3372.6957

Residencial Vóvó Franciosi Vila Ipiranga

- Rua Engenheiro Walter Bohel, 555 **NOVA FILIAL**

CENTRAL DE ATENDIMENTO



51 98421.5402

Pensionato de Idosas

Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

1954

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

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



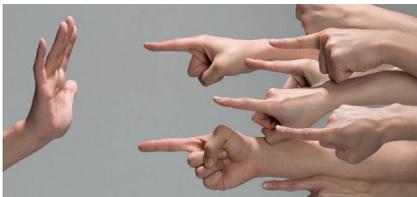
Como evitar o constrangimento de ir a um psicólogo?

Muitas pessoas se sentem constrangidas em buscar ajuda psicológica, seja por causa do estigma social associado à saúde mental ou por causa de seus próprios preconceitos e inseguranças pessoais. No entanto, é importante lembrar que buscar ajuda psicológica

não é sinal de fraqueza, mas sim uma atitude corajosa e importante para cuidar de sua saúde mental e bem-estar emocional.

Aqui estão algumas dicas que podem ajudá-lo a superar o constrangimento de ir a um psicólogo:

- 1. Reconheça a importância da saúde mental:** Assim como cuidamos do nosso corpo, é importante cuidar da nossa saúde mental. A saúde mental é tão importante quanto a saúde física e pode afetar significativamente nossa qualidade de vida.
- 2. Encontre um profissional que você se sinta confortável:** Procure um psicólogo com quem você se sinta à vontade e possa se identificar. Isso pode ajudar a tornar as sessões mais agradáveis e produtivas.
- 3. Lembre-se que você não está sozinho:** Muitas pes-



soas procuram ajuda psicológica e é uma escolha saudável e normal. Não há nada de errado em buscar ajuda para lidar com problemas pessoais.

4. Não se preocupe com o julgamento dos outros: Lembre-se de que a opinião de outras pessoas

não deve afetar sua decisão de cuidar de sua saúde mental. Você está fazendo algo importante para si mesmo e isso é o que importa.

- 5. Comece devagar:** Se você ainda não se sente à vontade em ir direto para uma sessão de terapia, pode começar por pesquisar sobre o assunto, ler livros sobre psicologia e saúde mental, ou até mesmo buscar grupos de apoio online.

Lembre-se de que buscar ajuda psicológica é um ato de coragem e uma etapa importante no cuidado de sua saúde mental. Se você ainda estiver tendo dificuldades em superar o constrangimento, pode ser útil discutir suas preocupações com um amigo ou familiar de confiança ou com o próprio psicólogo antes de iniciar as sessões.



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



Cuidadoras de gatos

Transporte exclusivo para gatos

Oferecemos serviços com prescrição veterinária (administração de medicamentos, curativos, etc.)

Cuidamos do seu gatinho o ano todo com dedicação e carinho.

@guriasmeow f/guriasmeow

51 9.9244.2421

@taximeow



Carinho para o seu Pet

Cuidamos de cães e gatos

Elisiane de Paula

51 99297.7107

espacopetcreche Espaço Pet Creche



- BANHO E TOSA
- ATENDIMENTO VETERINÁRIO
- LOJA COMPLETA
- CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO

51 998845642

Casapet Peludos

Av. São Pedro 837 - São Geraldo - POA/RS



Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 LAMI - POA/RS



TR Limpinhos

Zona Sul

- Banho - Tosa
- Escovação dos Dentes
- Hidratação de Pelos
- Tele Busca

99955.3074

Tele-entrega de Rações



Birbo Tradicional Adultos
25kg R\$ 199,90
15kg R\$ 124,90



GRAN PLUS CHOICE
ADULTO
15kg R\$ 149,90
20kg R\$ 188,00



GRAN PLUS CHOICE
ADULTO
R\$ 139,90
Castrados R\$ 172,90



Vitta Natural
Castrados Ad
10,1kg R\$ 159,90



Primogato Blend
10kg R\$ 164,90



Cat Chow Ad. Carne
10kg R\$ 159,90



ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

TELE-ENTREGA GRATUITA NAS COMPRAS ACIMA DE R\$100

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.armazemosbichos.com.br





Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!
contato.mprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

FUNILARIA SCHMIDT



CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS

51 99336.5516

AV. MARANHÃO, 1050

www.funilariaschmidt.com.br



NELSON CONSERTOS

Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA

982.218.645
984.036.477

REFRIGRUSCHE
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

REGIÕES DE ATENDIMENTO:
NORTE E CENTRAL

BRASTEMP LG
Electrolux Consul

45 Anos de bons serviços, pai e filho

3366.2268 - 99829.2951



SERRALHERIA
Lippert & KISSER

| Grades | Portões de Contra Peso |
| 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

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS

Emerson Eletricista - CREARS 187307

SP ELÉTRICA 51 98410 9726

speletricapoo@gmail.com

Instalação de:

- Tomadas 220V
- Chuveiros, torneiras
- Interruptores, disjuntores
- Sensores, fotocélula
- Troca de fiação
- Manutenção corretiva e preventiva residencial em geral



Rodrigues
Instalação e Manutenção

Split - Elétrica - Ventilador de teto
Pintura Residencial - Hidráulica
Cerâmica - Reformas em Geral.

Nossa Senhora do Caravajo, 146 ap. 201 | Sarandi | POA

51 98467.2544
51 99437.9469

SERVIÇOS EM GERAL
FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

- COLOCAÇÃO DE GESSO
- TRABALHO COM CALHAS SEM EMENDAS
- ENCANAMENTO
- ELETRICISTA
- PEDREIRO
- PINTOR

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

51 99219.5993

Quer mais visibilidade nas Redes Sociais?

Siga a nossa página no Instagram e saiba mais:

procureachedigital



Anuncie na ProcureAche

Alcance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô
 Persianas Externas
 Persiana Romana
 Persiana Vertical
 Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

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

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
- SERVIÇOS DE SERRALHEIRO

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

98638-6669 / 98310-9903

Alex - Assistência Técnica

► Refrigeração ► Ar condicionado
 ► Máquina de Lavar

LG SAMSUNG BRASTEMP YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONsertos DE ELEtRODOMÉStICOS

99940-9565

João

ORÇAMENTO GRÁTUITO

Construtora Emanuel

PREDEIRO - CARPINEIRO - 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

Braga Split

Técnico com Formação SENAI

Instalação e Manutenção

Braga Serviços

AQUECEDORES A GÁS
COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
 CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

JUNKERS
 Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

3341.0667 996.842.072

Hidráulica
 Elétrica
 Pintura

Mesmo número de telefone há mais de 10 anos

51 99271.5513 / 99261.8715

distribuem as revistas:

MARCENARIA SOB MEDIDA

Imagine...nós realizamos!



Cozinhas · Salas · Dormitórios
Banheiros · Espaços comerciais



51 982427727
@flcmoveisplanejados

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO

Dicas para manter a casa organizada e limpa

Manter a casa limpa e organizada pode parecer um desafio, especialmente para quem tem uma rotina agitada. No entanto, algumas dicas simples podem ajudar a facilitar a tarefa:

- 1. Faça uma lista de tarefas diárias:** Priorize as tarefas que precisam ser realizadas diariamente, como lavar a louça e arrumar a cama.
- 1. Mantenha os itens em seus devidos lugares:** Coloque cada coisa em seu lugar após o uso, evitando acumular bagunça pela casa.
- 1. Programe uma faxina semanal:** Defina um dia da semana para realizar uma limpeza mais completa, incluindo varrer e passar pano no chão, limpar banheiros e retirar o lixo.
- 1. Simplifique:** Tenha menos coisas em casa e use a regra do "um objeto entra, um objeto sai". Isso pode ajudar a manter a casa mais organizada e facilitar a limpeza.

ENGENHEIRO ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas
Instalação de Painéis Solares
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: ☎ (51) 984.696.349



Cuidados com tomadas e disjuntores

- Não utilize tomadas para conectar outras tomadas. Isso pode sobrecarregar a instalação elétrica e causar um incêndio.
- Não utilize tomadas para conectar aparelhos que consumam muita energia, como aquecedores ou ferros elétricos. Use tomadas específicas para esses aparelhos ou utilize um soquete com interruptor.
- Não exponha tomadas à umidade ou à água. Se precisar usar uma tomada próxima a uma pia ou banheira, use uma tomada com proteção contra umidade.
- Não permita que crianças brinquem com tomadas ou plugues. Mantenha os plugues fora do alcance das crianças e ensine-lhes sobre os perigos de brincar com aparelhos elétricos.
- Verifique se os disjuntores estão instalados corretamente e funcionam corretamente. Se você detectar um problema com um disjuntor, não tente consertá-lo sozinho. Chame um electricista qualificado para fazer a manutenção.
- Não sobrecarregue os disjuntores. Desligue aparelhos que não estão sendo usados para evitar que o disjuntor seja acionado.
- Se o disjuntor disparar frequentemente, pode ser sinal de que a instalação elétrica está sobrecarregada. Nesse caso, chame um electricista para verificar e realizar eventuais reparos.



25
Anos de
Experiência

ESTOFADOS SOB MEDIDA

Poltronas Cadeiras Sofás
Reformas e Restaurações de Estofados
Tecidos Materiais Sintéticos Couros

Instagram: rex.o.lenda



(51) 3273.0030 / 99242.5456

Rua Santana, 1556

ORÇAMENTO SEM
COMPROMISSO

MÃO DE OBRA
ESPECIALIZADA

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES

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



Pão de 3 Ingredientes

Ingredientes:

- 2 ovos
- 12 colheres (sopa) de leite em pó
- 2 colheres (chá) de fermento químico em pó

Modo de preparo:

1. Em um recipiente, coloque os ovos e bata bem com um fouet até desfazer totalmente a clara.
2. Em seguida, adicione o fermento e torne a misturar bem até dissolvê-lo por completo.
3. Então, vá adicionando o leite em pó aos poucos, misturando bem até obter uma massa homogênea e que esteja com uma consistência grudenta.
4. Com a massa pronta, pegue pequenas porções com o auxílio de uma colher (sopa) e vá colocando sobre uma forma previamente untada com azeite.
5. Leve ao forno preaquecido a 180º C e deixe por cerca de 10 minutos ou até os pães estarem crescidos, fofos e douradinhos!
6. Estando prontos, basta retirar do forno e servir



SIGA-NOS PARA
VER OFERTAS

+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO
PERTO DE VOCÊ!

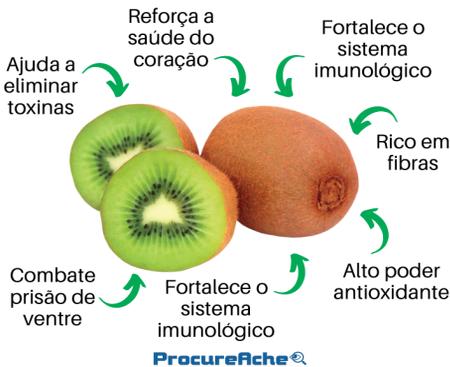
SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL

AV. TRAMANDAÍ, 39
FONE: 3013.7307

AV. JUCA BATISTA, 2154
FONE: 3246.7307

R. BECO DO PALADINO, 77
FONE: 3245.3245

7 BENEFÍCIOS DO KIWI PARA A SAÚDE



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

Bolinho de bacalhau com Tapenade**Ingredientes:****Massa**

- 500 gramas de batata cozida e espremida
- 3 colheres de sopa de cheiro verde picado
- 3 gemas
- 2 sachês de tempero
- 1 cebola ralada
- 1/2 colher de sopa de azeite
- 500 gramas de bacalhau dessalgado e desfiado

Tapenade

- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 copo de requeijão
- 150 gramas de azeitonas preta sem caroço

Modo de preparo:

1. Primeiramente, vamos colocar o bacalhau, a cebola em uma panela com azeite e refogue em fogo por 2 minutos.
2. Em seguida, transfira para uma tigela, inclua o sachê de tempero, a salsa, as batatas espremidas, as gemas e vá misturando muito bem até formar uma massa uniforme.
3. Então, com a ajuda de duas colheres vamos moldar os bolinhos, dispor em uma assadeira e leve para assar por 30 minutos em um forno pré-aquecido a 200 °C, deixe separado.
4. Logo após, para o tapenade, vamos colocar todos os ingredientes em um liquidificador e bater muito bem, deixe na geladeira por 30 minutos.
5. Por fim, sirva os bolinhos com o tapenade e aproveite essa delícia.

ERVAS E ESPECIARIAS

Use ervas e especiarias frescas para realçar o sabor dos pratos. Ervas como salsa, coentro, manjeriço e hortelã adicionam um sabor fresco e aromático, enquanto especiarias como canela, gengibre, cominho e páprica dão profundidade e calor ao prato. Comece com pequenas quantidades e ajuste a gosto.

Pavê doce de leite e abacaxi**Ingredientes:**

- 2 latas de leite condensado
- 2 latas de leite (usar a lata de leite condensado)
- 3 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 xícara de chantilly
- 1 colher de manteiga
- Doce de leite
- 1 lata de leite condensado
- Calda de abacaxi
- 1 abacaxi picado em cubos
- 1 1/2 xícara de açúcar.

Decoração:

- 1 xícara de chantilly.

Modo de Preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto a manteiga e bata por 1 minuto.
2. Então, coloque o creme branco em uma panela.
3. Em seguida, acrescente a colher de manteiga e mexa sem para até engrossar; reserve.
4. Doce de leite:
5. Então, cozinhe a lata de leite condensado para fazer o doce de leite; retire o rótulo e encha de água até tampar a lata.
6. Após pegar pressão, deixe cozinhando por 30 minutos; reserve.

Calda de abacaxi:

7. Em seguida, coloque o abacaxi e o açúcar em uma panela e cozinhe por 4 minutos.

Montagem:

1. Coloque metade do creme branco na travessa.
2. Então, espalhe os pedaços de abacaxi sem a calda.
3. Por fim, coloque restante do creme branco e o doce de leite na batedeira e bata até misturar completamente; coloque na travessa sobre a primeira camada.
4. Bata o chantilly e decore o pavê como preferir.

Mais receitas e novidades você encontra na nossa página do Instagram. Siga e acompanhe:

 @revista_procureache

Bolo de Chocolate Molhadinho

Ingredientes:

- 04 ovos inteiros
- 50g de manteiga
- 06 colheres (sopa) de açúcar
- 120ml de leite
- 04 colheres (sopa) de Nescau
- 03 xícaras (chá) de farinha
- 15g de fermento em pó



Modo de Preparo:

1. Para começar, pegue um liquidificador e nele coloque os ingredientes líquidos e bata por 5 minutinhos.
2. Em seguida, acrescente os ingredientes secos, com exceção do fermento, e volte a bater até obter uma mistura uniforme e então acrescente o fermento e bata ligeiramente só para misturar.
3. Agora pegue uma assadeira, unte com manteiga e polvilhe com Nescau, depois transfira a massa do liquidificador para ela e coloque para assar em forno preaquecido a 200 graus por cerca de 25 minutinhos.

Ingredientes para o ganache: 300g de chocolate em barra | 400g de creme de leite. Então, coloque o chocolate em barra picadinho em um recipiente plástico juntamente com o creme de leite e coloque para derreter no micro-ondas, pausando a cada 30 segundos para misturar até que derreta completamente. Então acrescente 01 colher (sopa) de manteiga, misture e deixe reservado.

Montagem: Corte o bolo no sentido horizontal em 3 partes iguais e espalhe o recheio de ganache entre as camadas. Depois espalhe o restante do ganache sobre o bolo, não esquecendo das laterais e coloque na geladeira por 20 minutinhos.



CHOCOLATES ARTESANAIS
Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

K Comercial
NETIG

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

A sua empresa está na Internet, disponível para captar novos clientes e fechar negócios?



**MÍDIAS DIGITAIS
 PROCUREACHE**

Pacotes exclusivos que atendem a todas as necessidades

MASTER

- Site institucional
- Redes Sociais (Facebook e Instagram)
- Google Meu Negócio

ADVANCED

- Redes Sociais (Facebook e Instagram)
- Google Meu Negócio

SINGLE

- Redes Sociais (Facebook e Instagram)

OU

- Google Meu Negócio

SINGLE SITE

Site institucional otimizado para os principais sites de busca da atualidade

procureacherevista.com.br

procureachedigital

contrate hoje mesmo:

51 981.427.686

Atendendo desde 2012 CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PEQUENOS REPAROS EM GERAL

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.

☎ (51) 99140.0404 | (51) 99889.1902

Aceito todos os cartões de débito e crédito

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

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

Moradia: Deveres do locatário x proprietário



Ao alugar um imóvel, é importante entender quais são as responsabilidades do locatário e do proprietário em relação à manutenção e reparos do imóvel.

O locatário tem a responsabilidade de cuidar bem do imóvel e mantê-lo em boas condições. Isso significa que ele deve realizar pequenos reparos, como trocar lâmpadas ou consertar torneiras quebradas, além de manter o imóvel limpo e organizado.

No entanto, o locatário não é responsável por reparos estruturais no imóvel, como problemas na rede elétrica ou hidráulica, esgoto, telhado, vícios ocultos e imperfeições pré-existentes. Se ocorrer algum dano ou defeito na estrutura do imóvel, o locatário deve informar imediatamente o proprietário para que os reparos sejam feitos.

Por sua vez, o proprietário é responsável pelos reparos de todos os itens estruturais do imóvel. Isso inclui telhados, paredes, encanamentos e sistemas elétricos. Além disso, o proprietário deve fazer o consento de danos que não foram causados pelo locatário e também de defeitos que já existiam no imóvel antes da locação.

Para garantir que não haja conflitos entre o locatário e o proprietário em relação à manutenção e reparos do imóvel, é recomendável que seja feito um laudo de vistoria residencial tanto no início quanto no final da locação. Dessa forma, é possível verificar o estado do imóvel antes e depois da locação e determinar quem é responsável por cada tipo de reparo.

Coluna LBV

Quando se tem o superpoder de mudar o futuro



A Legião da Boa Vontade (LBV) está convidando a sociedade para investir no futuro de crianças e jovens de comunidades vulneráveis em comemoração ao Dia Mundial da Infância. Estudos apontam que a pandemia da Covid-19 trouxe reflexos negativos para a infância, como o déficit cognitivo de crianças pequenas. A LBV busca oportunizar uma infância saudável para fortalecer os vínculos familiares de meninas e meninos em vulnerabilidade social, oferecendo serviços e programas socioassistenciais que promovem o desenvolvimento das habilidades e valores cidadãos. A LBV acredita que toda criança tem o direito de aprender e sonhar e convida a sociedade a ajudar a mudar essa realidade. Conheça a unidade mais próxima de você e ajude! Em Porto Alegre, Av. São Paulo, 722 – São Geraldo! Se preferir, você pode fazer um pix solidário (pix@lbv.org.br) ou até mesmo ser um voluntário da Entidade se cadastrando no www.lbv.org/contato/seja-um-voluntario.

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

O QUE É AUXÍLIO-ACIDENTE E QUEM TEM DIREITO?

O auxílio-acidente é um benefício indenizatório ao segurado que, após acidente, possui redução da capacidade laborativa.

Quem tem direito:

- Empregado;
- Empregado doméstico;
- Trabalhador avulso;
- Segurado especial.

Quais os requisitos:

- Ocorrência de acidente de qualquer natureza;
- Redução da capacidade para o trabalho;
- Nexo causal entre o acidente e a redução da capacidade;
- Qualidade de segurado na data do acidente.

Almir Sarmiento Silva Filho - OAB RS 26940

WhatsApp - 51 99875.0370

SARMENTO & SARMENTO ADVOGADOS ASSOCIADOS

INSS

AUXÍLIO-DOENÇA,
APOSENTADORIA, PENSÃO POR MORTE

WhatsApp: 51 9-9875.0370

Vidraçaria Araújo



**Vidros - Espelhos
Molduras
Box e Sacadas
Vidro Temperado**

Av. José de Alencar, 379

(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

**HIDRO
STOP**

ECONOMIZE ÁGUA



**ÁGUA, GÁS E PISCINA - INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES**

984.136.494



**SERRALHERIA
Lippert
&
KISSER**

| Grades | Portões de Contra Peso |
| 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

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS

TORNANDO-SE GRANDES EMPRESÁRIOS

Principais Características dos Melhores

PESSOAS QUE CATIVAM

grandes empresários são capazes de cativar as pessoas ao seu redor por meio de habilidades de comunicação eficazes, empatia e senso de humor. Eles conseguem motivar e inspirar as pessoas a trabalharem juntas em prol do sucesso da empresa.



PESSOAS COM CORAGEM

Ser um grande empresário também significa ter coragem para enfrentar os desafios. Empresários bem-sucedidos são aqueles que são capazes de tomar decisões difíceis e corajosas, assumir riscos e enfrentar obstáculos.



PESSOAS INTELIGENTES

Grandes empresários são inteligentes e possuem uma mentalidade analítica para avaliar informações e tomar decisões informadas. Eles estão sempre buscando aprender e se atualizar sobre as novas tecnologias e tendências do mercado.



PESSOAS COM SORTE

Embora não possamos controlar a sorte, grandes empresários são capazes de reconhecer oportunidades e agarrá-las quando aparecem. Eles têm uma visão de longo prazo e estão preparados para aproveitar as oportunidades que surgem.



Manutenção • Acessórios
Películas • Capinhas

51 98508.1888

siga nos nas redes sociais: [f](#) [i](#) [@](#) **cellmais**

Av. do Forte, 1776, Vila Ipiranga - POA/RS

Quais os riscos de usar um celular com a tela trincada?



Quando a tela de um celular trinca, é importante ter em mente que isso pode gerar riscos maiores além da aparência estética comprometida. A rachadura pode aumentar com o tempo e levar à quebra total da tela, tornando o uso do aparelho ainda mais difícil e potencialmente perigoso.

Além disso, a tela danificada pode soltar farelos de vidro que podem cortar a pele das mãos, dedos, olhos e boca, colocando em risco a saúde do usuário. Para evitar ferimentos, a troca da tela trincada é altamente recomendada.

A funcionalidade do celular também pode ser afetada após a queda, especialmente se o aparelho cair de quina. O display que é colado na tela pode quebrar e deixar de funcionar, ou componentes internos podem ser danificados, tornando-o incapaz de realizar comandos simples, como enviar mensagens ou fazer ligações.

Por fim, o ambiente externo também pode danificar partes metálicas do celular caso a tela esteja trincada, aumentando as chances de entrada de umidade, poeira e outros tipos de resíduos que podem afetar o funcionamento do aparelho. Para evitar esses riscos, é recomendado trocar a tela do celular assim que possível e tomar cuidados para evitar quedas e impactos.

Além dos riscos mencionados acima, é importante destacar que o uso prolongado de um celular com tela trincada pode afetar a experiência do usuário, causando desconforto visual e cansaço ocular. Isso ocorre porque a trinca reflete a luz de maneira diferente, criando pontos de brilho e sombra que podem causar irritação nos olhos. Portanto, além de preservar a integridade do aparelho, a troca de tela é fundamental para garantir o conforto e a saúde ocular do usuário.

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 **depende de filhos e netos**? Melhor hora é agora: **Aulas no Centro** e também **em domicílio** para pessoas com dificuldade de locomoção.

Ligue e agende o seu horário:

(51) 98241.3121



Meu celular não liga, o que fazer?



Quando um celular não liga, pode haver algumas soluções simples, como esperar até que a bateria esteja totalmente carregada ou remover e reinstalar a bateria, se possível. Limpar a entrada do carregador e secar o celular, se ele tiver sido exposto à água,

também pode ajudar. É importante usar o cabo original do aparelho, pois cabos não homologados podem danificar a bateria e o telefone. Se essas soluções não funcionarem, pode haver um problema no sistema do celular, e uma assistência técnica é recomendada. No entanto, é possível que o custo do conserto seja alto o suficiente para que a compra de um novo celular seja uma opção mais viável.

Dica extra: procure no Youtube por tutoriais de acordo com o seu modelo de aparelho, antes de se desesperar. Vale muito a tentativa.

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

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Religioso criticado por Jesus (Bib.)		Região industrial da Europa Central		(?) Comics, editora de Batman e The Flash	Matuto; caipira	
Relação entre moedas de dois países		Bia (?), diretora teatral paulistana			Imposto que evita subutilização de imóveis	
País cuja capital é Bangkok						
				"Se Beber, Nºº (?)"!, série de filmes		
Acordo comercial proibido pelo Cade		Secante (símbolo) 9, em romanos			Comissão investigativa do Legislativo	
Minguante, crescente, cheia e nova		Pode ser armazenado em e-books			Paraná (sigla)	
			A + os		(?) Ryan, atriz (EUA)	
			Peixe comensal do tubarão			
Cidade dos Jogos Olímpicos de 1988	Gelo, em inglês			Fecho (?): o zíper		Seriado espanhol da Netflix (TV)
A torcida de Santos e Botafogo (fut.)	Curvatura da coluna					
			Alcoólicos Anônimos (sigla)		"(?) País", jornal espanhol	
Cantiga de (?), forma poética medieval				Último, em inglês		
				Debele (doença)		
Bolo de milho da culinária portuguesa		(?) Marino, república europeia				
			Permissão para entrar em um lugar		Ente que pilotaria o óvni, para o ufólogo	
Viagens realizadas em aeronaves				(?) Todor, atriz de origem húngara		
"A fome faz o lobo (?) do mato" (dito)						
Praticante de boas ações						

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



HORÓSCOPO

ÁRIES	Você entrou recentemente em um novo ciclo de crescimento pessoal e quer compartilhar sua generosidade com sua família. Para fazer um projeto familiar desabrochar, não force nada, mas também não largue nada.	TOURO	Um mês em que, mesmo que a lentidão, a desaceleração do ritmo e das trocas o irrirem, você continua contra todas as probabilidades para manter a barra no centro e direcionar seu barco na direção que você está perseguindo.
GÊMEOS	Tente aproveitar a influência de Vênus para sair de sua bolha, deixar seus arquivos de lado e voltar a se conectar com o mundo ao seu redor.	CÂNCER	Este é um mês em que você quer progredir e abrir novas perspectivas para dar uma nova direção à sua vida. Se as desacelerações parecem estar lhe atrasando a partir do dia 21, não desista.
LEÃO	Abril é um mês que o estimula a largar tudo o que antes pode ter lhe dado demasiada base para o seu gosto. Esta necessidade diz respeito, antes de tudo, à sua vida ativa, portanto, concentre-se nas ações que você precisa tomar para quebrar suas correntes.	VIAGEM	Você é o primeiro a assumir riscos, a introduzir a fantasia em sua vida. A partir do dia 21, no entanto, você deve aceitar que suas iniciativas sejam um pouco atrasadas, mesmo que você não desista de seguir em frente.
LIBRA	Saturno influencia a vida diária e você consegue assumir suas responsabilidades. Confie em sua capacidade de ouvir os outros para manter seu caso amoroso e em sua boa vontade para conquistar os outros.	ESCORPIÃO	Saturno o convida a examinar como você funciona no amor e como você expressa sua criatividade. Não se afaste de temas sensíveis, aborde-os de frente. Você está fazendo seus relacionamentos e sua vida cotidiana evoluir de forma construtiva.
SAGITÁRIO	Este belo mês de abril permite que você inaugure a estação com um estrondo. Se você teve a oportunidade de crescer pessoalmente, emocionalmente e criativamente, a tendência se confirma.	CAPRICÓRNIO	Um mês favorável à expressão de seu desejo de romper com o passado, as tradições. Um pouco de fantasia, um desejo de viver e de amar, ouse.
AQUÁRIO	Este mês favorece a implementação de um projeto familiar que requer toda sua energia e o mobiliza em tempo integral. Mesmo que, a partir do dia 21, você sentir que está pedalando no vácuo, você não vai desistir e está certo.	PEIXES	Não é fácil de controlar, você tira proveito de suas energias para fazer com que todos queiram segui-lo. A partir do dia 21, o ritmo diminui, mas você mantém seu pé no acelerador.

Dicas: Pele mais firme no frio



Nas estações mais frias do ano, o clima frio e seco pode causar ressecamento, desidratação e perda de elasticidade na pele. Para mantê-la firme, é importante tomar algumas medidas, como beber bastante água, usar protetor solar, manter a temperatura ambiente em torno de 20-22°C, evitar banhos muito quentes, manter uma dieta saudável, fazer exercícios físicos e usar produtos específicos para a firmeza da pele, como cremes hidratantes com colágeno ou ácido hialurônico. É sempre importante consultar um dermatologista se houver alguma preocupação com a pele.

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos

nas redes sociais:

f revistaprocureache

@revista_procureache

DUDU

bike shop



Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS
ELÉTRICAS**

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048

TELAS MOSQUITEIRAS



5X SEM JUROS

ORÇAMENTO GRATUITO

PIX

VISA

MasterCard

aceitamos:

pix

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

(51) 3019.3075 | 9.982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

Anuncie na ProcureAche



Alcance novos clientes
através da revista
ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Dicas de como manter a bicicleta em boas condições para pedalar

Manter a bicicleta em boas condições é essencial para garantir uma experiência de pedalada segura e agradável. Aqui estão algumas dicas para ajudar a manter sua bicicleta em boas condições:

1. Limpe regularmente a bicicleta - a limpeza regular ajuda a prevenir o acúmulo de sujeira e detritos que podem prejudicar a mecânica da bicicleta.
2. Verifique os pneus - verifique regularmente a pressão dos pneus e certifique-se de que estão em boas condições. Isso ajudará a evitar furos e garantirá um passeio mais suave.
3. Lubrifique a corrente - a corrente é uma das partes mais importantes da bicicleta e deve ser lubrificada regularmente para garantir um funcionamento suave.
4. Verifique os freios - os freios são uma parte crítica da bicicleta e devem ser verificados regularmente para garantir que estejam funcionando corretamente.
5. Verifique a tensão dos raios - os raios são responsáveis por manter as rodas da bicicleta em forma e a tensão incorreta pode causar danos às rodas.
6. Mantenha os componentes ajustados - é importante manter os componentes da bicicleta ajustados regularmente para garantir um passeio suave e seguro.
7. Armazene a bicicleta adequadamente - armazenar a bicicleta em um local seco e protegido do sol e da chuva ajudará a evitar a corrosão e outros danos.

Sempre consulte um mecânico ou oficina especializada em caso de dúvidas.



PARA DAR RISADA

Nessa Páscoa, não se esqueça que o chocolate vem do cacau, que vem da árvore, que faz dele uma planta. Logo, chocolate conta como salada!

Da porta da barbearia, o freguês grita para o barbeiro:

- Honório, acabo de ver tua mulher com outro homem!

O barbeiro sai correndo e vai até sua casa, perto da barbearia.

Daí a pouco, volta resmungando:

- Tanto barulho por nada! Ela não estava com outro. Estava com o de sempre...

Minha classe social é a que espera passar a Páscoa para comprar os ovos quebrados que sobraram, pela metade do preço.

Douglas estava saindo da igreja depois dos ritos de Natal, quando o padre McCarthy chamou-o e disse:

- Douglas, meu filho, já é hora de você se juntar ao exército do Senhor. Queremos ver você aqui todos os domingos.

- Já faço parte do exército do Senhor, padre - retrucou ele.

- Então por que só o vemos aqui na época da Páscoa e do Natal?

Douglas olhou para os lados e se inclinou para falar ao ouvido do padre.

- É que eu estou no Serviço Secreto.

- Doutor, como eu faço para emagrecer?

- Basta a senhora mover a cabeça da esquerda para a direita e da direita para a esquerda.

- Quantas vezes, doutor?

- Todas as vezes que lhe oferecerem comida.



- DESENTUPIMENTO
- LIMPEZA DE FOSSA
- HIDRÁULICA
- ELÉTRICA

GUARDE BEM,
UM DIA
PODE SER
UTIL

DIA & NOITE

99773.6580

3248.7809



www.desentupidorariosul.com.br • desentupidorariosul@yahoo.com.br

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO



ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA
INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

984.136.494

Empalhador e Estofador

Natural - Thonart - Sintético - Estofamento Geral



(51) 98622-8910



Busca e entrega Grátis
(Porto Alegre e Região Metropolitana)

Av. Ceará, 501 - Terceira Perimetral - Porto Alegre

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

Portas

elmo

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas

99649.1036

Técnico

98031.9205

3347.2121

PADRÃO E
SOB MEDIDA
E/ COLOCAÇÃO

Av. Assis Brasil, 4711 - Sarandi - jluis2894@gmail.com

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

f Reciclagem Rodrigues

rodrigues_recicla



SERVITECH
DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO

24h

DESENTUPIDORASERVITECH.COM.BR



- Desentupimento de vasos sanitários, ralos e pias
- Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura
- Hidrojateamento
- Dedetização
- Desobstrução de rede de esgoto
- Detector de vazamentos
- Hidráulica

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)98055.5362 (51)3110.4164

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaproceache

@revista_proceache