www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Ano XX | Edição 347 - Abril/2024 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Fone: 51. **981.427.686**

Edição Mês da Saúde

APARELHOS AUDITIVOS

CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele 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

JSS Montagem em Geral

Jonathan Jss

Montagem e Desmontagem de móveis em geral. (novos e usados)
Pequenos reparos
Colocamos armários aéreos e cortinas.

Todos os cartões/Pix
Taxa paga pelo cliente. Maquininha

(51) 997979773

Recanto Geriátrico

Doce Lar

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3414-3014
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279

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

Faustão

Compra e venda de Cédulas e Moedas

Fone: (51) 99799-2837

SERRALHERIA METSUL

Estruturas Metálicas

Grades, portas, janelas, portão de correr, contrapeso, cortinas, corrimão, escadas.
Consertos em Geral

Orçamento grátis

Fones: 3329.1728 / 98180.8032

E-mail: serralheriametsul@hotmail.com
Av. Brasil, 184 - B. São Geraldo - Porto Alegre - RS

JEPiega

Construções e Reformas

Revestimentos Cerâmicos
Elétrica / Hidráulica / Telhado
Gesso / Alvenaria / Sistema de Incêndio

(51) 984.843.879

DESENTUPIDORA
Pias - Ralos - Vasos - Fossas
Caixas de gordura - Esgoto em geral

DEDETIZADORA
Controle e manejo de pragas - Cupins
Insetos rasteiros - Voadores e baratas
Limpezas de caixa d'água - Hidrojateamento

Maximu's DESENTUPIDORA

(51) 98474.8338 / 98224.0040 / 3431.9426

Já pensou no presente de Dia das Mães esse ano?
Que tal uma delícia da Borboletinha pra presentear quem cuidou de você com uma doçura única?
A gente tem o presente perfeito pra ela!
Chama no whats

HAPPY MOTHER'S DAY

9 9102 5488

CNPJ: 44255425/0001-17

HÁ MAIS DE 25 ANOS

ALÔ FOGÃO

Luis Paulo

- Forno e Fogão
- Aquecedor de água
- Montagem de tubulação GLP-GN
- Restaurantes e Cozinhas Industriais
- Conversão GLP / GN

luispaulo.rosa255@gmail.com

Claro 51 99845.4550

Revista Procure Ache 20 anos

ProcureAche

Expediente:

20 Anos de Jornalismo e Comunicação

Contato: (51) 981.427.686

EMPRESA DE COMUNICAÇÃO LTDA - CNPJ 53.928.000/0001-12

/revistaprocureache revista_procureache **E-mail:** procureachemidia@gmail.com

Editora: Maria das Dores Pereira

Não encontrou a revista impressa? Acesse On-line em: www.procureacherevista.com.br

HS SOLUTIONS
Assistência Técnica
CONSERTOS DE TV's
(LED - LCD - PLASMA)
CONSERTO DE GELADEIRAS
MICRO-ONDAS / FORNO ELÉTRICO
AIR FRYER / BEBEDOURO
TELE BUSCA
ORÇAMENTO GRATUITO
Av. do Forte, 816 - Vila Ipiranga
www.hssolutionseletronica.com
centraldetv@hotmail.com
51 3407-0559

FAXINA
Chame a Lilian para suas necessidades de Limpeza
Siga no Instagram
lilian_mahila_lima_vigna
51 99387.6622
O seu Bem-Estar é a minha preocupação.

Abril - mês da saúde. Cuide da sua!

Abril, o mês da saúde, desponta no calendário como um convite à reflexão sobre o cuidado com o nosso bem-estar físico, mental e emocional. É um período em que renovamos nosso compromisso com hábitos saudáveis, promovendo a conscientização e a prevenção de doenças. Neste mês, as iniciativas voltadas para a saúde ganham destaque, incentivando a prática de exercícios físicos, a alimentação balanceada e a busca por um estilo de vida mais equilibrado. É também um momento para ressaltar a importância dos exames preventivos e das consultas médicas regulares, visando a detecção precoce de possíveis problemas de saúde.

SANTANA Ferragem
COMPRE PELO WHATSAPP
(51) 93300-8504
Rua Santana, 1302
FERRAGEM, HIDRÁULICA E ELÉTRICA
SISTEMA TINTOMÉTRICO KILLING

Divulgue o seu negócio ou serviço no YouTube!

Você que é anunciante da revista ProcureAche pode contar com um canal exclusivo para divulgação do seu negócio ou serviço!

Envie os seus vídeos para nós publicarmos em nosso canal do YouTube!

ProcureAche
Seu negócio em vídeo para todos verem!

Grupo exclusivo no WhatsApp
/revistaprocureache
@revista_procureache

@revistaprocureache

Para maiores informações, entre em contato: (51)981.427.686

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

SERVIÇOS DIFÍCEIS SÃO BEM-VINDOS!!!

EQUIPE PRÓPRIA	INDICAÇÕES:
* HIDRÁULICA	* Limpeza Caixa D'Água
* TELHADO	* Eletricidade
* RESERVATÓRIO	* Funilaria
* IMPERMEABILIZAÇÃO	* Serralheria
* ALVENARIA	* Moto-bomba
* CARPINTARIA	* Aquecedor a gás
* PINTURA	* Marcenaria
* RAPEL SERVIÇOS	* Esquadrias
	* Gesso
	* Desentupimento

51 - 9.9297.1616

ALBANO SCHUCK FILHO

BETO - SERVIÇOS E INSTALAÇÕES

- Reformas Elétricas
- Ar Condicionado
- Hidráulica
- Pinturas e pequenas reformas
- Montagem e Desmontagem de Móveis
- Instalação de Lustres e Ventiladores de Teto

51 98564.4004

Reforma em Detalhes

Trabalho diferenciado para tornar seu projeto realidade!

CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK

Siga a nossa página no Instagram!

REFORMAS EM GERAL

PINTURA - HIDRÁULICA- ELÉTRICA

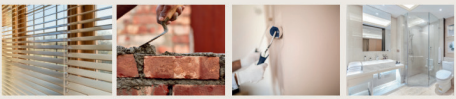
Atendimento 24 horas

Alexandre Santos

51 98179 3522

alexandresantos.repres@hotmail.com

Serviços Gerais e Pequenos Reparos



* Conserto de Persianas * Pedreiro
* Pintor * Azulejista * Hidráulica * Elétrica

Júlio Cesar (51) 98566.5874

JARDINAGEM ESCOBAR

- Poda de árvores
- Poda de coqueiros
- Limpeza de terreno
- Limpeza de arvoredo
- Carretos e Fretes

999.415.778

Atendemos POA, Grande Porto Alegre e Litoral.

ALESSANDRO

INSTALADOR DE ANTENAS

VENDAS - INSTALAÇÕES - APONTAMENTO DE ANTENAS HDTV E SKY - MANUTENÇÃO EM GERAL

51 98535.8937

TOCOMSAT SKY Claro oi AZBOX

Geriatria Vittorazzi
Desde 1996
MÉDICO GERIATRA - ENFERMEIRA - NUTRICIONISTA
TERAPEUTA OCUPACIONAL - EQUIPE DE CUIDADORES
SALAS DE CONVIVÊNCIA - QUARTOS AMPLOS
51 3387.4777
Tatiana Vittorazzi 51 99968.5661
Lucia Vittorazzi 51 99981.6251
R. Dr. Ernesto Ludwig, 538 - Chácara das Pedras

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

9 Dicas para escolher o seu aparelho auditivo

A seleção do aparelho auditivo certo requer uma consideração cuidadosa de vários fatores, incluindo estilo de vida, grau de perda auditiva, preferências e possibilidades de investimento. Ao consultar um fonoaudiólogo, ele vai analisar sua perda auditiva, avaliar diferentes estilos e características, considerar a conectividade e o orçamento, solicitar avaliações e garantir suporte contínuo, dessa forma você poderá tomar uma decisão assertiva que vai melhorar sua saúde auditiva e sua qualidade de vida geral. Lembre-se de que escolher o aparelho auditivo certo é um passo significativo para se reconectar com os sons e experiências que mais importam para você.

Nessa edição da revista abordaremos as últimas dicas para encontrar o aparelho auditivo ideal.

Dica 8 - Cuidados e suporte de acompanhamento: Certifique-se de que seu fonoaudiólogo ofereça cuidados e suporte de acompanhamento contínuos. Check-ups, ajustes e manutenção regulares são cruciais para um desempenho ideal e satisfação com seus aparelhos auditivos. Escolha um fornecedor que estará prontamente disponível para resolver suas preocupações e fornecer o suporte necessário durante toda a sua jornada com o aparelho auditivo.

Dica 9 - Confie nos seus instintos: Escolha um aparelho auditivo confortável que se adapte ao seu estilo de vida e atenda às suas necessidades auditivas. Se você tiver dúvidas ou perguntas, não hesite em discuti-las com seu fonoaudiólogo antes de assumir um compromisso final.

Procure o Profissional da Saúde Auditiva para maiores informações.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
51-3022.2100 / 98201.0132

SONATA
aparelhos auditivos
SEU APARELHO AUDITIVO NOVO
A PARTIR DE
R$ 105,00
21 PARCELAS MENSAIS
R$ 10,00
A cartela de pilha.
PROMO
Atendimento humanizado.
Os aparelhos mais modernos do mercado.
Teste gratuito.
AGENDE SUA AVALIAÇÃO
51 98201-0132
51 3022-2100
Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564 - POA RS
Pertinho do Shopping Iguatemi
Estacionamento Gratuito

Dengue vs. Gripe: Entendendo as Diferenças

Febre, dor de cabeça, mal-estar e fraqueza são sintomas compartilhados entre a dengue e a gripe, porém, diferenciar entre as duas doenças é crucial. Ambas são causadas por vírus, mas têm formas distintas de transmissão.

Dengue:

- Causada pela picada do mosquito Aedes aegypti.
- Sintomas incluem febre alta, dor de cabeça, dores no corpo e articulações, fraqueza e manchas vermelhas na pele.
- Sinais de alarme incluem dor abdominal intensa, vômitos persistentes, acúmulo de líquidos, sangramento de mucosas e irritabilidade.

Gripe:

- Infecção respiratória causada pelo vírus Influenza.
- Sintomas repentinos incluem febre, dor de garganta, tosse, dores no corpo e de cabeça, além de fadiga.
- Pode persistir por algumas semanas, com sintomas como tosse, mal-estar e fadiga.

Evite a Automedicação:

É importante evitar a automedicação. Em caso de suspeita de dengue ou gripe, aumente a hidratação e busque assistência médica. O diagnóstico correto e o tratamento adequado só podem ser feitos por profissionais de saúde.

brillare Odontologia
Dra. Maira Tolfo Porto
CRO/RS 18.897
Cirurgiã-dentista especialista 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

A importância de cuidados especializados para os idosos

Os idosos enfrentam diversos desafios de saúde, desde doenças crônicas até problemas de mobilidade e demência. Em lares de repouso de qualidade, uma equipe multidisciplinar de profissionais de saúde, como enfermeiros e fisioterapeutas, oferece cuidados especializados, incluindo administração de medicamentos, monitoramento regular da saúde e tratamento de condições específicas como Alzheimer. Esses profissionais estão atentos às mudanças na saúde dos residentes e tomam medidas preventivas ou intervenções imediatas quando necessário. Isso proporciona conforto tanto aos idosos quanto às suas famílias, garantindo que recebam cuidados médicos adequados.

Pensionato de Idosas
Bom Pastor
1954
Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas
70 Anos
O Pensionato Bom Pastor está completando 7 décadas de muitas histórias, mas sempre com novidades:
Agora gerando energia sustentável com placas solares e um novo e belo jardim!
PREÇOS ACESSÍVEIS
Av. Teresópolis, 2669
Bairro Teresópolis - POA/RS
administradora.poa@amep68.org.br
penbompastor
Agende uma visita!
(51) 3233.0634

Cuidando dos Pais Idosos: Posturas Sistêmicas e Constelação Familiar

Cuidar dos pais idosos é um ato de amor e responsabilidade que demanda respeito à sua dignidade e à dinâmica familiar. Aqui estão cinco posturas essenciais inspiradas na visão sistêmica para manter o equilíbrio entre cuidar e preservar o papel de filho:

1. Ajudar sem Superioridade: Ofereça ajuda considerando as limitações dos pais, sem se colocar em posição superior.

2. Respeito, não Piedade: Enxergue seus pais com respeito à sua força e dignidade, não com piedade.

3. Sem Buscar Amor ou Reconhecimento: Evite cuidar dos pais buscando suprir carências afetivas do passado, o que pode desequilibrar a relação.

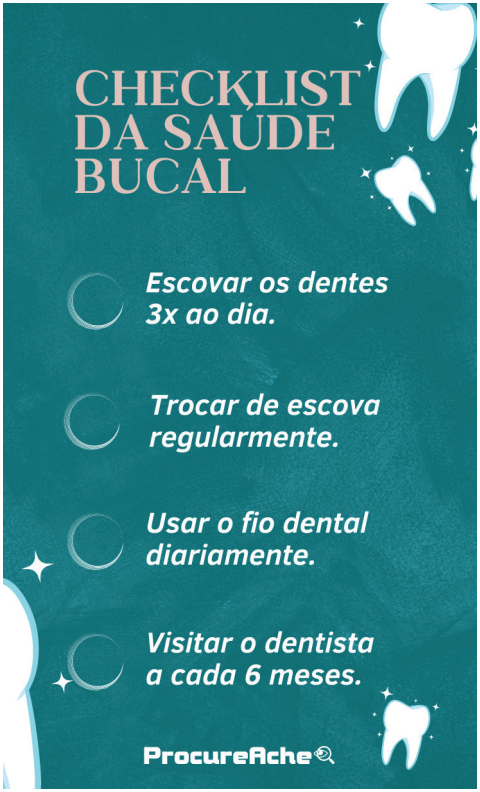
4. Manter o Respeito, Evitar a Sobreproteção: Não os trate como crianças; manter o respeito mútuo é crucial para preservar sua dignidade.

5. Olhar com Respeito Traz Dignidade: Olhar para os pais idosos com respeito e consideração eleva sua dignidade.

Seguir essas posturas fortalece os laços familiares e contribui para a harmonia. Se enfrenta desafios ou busca fortalecer relações familiares, considere a Constelação Familiar como uma ferramenta terapêutica. Honrar a jornada de vida dos pais fortalece o vínculo familiar.

Agende sua sessão de Constelação Familiar: JARDIM DO SOL GERIATRIA - Ketry Guarise, Consteladora Familiar e Gerontóloga.

(51)3307.6000 / (51) 99787.9151



/JardimdoSol
Jardim do Sol
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

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
/KetryGerontologa /ketryguarise

Dra. Ana Laura Sánchez
ORTODONTIA DIGITAL | ODONTOLOGIA ESTÉTICA
NOSSOS SERVIÇOS:
• Próteses Dentárias
• Estética / Restaurações
• Clareamento Dentário
• Limpeza / Doenças da Gengiva
• Tratamento para Bruxismo
• Botox / Preenchimento
• Ortodontia
invisalign
A alternativa transparente aos aparelhos ortodônticos tradicionais.
Fone: 51 3347.6285
9.9774.1443
Shopping Lindóia:
Av. Assis Brasil, 3532 / Sl.310
draanalaurasanchez
/draanalaurasanchez

Marcia Garcia PODOLOGISTA
• Fungos • Calosidades
• Calos • Pé geriátrico
• Pé diabético
• Laserterapia para fungos
• Spa do pé
• Órtese Ungueais
Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.
Aceito cartão e Pix
51 99904-8100
Av. Assis Brasil, 1335 - loja 3 - Passo d'Areia
DESCONTO PARA A MELHOR IDADE

Recanto Geriátrico
Doce Lar
Janaina
janacv2004@yahoo.com.br
3414-3014
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279
R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

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

Vida ativa na terceira idade é sim possível!

Na era contemporânea, a concepção da terceira idade mudou radicalmente. Longe de ser um período de declínio, muitos idosos estão abraçando um **estilo de vida ativo e dinâmico**. Engajados em uma variedade de atividades que vão desde exercícios físicos regulares até o aprendizado de novas habilidades, esses indivíduos desafiam os estereótipos antiquados associados ao envelhecimento. Com acesso a recursos de saúde, lazer e educação, eles estão demonstrando que a idade é apenas um número e que uma vida plena e enriquecedora está ao alcance de todos, independentemente da idade.

A **vitalidade na terceira idade** não só traz benefícios individuais, como também contribui para uma sociedade mais inclusiva e vibrante. Os idosos ativos e envolvidos desempenham papéis significativos em suas comunidades, compartilhando sua sabedoria, experiência e energia. Ao participarem ativamente da vida social, econômica e cultural, eles inspiram pessoas de todas as idades a aproveitar ao máximo cada fase da vida. Assim, a vida ativa na terceira idade não é apenas uma possibilidade, mas também um testemunho do potencial humano para prosperar e se reinventar ao longo dos anos.

Dor no seu ciático? Alívio imediato

Leva menos de 5 minutos

A)Sente-se em uma cadeira e coloque o tornozelo esquerdo no joelho direito. B) Incline-se para a frente mantendo as costas retas. Fique na posição durante 15 segundos. Repita o exercício cinco vezes com cada perna.

Esse exercício deve ser feito todos os dias, independente de estar com dor ou não. Para ver esse e mais exercícios para aliviar dores no ciático e lombar, acesse www.studioq360.com.br

Studio Q360 Pilates - (51)983553916

PILATES
Ambiente leve e acolhedor
13% desconto
na média mensal no Plano CLUB+
PROMOÇÃO ProcureAche
por tempo limitado, consulte condições
É só informar que nos viu aqui na «ProcureAche»
51 9 8355 3916
Oferecemos também:
> Especializado para Terceira Idade
> Funcional Personalizado
> Recuperação de Lesão
Studio Q360 Pilates - Funcional
Av. Benjamin Constant, 1575
Próximo a Av. Cristovão Colombo

8 Dicas para o bom uso do andador

1. Ajuste a altura corretamente: Certifique-se de que a altura do andador esteja ajustada para que seus braços estejam ligeiramente dobrados ao segurar os punhos. Isso ajuda a manter uma postura confortável e estável.

2. Use calçados adequados: Use sapatos confortáveis e antiderrapantes para garantir uma boa aderência ao chão.

3. Mantenha o andador próximo: Mantenha o andador próximo a você enquanto caminha para evitar esticar-se demais.

4. Siga um padrão de movimento seguro: Ao caminhar com o andador, mova-o à frente apenas uma pequena distância de cada vez. Não tente se apoiar demais no andador, mas deixe-o guiar seu movimento.

5. Evite escadas: Andadores não são projetados para uso em escadas. Sempre evite escadas ao usar um andador e procure por alternativas como rampas ou elevadores.

6. Esteja atento ao ambiente: Preste atenção ao terreno ao seu redor, evitando obstáculos como tapetes soltos, fios elétricos ou pisos escorregadios.

7. Pratique a manobrabilidade: Antes de sair, pratique usar o andador em espaços seguros e abertos para se acostumar com o movimento e manobras.

8. Descanse quando necessário: Se você se sentir cansado, pare e descanse. Não force além dos seus limites.

Benefícios dos aparelhos dentários invisíveis

Os aparelhos dentários invisíveis, como o Invisalign, oferecem benefícios significativos em comparação com os aparelhos tradicionais:

Estética: São praticamente invisíveis, o que é especialmente importante para quem se preocupa com a aparência durante o tratamento ortodôntico.

Conforto: Feitos de material plástico suave, são mais confortáveis de usar e menos propensos a causar irritações nas gengivas e bochechas.

Removíveis: Podem ser retirados para comer, beber e realizar a higiene bucal, oferecendo mais liberdade e facilitando a manutenção da saúde bucal.

Menos consultas: Geralmente exigem menos consultas ao ortodontista, já que os alinhadores são trocados em casa a cada duas semanas, em média.

Previsibilidade: Fabricados com tecnologia avançada, como tomografia computadorizada e impressão 3D, oferecem um tratamento mais previsível e eficiente.

Menos impacto na fala: Alguns pacientes relatam que têm menos dificuldades na fala em comparação com os aparelhos tradicionais.

Conforto durante atividades físicas: Podem ser mais confortáveis durante atividades físicas intensas, já que não possuem peças metálicas que podem causar ferimentos na boca em caso de impacto.

Embora os aparelhos invisíveis tenham muitos benefícios, é importante discutir suas opções com um ortodontista qualificado para determinar o tratamento mais adequado para suas necessidades ortodônticas.

BENGALAS CRISTO REDENTOR
BENGALAS CRISTO REDENTOR
Venda e Aluguel
• Cadeiras de Rodas
• Bengalas • 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

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

NOVARE ODONTO & SAÚDE
Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos!
DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!
IMPLANTES DENTÁRIOS
APARELHO INVISÍVEL
UNIDADE LOMBA DO PINHEIRO: 51 9 9502-8332
UNIDADE AGRONOMIA: 51 9 9315-1045
UNIDADE HÍPICA: 51 9 9862-1131
novareodontoesaude novareodontoesaude.com.br

SERRALHERIA METSUL

Estruturas Metálicas

Atendemos Residencias, Condomínios e Empresas

Grades, portas, janelas, portão de correr, contrapeso, cortinas, corrimão, escadas, mesaninos e Consertos em Geral

ORÇAMENTO GRÁTIS

Equipe Altamente Capacitada há mais de 15 anos no mercado.

PROMOÇÃO DO MÊS

Está precisando de Portas de Segurança para seu apartamento?

Solicite seu orçamento.

Fones: 3329.1728 / 98180.8032

Av. Brasil, 184 - B. São Geraldo - Porto Alegre - RS

3 SIMPLES PASSOS PARA

COMBATER A DENGUE

01 ELIMINAR OS FOCOS DE ÁGUA PARADA

O mosquito da dengue se reproduz em locais com água parada. Portanto, é essencial eliminar qualquer recipiente que possa acumular água.

02 APLICAR LARVICIDAS

Em locais com muitos focos de água parada, como depósitos de sucata, ferros-velhos ou lixões. A aplicação deve ser feita por profissionais.

03 PROTEGER-SE CONTRA PICADAS

Use repelente e roupas mais compridas para evitar ser picado pelo mosquito. Mantenha telas de proteção em janelas e portas da casa.

ProcureAche

Ambientes mais seguros com portas de segurança

Escolha portas de alta qualidade: Opte por portas feitas de materiais resistentes, como aço ou madeira maciça. Elas são mais difíceis de serem arrombadas do que portas mais leves.

Instale fechaduras de qualidade: Utilize fechaduras de alta segurança, como fechaduras com cilindros de pinos ou fechaduras eletrônicas. Certifique-se de que as fechaduras estejam instaladas corretamente e que funcionem perfeitamente.

Reforce a estrutura da porta: Reforce as molduras das portas e as dobradiças para torná-las mais resistentes a arrombamentos. Isso pode incluir a instalação de barras de reforço ou placas de metal.

Adicione dispositivos de segurança: Considere a instalação de dispositivos adicionais, como alarmes de porta e câmeras de segurança, para monitorar atividades suspeitas ao redor da porta.

Mantenha as portas fechadas e trancadas: Parece óbvio, mas muitas vezes esquecemos de garantir que as portas estejam sempre fechadas e trancadas quando não estiverem sendo usadas.

Realize manutenção regular: Verifique regularmente o estado das portas, fechaduras e dispositivos de segurança para garantir que estejam em boas condições de funcionamento.

www.allocaixas.com
@allocaixas
Vai mudar?
Temos a caixa ideal para proteger seus pertences!
(51) 99144-3870
Temos também plástico bolha e fita adesiva!
faça seu orçamento e receba em casa!
ligou, pediu, chegou

S.O.S EVALDO
Reformas e Reparos
Obra I Pintura | Elétrica | Hidráulica
51 9.9944.8656
20 anos de experiência com garantia!

FUNILARIA SCHMIDT
CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS
51 99336.5516
www.funilariaschmidt.com.br

ELETRICISTA
TODO TIPOS DE INTALAÇÕES RESIDÊNCIAL, LIGAÇÃO PADRÃO CEEE,TROCA DE DISJUNTORES, VISTORIA DE LIGAÇÃO, PEQUENOS REPAROS & INSTALAÇÃO DE VENTILADOR DE TETO.
VENDA DE MATÉRIAS ELÉTRICOS: TOMADAS, INTERRUPTORES, SUPORTES PARA LÂMPADAS, DISJUNTORES, FIOS, ETC.
51 98535.8937

Estofaria
Thimalu Tec-Stil
Enéias
51 3332-0752
51 98616-5159
ethimalu@gmail.com
Rua Riachuelo, 391 - Centro Histórico - Porto Alegre - RS

Como evitar mofo em roupeiros e guarda-roupas

Uma dica simples é manter o interior do roupeiro bem ventilado. Isso pode ser feito deixando as portas abertas por algum tempo todos os dias, especialmente se o ambiente estiver úmido. Além disso, você pode usar desumidificadores dentro do roupeiro para reduzir a umidade. Outra estratégia é colocar saquinhos de sílica gel ou carvão ativado, que ajudam a absorver a umidade e impedir o crescimento de mofo. Por fim, é importante manter as roupas limpas e secas antes de guardá-las, pois o mofo se alimenta de sujeira e umidade.

Benefícios dos móveis sob medida para a sua casa

Os móveis sob medida oferecem inúmeras vantagens para a sua casa. Além de se **ajustarem perfeitamente** ao espaço disponível, eles também proporcionam um **visual personalizado** e exclusivo, refletindo o seu estilo e bom gosto. Com a possibilidade de escolher materiais, cores e acabamentos, os móveis feitos sob medida garantem a **harmonia e a funcionalidade do ambiente**, atendendo às suas necessidades específicas. Além disso, por serem projetados de acordo com as suas preferências, os móveis sob medida maximizam o **aproveitamento de espaço**, tornando cada cantinho da sua casa ainda mais especial e aconchegante. Invista em móveis sob medida e transforme o seu lar em um lugar único e encantador.

Inscreva-se no nosso canal do YouTube:
ProcureAche

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

DANER MOTORES
ASSISTÊNCIA AUTORIZADA: THAPP STIHL KÄRCHER
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

Real FECHADURAS
TUDO SOBRE FECHADURAS
51 3341.7112
51 9 8122.7674

IMPRESSÃO DIGITAL E OFF-SET
PR GRÁFICA
▲ Carimbos ▲ Convites
▲ Cartões de Visita ▲ Talões
▲ Folder ▲ Xerox e Encadernação
51 3344.0596 / 98571.5851
prgraficaoficial@gmail.com

SOUZA LIMA SOLUÇÕES
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

CNPJ 18214857/0001-70
Jardinagem
Manutenção em Geral
Limpeza de Terreno
Limpeza de Caixa de Água
Podas de Árvores
Osmar
Cel.: 99284.8968
Rua Gentil Claudionor de Souza Lopes, 65 - Bloco 4, apto 503
Condomínio Figueiras II - Bairro Chapéu do Sol

NELSON CONSERTOS
Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas
VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA
TIM 982.218.645
984.036.477

JJ_ASSISTEC
ASSISTÊNCIA TÉCNICA
* Climatização (ar condicionado)
* Refrigeração
(geladeira, freezer, câmara fria, visa cooler, ilha e etc...)
* Aquecedor (GLP, GN)
* Elétrica residencial
* Máquina (lava e seca, secadora)
* Forno (microondas)
ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES
JJ_ASSISTEC jjassistec@gmail.com
Faça já o seu orçamento
(51) 99217.8140

Receitinha para desentupir ralos

Experimente despejar bicarbonato de sódio seguido por vinagre no ralo entupido. Deixe agir por 15-30 minutos e, em seguida, enxágue com água fervente. Isso pode soltar e remover os resíduos obstrutivos. Se necessário, repita ou considere produtos específicos. Lembre-se de seguir as instruções de segurança.

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS
ACABE COM OS CUPINS HOJE!
Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.
Faça seu orçamento grátis!
contato.mrprotect@gmail.com
(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

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

Maximu´s
REFORMAS EM GERAL
Construção
Acabamentos
Manutenção
Serviços de alvenaria em geral
Colocação de pisos e azulejos
Pintura
Reparos
Reformas Elétricas
Hidráulica
Serviços de emergência
51 98474-8338 98224-0040 3431-9426
ACEITAMOS OS PRINCIPAIS CARTÕES
* consulte demais formas de pagamento

Rodrigues
Instalação e Manutenção
Split - Elétrica - Ventilador de teto
Pintura Residencial - Hidráulica
Cerâmica - Reformas em Geral.
Aceitamos Cartões
(51) 98467.2544
(51) 99437.9469

SP ELÉTRICA
Emerson Eletricista - CREARS 187307
51 98410 9726
speletricapoa@gmail.com
Instalação de:
- Tomadas 220V
- Chuveiros, torneiras
- Interruptores, disjuntores
- Sensores, fotocélula
- Troca de fiação
- Manutenção corretiva e preventiva residencial em geral

HIDRÁULICO 24HORAS
Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 991.215.842

CASA ARCO
Seu lar mais completo
PEÇAS
reposição para fogões eletrodomésticos e refrigeração
FOGÕES E FOGAREIROS À GÁS
PANELAS (paejeiras, mocotó, etc)
ELETRODOMÉSTICOS
UTILIDADES PARA O LAR
MATERIAL HIDRÁULICO E ELÉTRICO
REFRIGERAÇÃO FERRAGEM
TRANSFORMADORES
www.casaarco.com.br
(51) 99241.3053 Aceitamos cartões de crédito e débito
Rua Pinto Bandeira, 493 - POA/RS
(51) 3224.5512 - 3224.5755

ZN
ZONA NORTE FERRAGEM
4066.6944
99856.9225
AV. ASSIS BRASIL, 658-662

CortiFlex
Cortinas & Persianas
VENDAS E CONSERTO
LAVAGEM
MANUTENÇÃO EM GERAL
EDSON VEDOI 99889.0715
CortiFlex

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

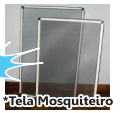
Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Consertos em geral


Tela Mosquiteiro

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 TIM

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 GRATUITO 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

CNPJ: 44255425/0001-17

ALÔ FOGÃO

Há mais de 25 Anos

Luis Paulo

- Forno e Fogão
- Aquecedor de água
- Montagem de tubulação GLP-GN
- Restaurantes e Cozinhas Industriais
- Conversão GLP / GN

luispaulo.rosa255@gmail.com

Claro 51 99845.4550

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
Claro 991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

AJF ELETRICISTA

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

EMPREITEIRA GCS

- RECUPERAÇÃO DE FACHADAS
- REFORMAS EM GERAL

25.102.853/0001-65
gabriel quintans soares
98297.8469

PICHANI

Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

Revestimentos cerâmicos
Porcelanato
Texturas
Pinturas em geral
Instalações elétricas
Instalações hidráulicas
Cozinhas / Banheiros
Lareiras

Faça seu orçamento gratuito (51) 98065 7266
E-mail: claudineipichani1@gmail.com

distribuem as revistas: Av. Assis Brasil, 164 Lj. 10 (51)3337-4047

Como prevenir raiva em cães e gatos?

A prevenção da raiva em cães e gatos envolve medidas importantes para proteger os animais de contrair a doença e também para evitar a propagação dela para os seres humanos. Aqui estão algumas medidas de prevenção:

1. Vacinação: A vacinação é a maneira mais eficaz de prevenir a raiva em cães e gatos. Os animais devem ser vacinados regularmente conforme o calendário de vacinação recomendado por um veterinário. Geralmente, os filhotes começam a receber a vacinação contra a raiva quando têm cerca de três meses de idade, e as doses de reforço são administradas periodicamente.

2. Controle de animais: Mantenha seus animais de estimação dentro de casa ou supervisionados quando estiverem ao ar livre para reduzir o risco de contato com animais selvagens portadores da raiva. Evite que seu animal tenha contato com morcegos, que são conhecidos por transmitir a doença.

3. Evite contato com animais desconhecidos: Ensine seus animais de estimação a evitar o contato com animais desconhecidos, especialmente se eles estiverem agindo de forma estranha ou agressiva.

4. Identificação: Certifique-se de que seus animais de estimação tenham identificação adequada, como uma coleira com etiquetas de identificação ou um microchip. Isso pode ajudar a localizá-los caso se percam e também a determinar se eles foram vacinados contra a raiva.

5. Educação e conscientização: Esteja ciente dos sinais e sintomas da raiva em animais e saiba como agir caso você ou seu animal de estimação entrem em contato com um animal suspeito de estar infectado. Eduque-se sobre os riscos da raiva e a importância da vacinação.

6. Denuncie casos suspeitos: Se você suspeitar que um animal está infectado com raiva, entre em contato com as autoridades veterinárias ou de saúde pública imediatamente. Não tente lidar com o animal por conta própria, pois isso pode aumentar o risco de exposição à doença.

Seguir essas medidas de prevenção não apenas protegerá seus animais de estimação contra a raiva, mas também ajudará a manter a segurança de sua família e da comunidade em geral.

Inscreva-se no nosso canal do YouTube:

Tele-entrega de Rações

GranPlus Choice Adulto
15kg R$ 149,90
20kg R$ 194,90

Dog Chow Racas Peq e mini de 15 kg
R$ 192,00

Proplan de 15kg raças médias ou grandes
R$ 361,90

Primogato Original adultos
10kg R$ 99,90

GranPlus Choice Adulto
10kg R$ 139,90
Castrados economica
10kg R$ 159,90

ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

TELE-ENTREGA GRATUITA NAS COMPRAS ACIMA DE R$100

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará

Tel.: 3084.0023 / 3029.9309 / 99912.5696

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

Bolinho de mandioca

Ingredientes:

- 300 g de Mandioca (2 xícaras de chá);
- 4 colheres de sopa de margarina ou manteiga;
- Quatro colheres de sopa de queijo ralado;
- 4 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 150 g de queijo muçarela;
- 3 colheres de sopa de água;
- Sal, pimenta do reino e salsinha a gosto;
- Leite ou ovos (para empanar);
- Farinha de rosca (para empanar).

Modo de preparo:

1. Cozinhe a mandioca até que obter um creme macio e escorra a água;
2. Em seguida, amasse a mandioca cozida com um garfo, fazendo-a ficar feito um purê;
3. Então, providencia uma panela e coloque-a em fogo baixo. Em seguida, deixe refogar a manteira e, então, adicione a farinha e mexa até obter uma espécie de massa;

SUPER TCHÊ Barbaridade
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

ESPETÃO SANTANA
Churrasco para levar e tele-entrega
Segunda a sábado 09:00 às 15:30 e 17:30 às 22:00
Domingos e feriados 09:00 às 15:00
Rua Santana 1262 51 3223.5218

Como deixar a carne mais macia?

Uma maneira simples de deixar a carne mais macia é utilizando um amaciante natural como o **suco de abacaxi**. O abacaxi contém uma enzima chamada bromelina, que ajuda a amaciar a carne. Basta cortar o abacaxi em pedaços e esfregar ou marinar a carne com o suco fresco de abacaxi por cerca de 30 minutos a uma hora antes de cozinhar. Tenha cuidado para não deixar a carne de molho por muito tempo, pois o abacaxi pode tornar a carne muito macia a ponto de começar a desintegrar.

redefort Valorize seu tempo
Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.
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.
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
FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP: 51 98200-7712 sem taxa de entrega.
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

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

Pastel de 3 ingredientes

Ingredientes: 1 lata de creme de leite com soro (300 g) | 2 ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo (320 g) | Sal a gosto | Recheio a gosto

Modo de preparo:

1. Junte 1 lata de creme de leite com soro, 2 ¼ xícaras (chá) de farinha de trigo, sal a gosto e misture bem até formar uma massa homogênea.
2. Em seguida, coloque a massa numa superfície lisa e enfarinhada e amasse bem com as mãos. Então, enrole num filme plástico e leve para gelar por 30 minutos.
3. Com um rolo, abra a massa bem fina e corte discos (7 cm de diâmetro).
4. Em seguida, coloque uma porção de recheio sobre cada disco de massa, dobre ao meio em meia lua e feche apertando as bordas com um garfo.
5. Por fim, frite os pastéis em óleo quente até dourar. Retire e escorra em papel absorvente. Sirva em seguida.

Carne de panela simples de se fazer

Ingredientes: 1 kg de carne bovina para panela (como acém, músculo ou paleta) | 2 cebolas grandes picadas | 4 dentes de alho picados | 2 tomates maduros picados | 2 colheres de sopa de óleo | Sal e pimenta a gosto | Temperos a gosto (como louro, alecrim, manjericão)

Modo de preparo: Em uma panela de pressão, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Adicione a carne cortada em cubos e deixe dourar por alguns minutos.Acrescente os tomates picados, o sal, a pimenta e os temperos de sua preferência. Misture bem. Adicione água até cobrir a carne e tampe a panela de pressão. Cozinhe em fogo médio por cerca de 40 minutos após pegar pressão. Após o tempo de cozimento, verifique se a carne está macia e, se necessário, cozinhe por mais alguns minutos. Sirva a carne de panela acompanhada de arroz branco e legumes cozidos.

"Passou no vestibular?
Partiu comemorar!"
"Ficou bom daquele mal estar?
Partiu comemorar!"
"Encontrou um lugar show
pra trabalhar?
Partiu comemorar!"
"Descobriu que a família vai
aumentar?
Partiu comemorar!"
A Borboletinha tem o combo
perfeito pra sua comemoração
ser a melhor!
9 9102 5488
Instagram @delicias.da.borboletinha

CARNE DE QUALIDADE E PROCEDÊNCIA, DIRETO DA FAZENDA.
Casa de Carnes CONDADOS
@casadecarnescondados @casadecarnescondados
ABERTO AOS DOMINGOS
DELIVERY 99521.1871
BAIXE NOSSO APLICATIVO
Abra a câmera do seu celular e aproxime do QR CODE
Google Play App Store
Rua Gonçalves Dias, 218 - Menino Deus - POA/RS www.condadosdospampas.com.br

Pão Caseiro de Hambúrguer

Ingredientes: 500g de farinha de trigo | 1 ovo | 1 colher de sopa de açúcar | 1 colher de sopa de fermento biológico seco | 1 colher de chá de sal | 1/2 xícara de leite morno | 3 colheres de sopa de manteiga derretida | Gergelim (opcional)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, primeiramente misture o fermento biológico seco com o açúcar e o leite morno. Deixe descansar por cerca de 5-10 minutos até que a mistura fique espumosa.
2. Em seguida, adicione o ovo, a manteiga derretida e o sal à mistura de fermento.
3. Gradualmente, adicione a farinha de trigo, misturando bem até formar uma massa que desgrude das mãos.
4. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por cerca de 8-10 minutos, até que fique macia e elástica.
5. Coloque a massa em uma tigela untada com um pouco de óleo, cubra com um pano úmido e deixe descansar em um local aquecido por cerca de 1 hora, ou até dobrar de volume.
6. Após o tempo de descanso, divida a massa em porções iguais e forme bolinhas.
7. Coloque as bolinhas em uma assadeira untada, deixando um espaço entre elas, e pressione levemente para achatar.
8. Cubra novamente com o pano úmido e deixe descansar por mais 30 minutos.
9. Pré-aqueça o forno a 180°C.
10. Opcionalmente, pincele os pães com água e polvilhe gergelim por cima.
11. Asse no forno pré-aquecido por cerca de 15-20 minutos, ou até que fiquem dourados.
12. Por fim, deixe esfriar antes de usar para hambúrgueres.

Nega maluca clássica

Ingredientes:

Massa:

- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó ou achocolatado
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- uma xícara (chá) de água quente

Cobertura para o bolo:

- 4 colheres (sopa) de leite
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:

Massa:

1. Primeiramente, em um liquidificador, bata os ovos, o açúcar, o óleo, o achocolatado e a farinha de trigo.
2. Então, despeje a massa em uma tigela e adicione a água quente e o fermento, misturando bem.
3. Em seguida, despeje a massa em uma forma untada e asse em forno médio-alto (200° C), preaquecido, por 40 minutos. Por fim, desenforme ainda quente.

Cobertura: Em uma panela, então, leve todos os ingredientes ao fogo até levantar fervura. Logo após, despeje ainda quente em cima do bolo.

• À seco • Cobertores
• Por quilo • Cortinas
• Edredons • Tapetes

TELE-ENTREGA

ACQUASUL LAVANDERIAS

TELE-BUSCA: 3343.0537

Av. Benjamin Constant, 1361 - São Geraldo - POA/RS

Smart Power .eng

– Laudos de Engenharia Elétrica
– Perícias Judiciais e Extrajudiciais
– Manutenções/Regularizações/Instalações Elétricas
– Atendemos Condomínios, Residencial e Comercial

CONTATO: 51 984.545.287
@smartpower.eng

Segurança e Qualidade, serviços de acordo com as normas vigentes

MARIDO DE ALUGUEL

- Elétrica / Hidráulica
- Montagem / Desmontagem de móveis pequenos
- Fretes com camioneta
- Instalação de ventilador de teto, chuveiro, luminária, prateleiras, suportes p/ TV

51 99310.4261 Marcos Schutz

Multitron
ELETRÔNICA ESPECIALIZADA
LG PHILIPS SAMSUNG
CONSERTAMOS TODAS AS MARCAS: ÁUDIO, VÍDEO, DVD, TELEVISORES, FORNOS DE MICROONDAS
BUSCA E ENTREGA EM DOMICÍLIO - ORÇAMENTO GRATUITO
3226.8834 3226.2592
AV. AURELIANO DE F. PINTO, 914 CIDADE BAIXA
www.multitron.com.br 2ª - 6ª: 9h às 12h / 13h30 às 18h30

PICHANI
Construções & Reformas
COMPROMISSO COM O CLIENTE

Revestimentos cerâmicos
Porcelanato
Texturas
Pinturas em geral
Instalações elétricas
Instalações hidráulicas
Cozinhas / Banheiros
Lareiras

Faça seu orçamento gratuito (51) 98065 7266
E-mail: claudineipichani1@gmail.com

FAXINA
Chame a Lilian para suas necessidades de Limpeza

Siga no Instagram lilian_mahila_lima_vigna
51 99387.6622
O seu Bem-Estar é a minha preocupação.

Limpe pisos laminados corretamente

Para limpar laminados de forma eficaz e cuidadosa, comece removendo qualquer sujeira solta com uma vassoura de cerdas macias ou um aspirador de pó com acessório de escova. Em seguida, um pano de microfibra levemente umedecido com água morna e detergente suave pode ser usado para limpar a superfície. Evite usar excesso de água, pois isso pode danificar o laminado. Se houver manchas mais difíceis, um limpador específico para laminados ou vinagre diluído em água pode ser aplicado com cuidado. Sempre seque completamente a superfície após a limpeza para evitar danos por umidade.

TELAS MOSQUITEIRAS

TeleTelas TELAS MOSQUITEIRAS

5X SEM JUROS
ORÇAMENTO GRATUITO
aceitamos: pix

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

3 Plantas fáceis de cuidar

- Jibóias

- Philodendrons

- Zamioculca

SEELIG & PORTELA
OAB/RS 75.196 OAB/RS 96.245
Direito do Consumidor INSCRIÇÃO INDEVIDA (SPC/SERASA)
Direito de Família - Inventário e Testamento | Revisionais Bancários
Benefícios Previdenciários e Aposentadorias
Juizados Especiais Cíveis e Criminais
RUA DOS ANDRADAS, 1646 SALA 64 - PORTO ALEGRE
3225.3494 99944.4693
WWW.SEELIGPORTELA.COM.BR
ATENDIMENTO PRESENCIAL OU POR VÍDEO CHAMADA

Aposentados e Pensionistas, como vítimas de práticas abusivas de Bancos e Financeiras.

Você já ouviu falar em RMC? É a modalidade de crédito que tem sido o vilão dos aposentados e pensionistas? Muitos servidores públicos, aposentados e pensionistas vem sofrendo descontos indevidos em seus rendimentos a título de "Empréstimos sobre RMC".

O RMC - Reserva de Margem Consignável é um porcentual da renda do indivíduo destinada ao pagamento da fatura do cartão de crédito consignado, com desconto automático na folha de pagamento de 5%.

A prática abusiva! As instituições bancárias têm aproveitado essa margem para conceder um limite de crédito para saque de até 5%, utilizando o RMC como se fosse um empréstimo tradicional. Acontece que essa prática é considerada abusiva!

Primeiramente, as taxas cobradas nas operações com cartão de crédito são muito superiores às do empréstimo tradicional. A diferença pode tornar a dívida muito maior do que o esperado pelo consumidor.

A ilusão do pagamento. O servidor acredita que está pagando a parcela do empréstimo, na verdade, ele está pagando o valor dos juros e encargos cobrados pelo banco. Essa prática impossibilita a quitação da dívida e a torna impagável. Dessa forma, os consumidores são submetidos a uma dívida exorbitante.

Conclusão: O cartão impagável! Conhece alguém que tenha esse cartão impagável? Então, não perca tempo, busque seus direitos com brevidade.

- **Instagram:** @rieseriesadvogados
- **WhatsApp** – 51 -99493-9696, 51 -3228-1608
- **web site** www.rieseriesadvogados.com.br

IRPF 2024 - Prazos e Multas

O prazo para a declaração do Imposto de Renda 2024 encerra no dia 31 de maio, às 23h59. Se você atrasar o envio da declaração, estará sujeito ao pagamento de multa. Essa multa pode variar de R$ 165,74 até 20% do imposto devido, acrescida de juros de mora. A multa incide sobre o imposto devido, e não sobre o imposto a pagar. Vejamos a diferença entre eles:

Imposto Devido: É o valor calculado pelo programa com base nas informações declaradas. Você pode verificar esse valor na aba "Resumo da Declaração" no menu do lado esquerdo da tela do programa, clicando em "Cálculo do Imposto".

Imposto a Pagar: Corresponde à diferença entre o imposto devido e o imposto efetivamente pago na fonte (descontado do salário ou aposentadoria, ou pago no carnê-leão) no ano passado. Se o imposto pago ao longo do ano passado for maior que o devido, você receberá restituição. Se for menor, haverá "imposto a pagar" no momento da entrega da declaração. O valor do "imposto a pagar" ou do "imposto a restituir" também aparece na mesma tela do "Cálculo do Imposto", logo abaixo do "Imposto Devido".

Mesmo quem tem direito à restituição será obrigado a pagar uma multa se atrasar a entrega da declaração. Nesse caso, a restituição poderá ser usada para abater o valor da multa por atraso, caso o contribuinte não faça o pagamento da multa no momento da entrega. Só estão isentos da multa por atraso os contribuintes que não são obrigados a apresentar a declaração do IR. O próprio programa do IR calcula o valor do Darf (documento para pagamento do imposto no banco) automaticamente, com base no dia de entrega da declaração.

Danilo Dias da Cunha
Corretor de Imóveis
CRECI/RS 13.429 - CNAI 46.227
- Locações
- Vendas
- Avaliações
- Vistorias
- Regularizações
- Contratos
9.9678.3495

RIES & RIES
ADVOGADOS
Somos especializados em Ações trabalhistas, Previdenciárias, Inventários, e Revisionais! Ações de revisão da aposentadoria - REVISÃO DA VIDA TODA - para quem se aposentou de 2013 a 2019; Ações revisionais de Veículos, Ações revisionais de imóveis - não deixe seus imóveis irem para o leilão! Ações Revisionais de Empréstimos contra Bancos e financeiras.
@rieseriesadvogados rieseriesadvogados.com.br
Av. Alberto Bins 392 - sala 802
Centro Histórico - Porto Alegre/RS
51 3228.1608 / 51 99493.9696

Anuncie: 51. 981.427.686 ProcureAche

O que fazer quando seu celular está sem espaço?

Você está navegando em seu smartphone, pronto para tirar aquela foto ou baixar o aplicativo mais recente, mas de repente é confrontado com uma mensagem desanimadora: 'Armazenamento cheio'. É um problema comum enfrentado por muitos usuários de smartphones hoje em dia. Mas não entre em pânico! Existem algumas soluções simples para liberar espaço e evitar que isso aconteça novamente.

1) Limpeza regular: Comece removendo aplicativos que você não usa mais e exclua arquivos desnecessários, como fotos, vídeos e músicas antigas.

2) Armazenamento em nuvem: Use serviços de armazenamento em nuvem, como Google Drive, Dropbox ou iCloud, para fazer backup de fotos, vídeos e documentos importantes e liberar espaço no dispositivo.

3) Exclua arquivos grandes: Identifique e exclua arquivos grandes que estão ocupando espaço desnecessário no seu celular, como vídeos de alta resolução ou downloads pesados.

4) Use aplicativos de limpeza: Existem diversos aplicativos disponíveis que podem ajudar a identificar e limpar arquivos temporários, cache e outros itens que estão ocupando espaço no seu celular.

5) Adicione armazenamento externo: Se o seu celular suportar, considere adicionar um cartão de memória para expandir o armazenamento disponível.

Com essas dicas simples, você pode evitar a frustração de ter um celular sem espaço e manter seu dispositivo funcionando sem problemas.

Aprendizado na terceira idade

O aprendizado de outras línguas e tecnologia na terceira idade é fundamental para garantir uma vida mais plena e conectada. Ao dominar novos idiomas, os idosos expandem suas habilidades cognitivas, exercitam a memória e fortalecem a resiliência mental. Além disso, o acesso e compreensão da tecnologia permitem que permaneçam atualizados, se comuniquem com familiares e amigos distantes, além de explorarem um vasto mundo de informações e entretenimento disponíveis online. Essas habilidades não só promovem independência e autonomia, mas também contribuem para uma **qualidade de vida mais enriquecedora e integrada** com o mundo contemporâneo.

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

Palavras Cruzadas

1.
2. C _ _ _ _ _ _
3. _ _ A _ _ _ _ _
4. _ _ _ _ R _ _ _ _
5. D _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
6. _ _ U _ _ _ _ _ _ _
7. _ _ M _ _ _
8. E _ _ _ _ _ _ _ _ _

1. **Coletivo de peixes**
2. Edificação Medieval
3. Movimento de veículos e pedestres em vias públicas
4. Falta de atenção
5. Arte de criar e desenvolver histórias para o teatro
6. Local onde ocorreu rompimento de barragem em MG
7. Animal reconhecido pela suas corcundas
8. Ato de dar valor e o devido reconhecimento feminino (verbo)
9. **Representação gráfica de um local**
10. Pessoa especialmente bela ou cativante
11. Coleção de mapas
12. Recurso solicitado de forma legal para uma autoridade
13. Pessoa que tende a expressar raiva/irritação

9.
10. M _ _ _
11. A _ _ _ _
12. _ P _ _ _
13. _ _ A _ _

HORÓSCOPO

ÁRIES	Você está começando um novo ciclo de expansão e aproveitando correntes dinâmicas para fazer mudanças, avaliar sua atividade e expressar abertamente seu despertar para novos potenciais. Este projeto de vida está tomando forma, e você tem tanto os recursos quanto o desejo de alcançar seus objetivos em um mês limitante.	TOURO	Você expressa abertamente suas expectativas para ser reconhecido. Você se beneficia de condições que atendem às suas exigências; o céu o convida a moldar o futuro como desejar. Emocionalmente, você guarda suas emoções para si mesmo. É impossível se revelar intensamente em todos os aspectos.
GÊMEOS	Você trabalha para evoluir seu destino, para alcançar um ideal. Conte com a ajuda do destino, mesmo que se manifeste discretamente. Você acompanha o movimento, mas espera para que tudo seja revelado à luz.	CÂNCER	Seu charme opera na sociedade, permitindo que você deixe uma impressão duradoura. Você se mobiliza para ampliar seus horizontes ou superar possíveis resistências que possam surgir em seu caminho. Mesmo que eventos inesperados acelerem a mudança para alguns.
LEÃO	Alguns aspiram a reconsiderar seu comportamento em termos relacionais, outros lutam para lidar com modificações estruturais que afetam sua existência. Finalmente, alguns esperam mudar de atividade e vida por meio de eventos imprevistos que demandam energia e coragem para superar um obstáculo.	VIRGEM	Você quer mudar as coisas no nível relacional e em sua vida diária que precisa evoluir. Você se investe para ultrapassar seus limites, transformar o que precisa ser transformado e superar certas resistências para continuar avançando.
LIBRA	Para alguns, um evento desencadeador afeta o curso de sua existência e os obriga a tomar consciência dos limites a serem superados para evoluir. Outros respondem às exigências de uma vida diária que requer comprometimento inabalável. Finalmente, alguns refletem sobre comportamentos emocionais que os levam a repetir os mesmos padrões.	ESCORPIÃO	Decisões fortes são tomadas. Enquanto alguns investem muita energia para superar resistências no amor, outros mudam as coisas e abordam os relacionamentos de maneira diferente. Alguns, por outro lado, se afastam para servir à família. Mas não é certo que essa abordagem cautelosa funcione.
SAGITÁRIO	A comunicação precisa ser aprofundada entre você e seus entes queridos para esclarecer possíveis pontos de desacordo. Alguns trocam sem deixar passar nada, mas sem prejudicar a atmosfera. Para outros, eventos inesperados transformam a vida cotidiana, em uma lufada de ar fresco que pode oxigenar sua existência.	CAPRICÓRNIO	Espere viver eventos que podem mudar o jogo. Alguns garantem sua segurança, outros se comunicam de maneira mais fluida com seus entes queridos para superar possíveis mal-entendidos. Outros atravessam um período em que seus sentimentos estão exaltados, e sua vida emocional toma um novo rumo.
AQUÁRIO	Alguns fazem esforços significativos para superar as limitações que os impedem de florescer. Outros entram em uma fase crucial que os instiga a se transformar e a romper com uma versão antiga de si mesmos. Alguns são tentados a se mudar, se expatriar, formar uma família ou romper uma dependência familiar.	PEIXES	Alguns buscam profundamente dentro de si mesmos o que alimenta sua criatividade. Querem romper com condicionamentos limitantes. Outros se esforçam para se construir, adquirir uma maturidade que se afirma ao longo do tempo. Alguns contam com uma mentalidade inventiva e uma comunicação chamativa para enriquecer e seduzir.

DUDU bike shop

SPECIALIZED
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

BRASPÓLO

REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO

TODAS AS MARCAS - CÂMERA FRIA
AR CONDICIONADO - MÁQUINA DE LAVAR ROUPA - LAVA E SECA

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
CRT-RS

51 3241.2516
98614.7484
Tv. Américo Silveira 444, Cristo Redentor

proteja-se contra o mosquito da dengue!

TELAS MOSQUITEIRAS

Conserto e Manutenção

Faça seu orçamento gratuito

TELAS LIMA 99942-7071

ACEITAMOS CARTÕES

www.telasmosquiteiraslima.com.br

PORTO

Refrigeração

Instalação | Manutenção
Máquina de Lavar
Freezer | Refrigerador
e Ar Condicionado

vivo 51 9.9589.0662
E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

RC FRETES

- Porto Alegre
- Região Metropolitana
- Litoral

Me chama no Whats
98540-0950

AL transportes

Segurança e agilidade
Do pequeno frete a grande mudança!!

*faça seu orçamento sem compromisso!
*aceitamos cartão!
*montagem e desmontagem de móveis

51- 99841-9878 Ademir Junior

Thony DECORAÇÕES

Leveza e Sofisticação

PERSIANAS E CORTINAS MANUAIS E MOTORIZADAS

TELAS MOSQUITEIRAS

- SOLUÇÕES EM **FORROS** MODULADOS E GESSO
- FECHAMENTO EM **VIDRO** TEMPERADO, BOX, SACADAS E ESCADAS
- ESQUADRIAS DE **ALUMÍNIO** E PVC
- SOLUÇÕES EM **PISOS** LAMINADOS, VINÍLICOS E CARPETES

(51) 98993.5348
persianasthony
Av. São Pedro, 1423 loja 4

IMPRESSÃO DIGITAL E OFF-SET

PR GRÁFICA

- *Carimbos*
- *Cartões de Visita*
- *Folder*
- *Convites*
- *Talões*
- *Xerox e Encadernação*

51 3344.0596 / 98571.5851
prgraficaoficial@gmail.com

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;
- Hidrojateamento;
- Dedetização e controle de pragas;
- Desobstrução de rede de esgoto cloacal e pluvial;

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)99174.8672 (51)3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com

VISA

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP

ECONOMIZE ÁGUA

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

984.136.494

RECICLAGEM RODRIGUES

BUSCA GRÁTIS

GELADEIRAS - TELEVISÕES - MICROONDAS - FOGÃO - FORNO - MÁQUINA DE LAVAR - AR CONDICIONADO - ELETRODOMÉSTICOS - ELETRÔNICOS

Empresa gaúcha

ENTRE EM CONTATO

3246.3902

98411.1151

TAMBÉM COLETAMOS ÓLEO

RECICLAGEM RODRIGUES RECICLAGEM_RODRIGUES

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

DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

SEVERO

PLANTÃO 24H

LIMPEZA DE FOSSAS, DESOBSTRUÇÃO DE PIAS, RALOS E ESGOTO EM GERAL

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA, CAÇA VAZAMENTO, DESRATIZAÇÃO, DEDETIZAÇÃO DE BARATAS E CUPINS

HIDRO JATEAMENTO DE REDES CLOACAIS E PLUVIAIS

ORÇAMENTO GRATUITO

lkinipel@gmail.com

(51) 99914.2891 /(51) 98563.3350

DESENTUPIDORA IANSEN

INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS - RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

- Pias, ralos, vasos e esgotos em geral
- Limpeza de fossa e hidrojateamento
- Encanador hidráulico
- Limpeza de caixa d'água
- Controle de cupins
- Dedetização em geral

24 HOURS

TODOS OS DIAS - INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS

ENTUPIU? Chame no Whats CHAMOU, CHEGOU!

Porto Alegre
Região Metropolitana
Vale dos Sinos

51 99736.4560

51 99417.1701