



Desperte sua melhor versão e transforme sua vida.

WWW.SOSHIPNOSE.COM.BR

98404.9732

## DESENTUPIDORA



www.ajatodesentupidora.com.br

### ATENDIMENTO 24H

ATÉ 50% DE DESCONTO DA TABELA

PAGAMENTO EM ATÉ 6X

3364.1000 98491.3000

## MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

984.705050



### Consultório Odontológico

DR. MARCIO SECCO  
CRO/RS 20196

Endodontia  
Implantes

(51) 3341-5721 / (51) 99594-7495

Av. Assis Brasil, 1800 sala 203

Em frente ao viaduto Obirici

## Constecsul Construções

Do alicerce ao telhado

- ✓ Reformas
- ✓ Pintura
- ✓ Impermeabilização

Faça com quem garante: Qualidade e bom acabamento

51 98922-2210



Detetizadora  
Desentupidora

### LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e  
CONDÔMINIOS

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Peca pelo Celular. 99790.7090

### Acabe com:

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



CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

### PRESEÇA EXTINTORES

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES  
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

SUA SEGURANÇA  
LEVADA A SÉRIO

ELABORAÇÃO DE PPCI JUNTO AO CORPO DE BOMBEIROS  
VENDA E INSTALAÇÃO DE ALARME DE INCÊNDIO, HIDRANTE  
ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA, DETECTOR DE FUMAÇA.

CURSOS: RT 014 (4 HRS) / BRIGADA DE INCÊNDIO (20 HRS)

51 3443.7431 / 9 9353.2678

exfintorespresenca@hotmail.com

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA

(51) 98038.0550 com Vinicius

https://www.viniciustec.com.br

### GA ROA

## POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de  
**R\$400**  
Por Mês

pousadagaroa.com.br

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

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

Vem Morar Aqui!



17 Anos de Jornalismo  
e Comunicação

**ProcureAche**  
**Expediente:**

**TRABALHAMOS TODA A WEB**

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

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

**(51) 981.427.686**

Edição não encontrada impressa, basta fazer download  
[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

f /ProcureAcheRevista

revista\_procureache

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

Marketing Digital ProcureAche: [procureacherevista.com.br/marketing-digital](http://procureacherevista.com.br/marketing-digital)

Tiragem: 85.000 exemplares

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

**Cláudio  
Persianas**

**VENDA E  
MANUTENÇÃO**



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Consórcio em geral

**51 992.975.314** ORÇAMENTO GRÁTUITO

## FELIZ DIA DOS PAIS



Ele é forte, é protetor, é o provedor. É amado pela criança, é incompreendido pelo adolescente, é careta para o jovem. É nosso amigo quando nos tornamos adultos, é o socorro quando nos tornamos pais. O nosso pai é aquele que nos ensinou tudo, o nosso maior exemplo.

Um Feliz Dia dos Pais a todos os pais leitores e apoiadores da revista ProcureAche!

*Lucas Gomes*  
Técnico em Redes de Comunicação  
CREA-RS 158442

**Cel/ Whats:**  
98411-1555 | 98639-2098  
[lucas@linkwareinformatica.com](mailto:lucas@linkwareinformatica.com)  
Skype: llcgomes

**Microsoft**  
CERTIFIED

ACEITAMOS CARTÕES

**LINKWARE**  
INFORMÁTICA

- FORMATAÇÃO E REPARAÇÃO DE SISTEMAS.
- MANUTENÇÃO DE NOTEBOOKS E COMPUTADORES.
- MANUTENÇÃO DE SERVIDORES.
- REVISÃO DO SISTEMA.
- REDES E WI-FI.
- CONTRATO COM EMPRESAS.

[facebook.com/linkwareinformatica](https://www.facebook.com/linkwareinformatica)

### VOCÊ, EMPREENDEDOR: QUER UMA BOA NOTÍCIA? ENTÃO SEGURA ESSA!

Buscando facilitar sua vida, a Revista ProcureAche criou um espaço no site para divulgação do seu negócio de forma gratuita! Sim, gratuita!

#### Mas como funciona?

Entre agora no [www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br) e cadastre-se! No menu "membros", basta você inserir um nome de usuário, e-mail e senha e pronto! Você estará apto a divulgar seu negócio ou produto através de texto, imagens e contatos, inclusive de suas Redes Sociais!

Os anúncios ficarão disponíveis aos internautas na área de membros. E você pode ainda divulgar o seu link para futuros clientes!

A Revista ProcureAche torce por você e lhe deseja bons negócios!

# Você, Empreendedor

**Cadastre-se grátis no nosso portal em apenas 3 passos e divulgue seu serviço ou negócio!**

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

Tudo o que você precisa fornecer para iniciar:

- 1 Nome do seu negócio
- 2 Seu e-mail
- 3 Crie uma senha

Cadastre-se e personalize a sua própria página em nosso portal!

**Cadastre-se**

**Pronto! A sua página será publicada na hora e estará disponível no menu "Membros"!**

# DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

**BOX DE VIDRO**

A partir de  
**R\$ 330,00**  
à vista

Faça seu orçamento!

3447-4776

98561-9060 | 98415-2066

Designer Vidros Poa



## Caça Vazamentos

Paulo César Ribeiro

- Técnico em Elétrica e Hidráulica
- Caça vazamentos com GEOFONE
- Reparos em geral

Serviços gerais em casas, condomínios e empresas

51 99690.2224

tecnicocezarribeiro@gmail.com

ATEENDIMENTO  
24h

Aceito cartões  
de crédito

**MAGNA**  
SOLUÇÕES

Instalação e Manutenção Elétrica  
Refrigeração

Comercial e Predial

Missão: transformar a nossa sociedade gerando valor,  
impactando com ações sociais.

51 98598-4256 99627-8135

## HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

GKT SERVIÇOS DE LIMPEZA  
E CONSERVAÇÃO LTDA.

SANITIZAÇÃO  
DE AMBIENTES

- Higienização de estofados, cadeiras, poltronas e colchões;
- Limpeza pós-obra;
- Limpeza pós-mudança;
- Limpeza de vidros e vitrines
- Limpeza residencial e comercial
- Terceirização de mão de obra

SOLICITE SEU ORÇAMENTO!

51 996921303 / 51 997921303

COMBATE A PROLIFERAÇÃO  
DE CORONAVÍRUS

Dedetizadora e  
Desentupidora

**Roto Master**

Chamou, Chegou!

Desinsetização - Descupinização - Desratização  
Limpeza de Reservatório - Hidrojateamento e  
Limpa Fossa - Desentupimento

982.738.717 996.906.343

## Exauttec Climatização

Higienização

Instalação

Especializados em  
Consertos e Manutenção

Fone: 51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com



Orçamento  
gratuito

Split e Ar central

## ENTUPIU? Chamou, chegou!

**GRUPO  
DINÂMICA**  
DESENTUPIDORA  
Esgotos em Geral



(51) 3334.9000

999.888.000

desentupidoradinamica.com.br

## VITAMINAS E SUAS FONTES ALIMENTARES

**Vitamina A (retinol):** encontrada em vegetais de cor alaranjada, hortaliças de coloração verde escura, leite e derivados, ovos e fígado.

**Vitamina B1 (tiamina):** encontrada em carnes, vegetais folhosos, legumes, cogumelos e grãos integrais.

**Vitamina B2 (riboflavina):** encontrada em carnes, hortaliças, grãos integrais, leites e derivados.

**Vitamina B3 (niacina):** encontrada em carnes, vegetais folhosos, grãos, nozes e ovos.

**Vitamina B5 (ácido pantotênico):** encontrada em carnes, hortaliças, grãos integrais, frutas e leites e derivados.

**Vitamina B6 (piridoxina):** encontrada em carnes, hortaliças, grãos integrais e nozes.

**Vitamina B7 (biotina):** encontrada em carnes, hortaliças, legumes e ovos.

**Vitamina B9 (ácido fólico):** encontrada em hortaliças verdes, legumes, grãos integrais e nozes.

**Vitamina B12 (cobalamina):** encontrada em carnes, ovos, leites e derivados.

**Vitamina C (ácido ascórbico):** encontrada em frutas como acerola, limão, laranja, maracujá e também no brócolis.

**Vitamina D (calciferol):** encontrada em alguns peixes, leite e derivados, além de gemas de ovo. Além disso, a vitamina D pode ser produzida pelo organismo quando a pele é exposta à luz solar.

**Vitamina E (tocoferol):** encontrada em óleos vegetais, sementes, grãos integrais e nozes.

**Vitamina K (filoquinona):** encontrada em hortaliças verdes e, como citado anteriormente, é também produzida por bactérias presentes no intestino.

## PERDA AUDITIVA E ISOLAMENTO SOCIAL

Com a recomendação das autoridades de saúde, alertamos para o risco de o isolamento social causar prejuízos de ordem social, física e cognitiva nos idosos. Um dos fatores observado é a sensação de solidão. A perda auditiva não tratada (aqueles que não usam aparelhos auditivos) tem sérias consequências emocionais e sociais para as pessoas idosas. Estudos desmascaram o mito de que a perda auditiva não tratada em idosos é uma condição inofensiva. Adultos com deficiência auditiva com 50 anos ou mais são mais propensos a relatar depressão, ansiedade e paranoia; e são menos propensos a participar de atividades sociais organizadas, em comparação com aqueles que usam aparelhos auditivos.

Pessoas que não usam aparelhos auditivos têm uma probabilidade consideravelmente menor de participar de atividades sociais. Indicamos uma interação familiar saudável com a realização de atividades cognitivas e físicas com os idosos - Além de exercitar o corpo, é preciso exercitar a mente. A família deve estar atenta e incentivar a participação do idoso nos momentos de convivência e diálogo. A falta dessas atividades pode aumentar o declínio cognitivo. Incentive a realização de jogos, leitura, entre outras tarefas e exercícios.

Os usuários de aparelhos auditivos relatam melhorias significativas em muitas áreas de suas vidas, variando de seus relacionamentos em casa e senso de independência à vida social. As famílias de usuários de aparelhos auditivos também observam as melhorias.

**SONATA APARELHOS AUDITIVOS**  
(51)98201.0132 / 3022.2100

# APARELHOS AUDITIVOS

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



Cartela de pilhas\*  
R\$ 15,00

Consulte TELE-ENTREGA

Agende agora seu teste gratuito!

☎ **51 - 3022.2100**

☎ **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br



Sem pilhas  
Conexão direta  
com o celular

**SONATA**  
aparelhos auditivos

Seu aparelho usado vale desconto na troca\*

**Promoção Mês dos Pais**  
Até 60% de Desconto\*

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

## IDOSOS: CUIDADOS ESPECIAIS



Em idosos com diabetes é importante ter uma alimentação fracionada, evitando grandes períodos em jejum, uma vez que esses pacientes são mais suscetíveis à hipoglicemia sintomática (queda da glicose no sangue). A princípio, não há a recomendação de medir a glicemia diariamente em pessoas que não tomam insulina.

Idosos hipertensos devem se manter hidratados, pois esses são mais vulneráveis à variação do volume corpóreo, podendo assim apresentar hipotensões sintomáticas (queda da pressão arterial).

Nos pacientes com osteopenia/osteoporose, é indicado ter uma alimentação rica em cálcio e exposição solar em horários adequados e com proteção, e evitar as quedas para diminuir o risco de fraturas, grande causa da perda de mobilidade em idosos.



**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, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS  
[www.bengalascristoredentor.com.br](http://www.bengalascristoredentor.com.br)



**CLÍNICA GERIÁTRICA**

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

☑ 3276.9150 ☑ 98510.4861

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

Recanto Geriátrico



**Doce Lar**

Janaina  
janacv2004@yahoo.com.br

☎ 3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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




**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!**

**Fones:**

**(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555**

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






# Clínica **ORTRA**

**ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA  
DE URGÊNCIA**

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

DAS 08:00 ÀS 20:00

SÁBADO DAS 09:00 ÀS 16:30

**PRONTO ATENDIMENTO**

**ATÉ AS 18:00**

**CLÍNICA ESPECIALIZADA EM**

Ombro • Coluna • Mão • Quadril • Joelho • Pé e Tornozelo



[facebook.com/ortrapoa](https://facebook.com/ortrapoa)

[clinicaortra-poa.com.br](https://clinicaortra-poa.com.br)



Av. Cavallhada, 2166

Cavallhada • Porto Alegre • RS

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PAGO NO LOCAL



**51 3241.0900**

51 3247.1456

**30  
anos**  
Cuidando de você.



**Desperte sua  
melhor versão  
e transforme  
sua vida.**

WWW.SOSHIPNOSE.COM.BR  
☎ 98404.9732

## HIPNOSE X MEDITAÇÃO

Uma dúvida muito recorrente é: Qual a diferença de hipnose e meditação?

A principal diferença entre meditação e hipnose está na forma em que acessamos o mesmo estado mental. Com muita prática de meditação, é possível acessar um estado bem profundo de relaxamento e, através de mantras, criar novas sinapses. Assim, propicia-se uma mudança psíquica e, por consequência, uma mudança física. A hipnoterapia ajuda a realizar essa atividade de forma rápida e direta. Se você está com dificuldades para mudar um padrão de pensamento, sentimento ou comportamento converse diretamente com o hipnoterapeuta da SOS HIPNOSE.



Fonte: SOS HIPNOSE - [www.soshipnose.com.br](http://www.soshipnose.com.br)  
Hipnoterapeuta Rodrigo Ambros SBH. 0133

## CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO DR. MÁRCIO SECCO / DR. EVALDO WIETH



O consultório Dr. Evaldo Wieth, com uma tradição de mais de 46 anos de odontologia prestada no bairro Passo da Areia, na Av. Assis Brasil, 1800 sala 203, está mudando de nome. O local de referência em saúde bucal vai passar a ser encontrado nas mídias sociais como consultório Dr. Márcio Secco/ Dr. Evaldo Wieth.

O Dr. Evaldo agradece a seus pacientes pela confiança que lhe foi depositada por todos esses anos de serviços prestados com sentimento de missão cumprida, Dr. Evaldo passará o seu tempo se dedicando aos seus hobbies, dentre eles curtir o neto e a vida mais tranquila.

Dr. Márcio Secco se compromete a manter o consultório como uma referência a quem deseja um atendimento sofisticado e personalizado, trazendo ao consultório as melhores práticas da odontologia. “Desde já, coloco-me à disposição para realizar tratamentos de canais, cirurgias e implantes dentários a todos os pacientes novos e tradicionais e, assim, sintam-se acolhidos como sempre se sentiram com o Dr. Evaldo.”

Dr. Marcio Secco



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



*Consultório Odontológico*

**DR. MARCIO SECCO**  
CRORS 20196

**Endodontia / Implantes**

**(51) 3341-5721**

**(51) 99594-7495** 📞

**Av. Assis Brasil, 1800 sala 203**

Em frente ao viaduto Obririci

## CONHEÇA OS PRINCIPAIS PERIGOS CAUSADOS PELA AUTOMEDICAÇÃO

### O que é a automedicação?

A automedicação se define pelo uso indiscriminado de remédios, sem a prescrição de um profissional da saúde.



Geralmente, a medicação é indicada por algum amigo ou familiar que tenha passado por uma boa experiência com ela. Ou, ainda, a própria pessoa que toma a iniciativa de testar um remédio para o alívio rápido de algum desconforto.

### Quais os perigos da automedicação?

Existem alguns perigos ocultos por trás da decisão de se automedicar. É possível que o paciente desenvolva alguma resistência à substância, como no caso de antibióticos ou anti-inflamatórios. Isso significa que na próxima vez que for necessário fazer o uso da mesma medicação, o remédio poderá não fazer o efeito esperado.

Existe também a possibilidade de causar interação com outro remédio do qual o indivíduo já faça uso. Muita gente não sabe, mas alguns tipos de medicamentos podem diminuir, temporariamente, o efeito do anticoncepcional, por exemplo. Pessoas que tomam anticoagulantes também precisam se atentar quanto a isso, para não correrem o risco de desenvolverem trombos, com o corte do efeito.

Também não se pode esquecer da possibilidade de intoxicação, ou seja, quando é ingerida uma quantidade de remédio maior do que o organismo consegue assimilar. Ou, ainda, da dependência, em que o paciente precisa, cada vez mais, de uma dose maior da substância, para que tenha o resultado desejado.

## ESTRESSE E SUAS FASES

O estresse é um estado de esforço do organismo para se adaptar a situações que modificam seu equilíbrio interno. Fatores do dia a dia podem desencadear essa resposta do corpo.



### Fases do estresse

**Fase de alerta:** É uma fase relativamente rápida que ocorre logo após o estímulo dos fatores estressores. Ao perceber esse estímulo, o corpo prepara uma resposta, a qual não será mantida por muito tempo. Nessa fase, há a participação do sistema nervoso simpático.

**Fase de resistência:** nessa fase, o corpo tenta manter-se em equilíbrio, e as manifestações agudas desaparecem. Nesse ponto, surgem sinais de desgaste, e o organismo torna-se mais suscetível a doenças e outros problemas mentais, físicos e emocionais.

**Fase de exaustão:** é quando todos os sintomas estão mais intensos. Nesse momento, são observadas as dificuldades para dormir, o isolamento social, queda de cabelo, problemas sexuais e irritabilidade. Quando prolongada, essa fase pode desencadear ainda problemas mais graves, como doenças cardíacas, depressão e úlceras.



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantate f geriatriasantate

☑ 3276.9150 📞 98510.4861

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



BENGALAS  
CRISTO  
REDENTOR

TELE-ENTREGA

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

## BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

☎ 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481 📞

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

**Clínica Odontológica Corba**Implantes | Próteses | Estética |  
Lentes de Contato | Cirurgias | Endodontia |  
Botox na Odontologia**Vila Ipiranga**Av. do Forte, 1746 | sala 201  
(em frente a Caixa Econômica)  
AGENDAMENTO  
(51) **3907.4771**  
(51) **9.9323.9280****Hom Nilo**Dr. Nilo Peçanha, 3245 | salas 701 e 702  
(em frente ao Viva Open Mall)  
AGENDAMENTO  
(51) **3372.0416**  
(51) **9.9366.0269****Resp. Técnicas:**Daisy Valéria Corba - CRORS 19411  
Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

@ f /corbaodontologia

[www.corbaodontologia.com.br](http://www.corbaodontologia.com.br)**BEBER DURANTE A REFEIÇÃO  
ENGORDA?**

Há muita gente que acredita na dieta da água: você enche o estômago com ela para comer menos e, assim, emagrece. Não caia nessa. Tomar muito líquido pode engordar não só diretamente, por aumentar significativamente as calorias da refeição quando você consome suco de laranja, refrigerante e outras opções açucaradas, como também indiretamente.

Mesmo se consumir bebidas sem calorias - como água ou opções zero açúcar -, ao encher o estômago de líquido você faz com que o cérebro registre uma falsa saciedade. Quando a sensação passar, como o corpo não recebeu nutrientes suficientes, a fome volta com tudo, e o comum é compensar exagerando na próxima refeição.

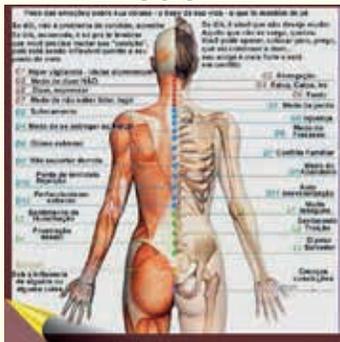
Mais: entupir-se de água faz o estômago dilatar na hora. O órgão é um músculo que comporta um volume de cerca de um litro a um litro e meio de alimento. Mas ele tem a capacidade de se expandir em até quarenta vezes. Se você o enche, com o passar do tempo, o estômago se distende, e será necessário uma quantidade cada vez maior de alimento para saciá-lo. Assim, o total de calorias só sobe - e os dígitos na balança também.

**NADA DE PRESSA DURANTE A  
ESCOVAÇÃO**

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

**Residencial Novo Mundo**  
*Residência para Terceira Idade***Médico - Enfermaria 24hs**  
**Fisioterapia - Nutricionista**  
**Terapeuta Ocupacional**  
*Ambiente confortável e familiar***(51) 3341.4801****(51) 99211.7571 Senadir** **(51) 98412.0916 Fabiana**  
Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)  
Jardim Ipiranga - PO/RS**Você,**  
**Empreendedor,****Cadastre-se grátis no nosso portal em apenas**  
**3 passos e divulgue seu serviço ou negócio!**[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)**Cadastre-se e personalize a sua própria página em nosso portal!****Pronto! A sua página será publicada na hora e**  
**estará disponível no menu "Membros"!**

## QUIROPRAXIA E O ESTADO EMOCIONAL



A Quiropraxia se foca na eliminação das subluxações (é o desajuste/desalinhamento das vértebras e articulações da coluna vertebral). A correção das subluxações vertebrais de forma regular permite que o fluxo da força vital circule entre o cérebro e o corpo sem interferências. Isso tem inúmeros efeitos positivos sobre o aspecto físico e emocional.

Seu cérebro pode regular e controlar de maneira ótima todas as funções orgânicas e sua fisiologia. Quando a energia vital flui do cérebro para o corpo e vice-versa, sua vitalidade fica maximizada. O seu estado emocional também está afetado pelo fluxo vital de energia entre seu cérebro e o resto do organismo.

A postura afeta drasticamente o estado mental e emocional. Muitas pessoas em cuidados quiropráticos saem de depressões e aquelas que recebem regularmente ajuste quiroprático sentem-se mais felizes, harmoniosas, equilibradas e com paz interior.

Faça QUIROPRAXIA e sinta-se em harmonia!

**Dr<sup>a</sup> Jane Difini Kopzinski**

**Fone: (51)99684-2953**

## COMO SE PREVENIR DO CORONAVÍRUS AO IR NO SUPERMERCADO

- Nunca fique a menos de um metro de outra pessoa.
- Considere que sua mão está sempre suja. Nunca leve a mão à boca, ao olho, ao nariz ou aos cabelos.
- Guarde álcool gel e álcool líquido 70% com um rolo de papel toalha no carro. Coloque as compras no porta-malas e, em seguida, abra a porta do carro e passe álcool gel na mão (ainda fora do veículo)
- Molhe uma folha de papel toalha com álcool líquido 70% e passe no volante, no freio de mão, na alavanca das marchas, na maçaneta interna da porta, nos controles dos vidros e nos controles do rádio.
- Não faça desinfecção do carro por fora. Considere sempre que o veículo está contaminado. Feche a porta e desfrute a viagem.
- Higienize os alimentos ao chegar em casa. Mergulhe as verduras e frutas em uma solução com água sanitária diluída (siga as instruções do rótulo) e depois enxágue com bastante água corrente.
- Passe álcool 70% em embalagens de alimentos que serão armazenadas.
- Higienize também os produtos não comestíveis. Limpe-os com álcool 70% ou deixe-os ao sol por pelo menos duas horas.
- Sempre que chegar em casa tire os sapatos, troque de roupa, lave as mãos e os braços (até o cotovelo).
- É fundamental ter uma roupa de rua. Guarde-a sempre no mesmo lugar e volte a vesti-la somente antes de sair. Não transite com ela pela casa.



**QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA**

*A solução para suas dores*

**A sua saúde em primeiro lugar**

**Dr<sup>a</sup> Jane Difini Kopzinski**  
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

**51 99684.2953** ☎

**Elimine as suas dores!**

**Tratamento diferenciado**

## MULHERES GRÁVIDAS CORREM MAIOR RISCO DE CONTRAIR O NOVO CORONAVÍRUS?



O risco de infecção é o mesmo para qualquer ser humano, pois a maneira de ser infectado não depende necessariamente da questão imunológica ou da resistência orgânica do indivíduo, mas da presença do vírus em secreções que ele possa ter contato. Então, a mulher grávida corre o mesmo risco de contrair a doença que todos os demais.

*Lar do Idoso*  
O carinho que seu idoso merece!

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



Oferecemos:  
\* Enfermagem 24hs  
\* Médico  
\* Quartos individuais e coletivos  
\* Ambiente familiar

Fone: (51) 3343-6729  
Cel: (51) 99287-7393

Rua Ricalde Marques, 114  
Jardim São Pedro - POA - RS

## 10 BENEFÍCIOS DO MAMÃO PARA A SAÚDE

Frequentemente indicado por nutricionistas e nutrólogos, o mamão possui diversos benefícios para a saúde. Conheça os seus 10 principais benefícios a seguir.

1. Protege contra doenças cardíacas;
2. Melhora a digestão;
3. Protege a visão;
4. Ajuda a tratar a artrite;
5. Nutre o cabelo;
6. Ajuda na diminuição do colesterol;
7. Ajuda a cuidar da pele;
8. Previne o câncer;
9. Acelera a perda de peso;
10. Auxilia na saúde da mulher



ProcureAche

Aviamos  
receitas  
Tudo em até  
6 x s/ acréscimo



*Ótica Reis*

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

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica\_reis@hotmail.com

## POR QUE COÇAR OS OLHOS FAZ MAL?



### Infecção bacteriana

Você já percebeu que quanto mais coça uma parte do corpo, mais vontade tem de continuar? O mesmo acontece com os olhos. E o problema não é só esse. Como visto, ao esfregar os olhos, bactérias podem ser transportadas para dentro deles e, o que a princípio poderia ser somente uma alergia, pode se transformar em uma conjuntivite bacteriana.

### Ceratocone

É bem possível que esse hábito provoque lesões. Ao pressionar os olhos cada vez que você os coça, a córnea pode sofrer deformação — já que a sua composição é sensível e o efeito pode se tornar permanente. Ela pode assumir um formato cônico, ocasionando um sério problema de visão: o Ceratocone. Este faz surgir a miopia ou astigmatismo, além de reduzir a capacidade visual.

### Descolamento da retina

Outro risco é o descolamento da retina. Essa é uma membrana que protege o globo ocular e transforma estímulos luminosos em nervosos. O problema ocorre quando ela se descola do seu tecido de suporte e, se não tratado, o quadro pode evoluir para a perda total da visão.

# Revista ProcureAche

## Invista em Marketing Digital!

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

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

## & Anúncio na Revista Impressa:

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

\*Equipe especializada em Marketing Digital!

Planos a partir de \*R\$ 85,00/mês

WhatsApp (51) 98142.7686

**Não perca!**

**ProcureAche** 

## Receitas



### GELATINA MOSAICO DE LIQUIDIFICADOR

#### Ingredientes:

- 1 pacote de gelatina de cada sabor: morango; uva; limão; abacaxi; framboesa;
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 lata de creme de leite com soro

#### Modo de Preparo:

1. Prepare cada gelatina separadamente, dissolvendo cada uma em 250 ml de água fervente.

2. Dissolva bem cada gelatina, coloque cada gelatina em uma fôrma separada, de preferência em fôrmas quadradas, leve para gelar até ficar bem consistente ou de um dia para o outro.

3. Retire as gelatinas da geladeira e corte em cubos. Coloque todas juntas em uma travessa e reserve.

4. No liquidificador adicione o creme de leite com o soro, o leite condensado e bata bem. Em seguida, com o liquidificador ainda ligado, adicione a gelatina sem sabor incolor dissolvida conforme as instruções do fabricante. Bata somente para misturar.

5. Despeje o líquido sobre a gelatina reservada e misture delicadamente. Depois leve para gelar até ficar consistente.

## Anuncie na ProcureAche

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

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

51 981.427.686



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

**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



Com 44 sabores de pastéis,  
39 sabores de panquecas,  
e A la minutos

Arte do Pastel

Pague e Leve



Tele-Entrega pelos Apps: ifood Rappi

f Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria  
@artedopastel

Av. São Pedro, 1378 - Bairro São Geraldo

(51) 3325.0320

## LASANHA BOLONHESA



### Ingredientes:

- 1 cebola pequena;
- 3 dentes de alho triturados ou picados;
- 500g de carne moída (patinho);
- 1 col (chá) orégano seco;
- 1 col (sobremesa) sal;
- pimenta-do-reino a gosto;
- 1 sachê de molho pronto;
- 2/3 xic(chá) de água;
- 3 col (sopa) de cheiro-verde;
- Massa para lasanha;
- 350g de presunto;
- 350g de queijo Muçarela;
- Queijo parmesão a gosto.

### Modo de preparo:

1. Comece preparando o molho:

Refogue a cebola e o alho em fio de azeite, junto e a carne moída e quando o sangue “secar” acrescente o orégano, sal e pimenta-do-reino (a gosto). Adicione o molho de tomate, a água e o cheiro-verde. Misture só para aquecer e já pode tirar do fogo. O molho tem que ser mais ralinho mesmo porque ele vai cozinhar a massa no forno.

2. Montagem (siga a ordem):

- Molho, massa, molho, presunto, muçarela.
- Faça quantas camadas derem no seu refratário e finalize com parmesão.
- Cubra com papel alumínio e leve ao forno preaquecido em 200°C por 30 minutos.
- Retire o papel e leve novamente ao forno até gratinar o queijo da cobertura (pode levar entre 15 e 30 minutos).

Sugestão de tamanho de refratário 18 x 28cm.

Serve 6 porções médias ou 4 muito bem servidas.

## FILE À PARMEGIANA DIFERENTE

### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de azeite;
- 10 filés de frango temperados a gosto;
- 300 g de queijo mussarela fatiado;
- 3 xícaras (chá) de molho de tomate de sua preferência;
- 100 g de queijo parmesão ralado



### Modo de preparo:

Em um refratário grande, coloque um pouco de azeite, espalhando bem. Coloque os filés e, por cima, a mussarela e o queijo parmesão. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio por mais ou menos 25 minutos, para assar e gratinar. Sirva quente e com acompanhamentos.

**Anuncie na ProcureAche**

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

Saiba como:

**51 981.427.686**

**Mercado Caxias**

**AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA**

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

Av. Costa Gama, 5001  
(51) 3239-3614  
Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

## CALDO DE FRANGO

### Ingredientes:

- 1 kg de mandioca cozida e batida no liquidificador;
  - 4 tomates picados;
  - 2 pimentões picados;
  - 2 cebolas picadas;
  - 1 kg de peito de frango cozido e desfiado;
  - 2 lata de milho verde;
  - 300 g de bacon picados;
  - 300 g de linguiça defumada;
  - 2 colheres de sopa de óleo;
  - 1 colher de coloral;
  - Tempero a gosto e cheiro verde
- a gosto;
- 2 caldos de galinha



### Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o óleo, frite o bacon, a linguiça, coloque o coloral, a mandioca, o tomate, a cebola, o pimentão, o tempero.
2. Deixe ferver. Logo em seguida, coloque o peito, o milho verde, o caldo de galinha dissolvido em 2 xícaras de água. Deixe ferver mais um pouco e é só servir com o cheiro verde à vontade.

## BOLO DE CHOCOLATE E CAMELELO

### Ingredientes:

- Massa:
- 4 claras;
  - 4 gemas;
  - 1 xícara (chá) de açúcar (200g);
  - 1 xícara (chá) de farinha de trigo



### Caramelo:

- ½ xícara (chá) de glicose ou xarope de milho;
- 1 xícara (chá) de açúcar (200g);
- 1 xícara (chá) de creme de leite;
- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal;

### Cobertura:

- 200g de chocolate meio amargo para cobertura

### Modo de preparo:

#### Massa:

1. Bata na batedeira as claras em neve com metade do açúcar, até ficar firme. Em outro recipiente, bata as gemas com o restante do açúcar, até ficar cremoso.
2. Adicione esta mistura nas claras em neve, ainda batendo, até que ela fique homogênea e, com a ajuda de um batedor, misture a farinha peneirada até obter novamente uma consistência homogênea. (Dica: A leveza desta massa é dada apenas com as claras, por isso, não é necessário colocar fermento)

#### Recheio:

1. Em uma panela em fogo baixo, aqueça o xarope de milho e o açúcar, mexendo sempre até ficar em consistência homogênea.
2. Uma vez que já está dissolvido, coloque o creme de leite já aquecido com a manteiga e misture bem. Continue mexendo até desgrudar do fundo da panela e ficar com a cor de caramelo.

#### Cobertura:

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas.

#### Montagem:

Coloque o recheio em cima de uma das partes da massa, cubra com a outra metade e jogue o chocolate por cima.

# Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

**CHOCOLATES ARTESANAIS**

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

**CONSTRUÇÕES e REFORMAS**Pedreiro  
Carpinteiro  
Hidráulico  
Eletricista  
AzulejistaPintor  
Impermeabilização  
Colocação de Porcelanato  
Serralheria  
Funilaria

Grande POA e Litoral

3339.7670 | 991.016.399 | 984.649.159

construtora-emanuel@hotmail.com

ORÇAMENTO GRATUITO

**Serralheria Ferreira Ferro**

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhanos:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

**AQUECEDORES A GÁS**

**COSMOGÁS**

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA  
**CONCERTO e INSTALAÇÃO**

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

**FOGÕES / JUNKERS**

Orçamento grátis Serviço com garantia

**3341.0667 996.842.072**

**JUNKERS**

30 ANOS de experiência

**ELETRICISTA**

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral  
Projetos Elétricos com ART  
Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Aceito cartões:



**RECARGA e MANUTENÇÃO DE EXTINTORES  
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE**

**PRESEÇA EXTINTORES**

SUA SEGURANÇA  
LEVADA A SÉRIO

ELABORAÇÃO DE PPCI JUNTO AO CORPO DE BOMBEIROS  
VENDA E INSTALAÇÃO DE ALARME DE INCÊNDIO, HIDRANTE  
ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA, DETECTOR DE FUMAÇA.

CURSOS: RT 014 (4 HRS) / BRIGADA DE INCÊNDIO (20 HRS)

**51 3443.7431 / 9 9353.2678**

[extintorespresenca@hotmail.com](mailto:extintorespresenca@hotmail.com)

**FUNILARIA NÉRY**

CALHAS - ALGEROSAS - CHAMINÉ  
RINCÃO - COIFAS - CANOS - EÓLICOS  
MINI-CHURRASQUEIRA

**51 99598.9687**

ORÇAMENTO GRATUITO

AV. MARTINS RASTOS, 805 SARANDI

Funilaria Néry

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO e MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

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

**FREEZER - GELADEIRA**

**FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

**51 3516-8189**

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

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

**Caça Vazamentos**

Equipamento eletrônico de alta precisão  
Sem quebra-quebra

**991.475.637**

**3423.2521**

Cada gota de água  
faz a diferença!

@vazamentosjoseluislula  
joseluislula@hotmail.com

**Rei dos Extintores**

**51 3411.3379**

**996 812 819**

**LUCIANO F. ALVES**  
Depto. Técnico

Acabamos os cartões

[rdosextintores@gmail.com](mailto:rdosextintores@gmail.com) / [luciano.f.alves@bol.com.br](mailto:luciano.f.alves@bol.com.br)  
site: [www.reidosextintores.com.br](http://www.reidosextintores.com.br)

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

**Exauttec Climatização**

Higienização

Instalação

Orçamento gratuito

Especializados em  
Consertos e Manutenção

Split e Ar central

Fone: **51 9 8450.8317**

E-mail: [exauttec@gmail.com](mailto:exauttec@gmail.com)

**Vidraçaria Meregali**  
Arte em vidros

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

(51) 99263.0565  
merekali2016@gmail.com

**Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)**

Seu espaço está pequeno?  
Temos a solução para o seu problema!  
Boxes fechados com câmera e segurança 24h. Venha nos visitar:

End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165  
Partenon - POA - Próx. Av. Bento Gonçalves  
Fones: (51) 3352.0421 / 99147.0587  
Email: charlenemilani81@gmail.com

**Serralheria Belmonte**

**Sérgio Belmonte**  
986.315.260  
996.988.916

Conserto em geral e colocação de concertina  
Esquadrias em Alumínio

belmonteserralheria@gmail.com  
Av. Paula Soares, 133  
Itú Sabará | Porto Alegre | RS

**KOMBAT**  
CONTROLE DE PRAGAS

Tecnologia inovadora com redução de custo!  
Empresa Certificada

- Sanitização • Controle da Higiene do Ambiente
- Controle de pragas:
- ✓ CUPINS ✓ MOSQUITOS ✓ ARANHAS ✓ TRAÇAS
- ✓ BARATAS ✓ FORMIGAS ✓ MORCEGOS ✓ POMBOS

ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 3411-4404 / 99894-4404  
contato.kombat@gmail.com / kombatcontroledepugas

**PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS**

CONCERTO,  
MANUTENÇÃO  
E VENDAS

51 98203-9771  
51 3374-2512

**PROTESILVA**  
PORTARIA E LIMPEZA

protesilvacliente@outlook.com

99318-4652 3191-4153

**JR** INSTALAÇÕES ELÉTRICAS  
CONSERTOS DE ELETRDOMÉSTICOS

99940-9565  
98529-5733

João

**ENCANADOR? / ELETRICISTA?**

**JB SERVIÇOS** (51) 992.931.206  
(51) 985.489.828

CONSERTOS E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS E HIDRÁULICAS  
VÁLVULA DE DESCARGA - TORNEIRAS - REGISTROS  
Água Quente e Fria - Vazamento em Geral - Desentupimentos  
Pinturas - Fiação - Disjuntor - Ventilador de Teto - Chuveiros  
Aceitamos cartões de crédito

24H Orçamento sem Compromisso - Serviço com Garantia  
Jorge Barros - Técnico Responsável - CNPJ 12.489.766/0001-60  
Atendimento toda Porto Alegre

**Cláudio Persianas**  
VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô  
Persianas Externas  
Persiana Romana  
Persiana Vertical  
Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

ORÇAMENTO GRATUITO

51 992.975.314

**MAGNA**  
SOLUÇÕES

**Instalação e Manutenção Elétrica  
Refrigeração**  
Comercial e Predial

Missão: transformar a nossa sociedade gerando valor,  
impactando com ações sociais.

51 98598-4256 99627-8135

tribuem as revistas:

Ar. Neils Brasil, 10-11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

## 5 DICAS PARA A SAÚDE DO SEU PET NO INVERNO

**1) Passeios:** não só é recomendável como é essencial levar seu pet para passear, mesmo no inverno. Entretanto, o ideal é procurar os horários mais quentinhos do dia para isso. Nenhuma atividade pode substituir o passeio, mas você pode abusar de atividades mentais em dias de chuva, como jogos e brinquedos que distraiam o cachorro.

**2) Vacinação:** todos os animais devem ser vacinados (independente da época do ano), mesmo se forem resgatados já adultos. Para cães, as obrigatórias são a V8 ou V10 (conhecida como vacina das doenças) e a raiva. A vacina da tosse dos canis não é obrigatória porém é essencial. Para os gatos as obrigatórias são a V4 e a raiva. Assim como nós, a vacinação é um modo de prevenção para nossos filhos de 4 patas não contraírem doenças.

**3) Alimentação:** no frio, uma dica é oferecer uma alimentação mais natural (sempre com auxílio de um médico veterinário). Algumas frutas, legumes e carnes podem ser inseridas no cotidiano do seu peludo. Para entender melhor sobre alimentação natural, é imprescindível o acompanhamento de um profissional veterinário. Se optar por ração, a dica é escolher as marcas super premium, que irão garantir a nutrição completa do seu pet.

**4) Conforto:** quanto ao conforto, seu cãozinho vai gostar de uma caminha bem quentinha, uma roupinha de pelúcia (se necessário, e se o pet gostar, é claro). Lembrando que cachorro é cachorro, então não precisa de muito para agradá-los e muitos até gostam do frio. Um dos cuidados com os pets no frio é evitar a umidade nos locais onde os animais ficam abrigados.

**Agrocenter**  
**Coldebella**  
*Qualidade, Preço e Bom Atendimento*

**Venda de pintos**

**Vestuário | Mudanças**  
**Rações | Medicamentos**

**3258.1108 / 99651.6134**

**ESTRADA DO VAREJÃO, 5155**  
**LAMI - POA/RS**

# Tele-entrega de Rações

**ARMAZÉM**  
DOS BICHOS



Origenes Car/Cer  
**15 Kg - R\$ 99,90**



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



Bravo Ad. Cordeiro  
**20 Kg - R\$ 139,90**



Gatos Castrados Salmão  
**10,1 Kg - R\$ 99,90**



Fortekor 5 -  
28 comprimidos  
**R\$ 89,90**

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

**Filial**  
Rua Anita Garibaldi, 2253-10ja 06 - Boa Vista  
Tel: 3273.6316  
Serviços de banho e tosa / Veterinário

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



## INSS: Tens Dúvidas?

**A**s novas regras da aposentadoria ainda precisam passar pelo crivo do Senado, mas já deixaram um legado aos brasileiros: a dúvida. Principalmente entre aqueles que já têm direito adquirido à aposentadoria e não sabem como usufruir do benefício caso as mudanças sejam aprovadas. A consequência é que, tanto no setor público quanto no privado, trabalhadores que ultrapassaram o tempo mínimo de contribuição têm corrido para antecipar a saída do trabalho. É importante, entretanto, considerar algumas questões antes de tomar uma decisão arriscada e mesmo prejudicial. O fato é: todos os que já atingirem, até mesmo no dia anterior à aprovação final da reforma, o tempo de contribuição (30 anos no caso das mulheres e 35 anos no caso dos homens) ou a idade de 60 anos para as mulheres e 65 anos para os homens, com o mínimo de 15 anos de contribuição, não devem se preocupar. Eles poderão ser beneficiados pela regra vigente.

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:  
51.99504-9393

### PROBLEMAS COM O INSS?

- ▶ Precisa solicitar benefício?
- ▶ Não está conseguindo atendimento?
- ▶ Sua solicitação está parada?
- ▶ Quer revisar seu benefício?



Laura e  
José de Abreu

**Aposentadorias**  
por invalidez  
por idade  
por tempo de contribuição  
especial

**Auxílios**  
doença  
acidente  
reclusão

**Assistenciais**  
ao idoso  
à pessoa com  
deficiência



**Salários**  
família / maternidade



**Pensão**  
por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

**51 99504-9393**



**Advogada  
Dra. Tânia Knorr**  
OAB/RS 11.933  
E-mail: [tania.knorr@gmail.com](mailto:tania.knorr@gmail.com)  
Site: [www.knorr.adv.br](http://www.knorr.adv.br)

**Previdenciário (INSS)  
Cível - Família**

Atendemos somente com hora marcada

**51 999811294**

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

## QUAIS SÃO AS VANTAGENS DE SER MEI?

Ao sair da informalidade e atuar como microempreendedor individual, o profissional passa a ter alguns direitos. De cara, ele pode começar a emitir notas fiscais por cada serviço prestado. Essa possibilidade permite que o empreendedor participe de licitações públicas e, no dia a dia, transmita mais credibilidade ao consumidor, que se sentirá mais seguro ao comprar produtos e serviços de uma empresa que atua legalmente.

Além disso, o MEI pode alugar maquininhas de cartão com condições especiais e ter acesso a empréstimos com juros mais baixos, destinados exclusivamente a essa categoria. E a economia não para por aí: ao ser enquadrado no sistema Simples Nacional, com tributação mais simples e menor do que as médias e grandes empresas, ele não paga tributos federais, como Imposto de Renda, PIS (Programa de Integração Social), Cofins (Contribuição para o Financiamento da Seguridade Social), IPI (Imposto sobre Produtos Industrializados) e CSLL (Contribuição Social sobre o Lucro Líquido).

Vale lembrar que o microempreendedor também tem direito a diversos benefícios da Previdência Social (INSS): auxílio-doença, aposentadoria por idade e salário-maternidade são alguns deles.



**Flávio Braga**  
ADVOCACIA

OAB RS  
5.801

### Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

### Trabalhista

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

### Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

e-mail: [contato@flaviobraga.adv.br](mailto:contato@flaviobraga.adv.br) - site: [www.flaviobraga.adv.br](http://www.flaviobraga.adv.br)

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

## VOCÊ CONHECE O AUXÍLIO-ACIDENTE E O AUXÍLIO-DOENÇA?

O trabalhador que ficou com sequelas permanentes oriundas de doenças profissionais ou por acidente de trabalho, pode ter direito a um benefício: o Auxílio-Acidente! Problemas crônicos na coluna, LER, amputações, perdas de mobilidade, visuais, auditivas, doenças das mais diversas ocasionadas em virtude do trabalho, enfim, são inúmeras as sequelas que o trabalhador está sujeito nas mais variadas atividades profissionais. O auxílio-acidente não se confunde com o auxílio-doença. O auxílio-acidente é permanente, e o trabalhador recebe mesmo que retorne ao trabalho, de modo que só é cessado, via de regra, quando se aposentar. Já o auxílio doença é de caráter temporário e pressupõe que as lesões/doenças são transitórias. Assim, logo o trabalhador restabeleça sua saúde plena, retorna ao trabalho e deixa de receber o benefício de auxílio-doença. Assim, o trabalhador que se enquadra nas condições acima deve procurar um profissional especialista para assegurar seus direitos ao recebimento do benefício previdenciário correto e de eventuais valores em atraso.

*Flávio Braga Advocacia*

## EMPRÉSTIMOS

Taxa a partir de **0,84 a.m. + IPCA**  
Valores de R\$ 10.000,00 a R\$ 15.000.000,00  
Empréstimos com garantia de imóvel ou veículo

 (51) 99310.4037



## MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

(51) 984.705050 Av. Borges de Medeiros, 993 sala 01 - Centro - POA/RS

### DECORANDO A CASA COM ACESSÓRIOS

**Almofadas:** são, normalmente, os primeiros itens que pensamos em mudar para renovar o décor. Investir em acessórios novos é uma ótima saída. Nesse grupo, entram os tapetes e os quadros – este último pode ajudar a dar um toque de personalidade e refletir hobbies e gostos dos moradores. Entretanto, tome cuidado para não escolher tons muito escuros que possam dar a sensação de que o espaço é menor e mais escuro. Além dessa ressalva, é preciso que haja parcimônia no mix de cores entre os acessórios e, caso haja estampas, que elas conversem entre si.



**Tapetes:** além de darem mais graça para o espaço, ainda podem adicionar aconchego e aquecer o ambiente. É interessante que ele saia 15 cm para as laterais do sofá ou da poltrona e tenha a mesma medida sob os móveis.

**Tramas metálicas:** ganharam o universo do décor, são baratas e podem substituir murais de recados e porta-retratos. Elas servem como porta-lembretes, ou para exibir imagens e fotos para decorar o ambiente em que estiver.

### Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

Seu espaço está pequeno? Temos a solução para o seu problema! Boxes fechados com câmera e segurança 24h. Venha nos visitar:



End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165  
Partenon - POA - Próx. Av. Bento Gonçalves  
Fones: (51) 3352.0421 / 99147.0587  
Email: charlenemilani81@gmail.com

Construvidros  
Inovando seu ambiente

51 3276.3882

**Box**  
Portas  
Janelas  
Divisórias  
Tampas  
Sacada  
Telhado  
Espelhos

Fechamento de área

Vidro temperado | Vidro comum  
Espelho

## A.S

### CONSTRUÇÕES E REFORMAS

Pintura - Alvenaria - Porcelanato  
Hidráulica - Elétrica

Azulejo e Gesso acartonado e convencional em até 12x no cartão.

Orçamento sem compromisso

(51) 98630.5412 / 98202.1960

## ELETRICISTA

### Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral  
Projetos Elétricos com ART  
Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Aceito cartões:

Dedetizadora Desentupidora

## LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

## Acabe com:

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

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

Peça pelo Celular. 99790.7090

**FRETES E TRANSPORTES**  
Residencial, comercial e atacadista.  
Entregas em geral sob consulta.




ATUAMOS EM TODO TERRITÓRIO  
RIO-GRANDENSE E ARREDORES

(51) 9.8448.6902 / 9.9577.9661  
transportegaucho@hotmail.com

**TRANSPORTES**  
MARQUINHOS

**FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS**

Embalamos  
Desmontamos e montamos  
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados  
Preços acessíveis

**ACITAMOS TODOS OS  
CARTÕES DE CRÉDITO**

**98150.3642**

**Chavesul**

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES  
CARIMBOS - FECHADURAS

**CHAVES CODIFICADAS**

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

**ALÔ Frete & Mudanças**  
Fazemos de pequenos fretes a grandes mudanças



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

Organizamos sua mudança após o transporte  
Faça seu orçamento sem compromisso

**51 99144-3870**

**SESSÃO CURIOSIDADE**  
A ORIGEM DO DIA DOS PAIS NO BRASIL

**O DIA DO PAPAI**



Para primeiro vez se celebra o aniversário do dia do Papai. Pelo primeiro vez em 2000, os brasileiros comemoram o dia do pai. Este dia nasceu em 1910, nos Estados Unidos, quando um homem chamado Louie Baker, criou o Dia do Pai. Ele queria homenagear os pais que tinham filhos. Desde então, o Dia do Pai é comemorado em todo o mundo.

A comemoração só chegou no Brasil em 1953 e, em um primeiro momento, a data foi disseminada pelo jornal O Globo para atrair anunciantes. Mas, em 1955, diversos veículos de comunicação — como a TV Record e a Rádio Panamericana — se uniram para organizar um concurso do Dia dos Pais em São Paulo, durante o qual foram eleitos o pai mais jovem, o mais velho e o com o maior número de filhos.

A partir disso, a celebração começou a acontecer todo dia 16 de agosto, ou seja, no dia de São Joaquim, sendo mais tarde transferida para o atual “segundo domingo de agosto”. Se você ficou curioso em saber quem foram os vencedores do concurso de 1955, o pai mais jovem foi um rapaz de 16 anos, o mais velho foi um senhor de 98, e o com o maior número de filhos foi um homem que tinha 31 herdeiros!

**Serralheria Belmonte**

**Sérgio Belmonte**  
986.315.260  
996.988.916

Conserto em geral e colocação de concertina  
Esquadrias em Alumínio

belmonteserralheria@gmail.com  
Av. Paula Soares, 133  
Itú Sabará | Porto Alegre | RS

**Telefones Úteis**



SAMU	192
Hospital Pronto-Socorro	3289-7999
Defesa Civil	199
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Militar	190
Polícia Federal	194
Polícia Civil	197
EPTC	156 (opção 1)
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-9000
Detran	0800 905-5555
Lista Telefônica	102
PROCON	3289-1774

### DICAS DE COMO LIMPAR VIDROS

- Use a esponja ou o pano sempre na mesma direção para evitar marcas e manchas;
- Parte de saber como limpar vidros é fazer a limpeza aos poucos, por seções, para evitar que o produto seque antes da hora, deixando o vidro marcado;
- Sempre após aplicar o produto na seção, seque com um pano seco;
- Use panos que não soltem fiapos, de preferência de algodão;
- Finalizar com papel toalha ou jornal pode dar um brilho extra;
- Para limpar vidros com manchas persistentes, é só mergulhar a esponja em vinagre branco e esfregar o local;
- Se a mancha for de gordura, use água quente e sabão neutro.



## Consteçsul Construções

*Do alicerce ao telhado*



- ✓ Reformas
- ✓ Pintura
- ✓ Impermeabilização

Faça com quem garante:  
Qualidade e bom acabamento

📞 **51 98922-2210**

**REFRIGERAÇÃO NAZARIO**

*O seu conforto merece um bom serviço!*

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

(51) **3105-5272** Contato com Alex  
(51) **981.426.232** (51) **984.717.074**

Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

### FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



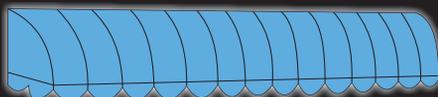
CALHAS  
CHAMINÉS  
COIFAS  
TELHADOS



51 3342.3449 / 📞 99336.5516 / 99264.6712

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

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



**FÁBRICA DOS TOLDOS**  
[www.fabricadostoldos.com.br](http://www.fabricadostoldos.com.br)

### TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

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

20 anos de experiência

ACEITAMOS  
**VISA**



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

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

**3223.5597 / 98519.9471** 📞

Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai | [fabricadostoldos@yahoo.com.br](mailto:fabricadostoldos@yahoo.com.br)

## CHUVEIRO QUEIMADO - O QUE FAZER?



Se o seu chuveiro estiver queimado, conseqüentemente sua água não irá esquentar, mas antes deve ser feita essa análise sobre a resistência, disjuntores e cabos que estão conectados à peça. Se

realmente a peça está com problemas e deve ser trocada, não é algo tão simples. Vamos explicar para você o que deve ser observado no momento da compra de uma nova peça:

Deve se levar em consideração muitos outros fatores além da estética, como, por exemplo, o tamanho do espalhador de água, a potência da peça. Isso porque, como já vimos antes, se você comprar uma potência muito superior à do seu antigo chuveiro, provavelmente terá problemas com a fiação. Por isso é necessário verificar se sua casa está preparada para receber uma peça mais potente. Também, deve ser verificada a amperagem do seu disjuntor. Caso haja substituição por uma peça bem potente, é necessário que troque seu disjuntor também.

### Mister Máquinas

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA**  
**REFRIGERAÇÃO**  
**COMERCIAL**

GELADEIRAS FROST FREE  
MÁQUINAS DE LAVAR  
LAVA E SECA • SECADORAS  
ADEGAS • FREEZER

**51 980.50.9800**

ATENDEMOS TODOS OS BAIRROS

**Mm**

www.mistermaquinas.com.br

Electrolux

Consul

Continental

BOSCH

LG

**FAZ-TUDO**

**Professional Marc**

**99845-1222**

- ELÉTRICA • TROCA DE CHUVEIRO
- PINTURA • REPAROS EM GERAL

**BATO PREÇO DO CONCORRENTE COM TRABALHO CAPRICHOSO E BEM FEITO!**

## dreher

MULTISSERVIÇOS

MÁQUINAS DE LAVAR / SECAR - GELADEIRA  
AR-CONDICIONADO / ELÉTRICA PREDIAL  
MULTISSERVIÇOS / APONTAMENTO DE ANTENAS

**(51) 99443-1241**

### NELSON CONSERTOS

Especializado em

**Lavadoras e Secadoras**

de roupas de todas as marcas

**VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA**

**982.218.645**   **997.330.813**

**989.346.274**   **984.036.477**

100%  
DESCONTO

## LIVRARIA PLIMQUE

FONES: 3336.8289 / 3336.1740

AV. TERESÓPOLIS, 2908 PORTO ALEGRE/RS

**Fbk Engenharia**

CONSTRUÇÕES, REFORMAS  
LAUDOS PPCI E REGULARIZAÇÕES

**Atendimento a:**

**Imobiliárias:**

Entrega de chaves, PPCI pinturas, elétrica e hidráulica

**Condomínios:**

Fachadas; tudo para ótima gestão e manutenção de condomínios.

**Pintura, Reforma, Construção**

**Empresa com CNPJ**

**(51) 99430-5844**

Atendemos Porto Alegre e região metropolitana

kleestadt@hotmail.com

## MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

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

(51) 984.705050 Av. Borges de Medeiros, 993 sala 01 - Centro - POA/RS

## Lixações CRS de Antonini

Parquet e Assoalho sem pó, aplica-se produtos sem cheiro.  
Secagem em 4 horas - Reformas em geral

3221.6249 / 99813.5887  
98457.7771

## Redes Davi

Redes de Proteção



(51) 98514.8014  
(51) 99667.9596  
(51) 98211.7604

Proteja quem você ama!  
[www.redesdavi.com.br](http://www.redesdavi.com.br)  
[redesdavirs@gmail.com](mailto:redesdavirs@gmail.com)

## Cerutti

Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira  
Manutenção de portas e janelas - venezianas  
Adega para vinhos



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

51 99831.6555 ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!

## DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias - Caixas de gordura  
Limpa fossa - Hidrojateamento  
Dedeização - Hidráulica e Elétrica  
Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24H

3110.4164 980.555.362

[desentupidoraservitech@gmail.com](mailto:desentupidoraservitech@gmail.com)

INDÚSTRIA / COMÉRCIO  
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



## Serralheria CARACOL

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

Em até 3x  
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO  
GRATUITO

(51) 9.8484.1085  
(51) 9.9905.5410

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

## SERRALHERIA KISSER



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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

E-mail: [vilmarmetal@hotmail.com](mailto:vilmarmetal@hotmail.com)

Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

## COMO ABRIR UMA GARRAFA DE VINHO?

A forma mais adequada de abrir uma garrafa de vinho é utilizando saca-rolhas próprios para esse tipo de tarefa. Para iniciar a remoção da rolha, é necessário tirar o lacre de papel ou alumínio que envolve o gargalo da garrafa.



Com o auxílio de uma faca, corte ao redor da base da boca da garrafa e retire completamente o lacre. Depois, passe um pano para remover a poeira ou resíduos do lacre. Após isso, posicione a ponta do saca-rolhas no centro da boca da garrafa.

Para a remoção da rolha, rosqueie o saca-rolhas até sem perfurar-la na parte de baixo para que os sedimentos não caiam no vinho. Apoie o primeiro nível do saca-rolhas na borda do gargalo e faça uma força leve para baixo como uma alavanca. Isso fará com que a rolha suba.

**LINKWARE**  
INFORMÁTICA

Lucas Gomes  
Técnico em Redes de Comunicação  
CREA-RS 11844

Cel/ Whats:  
98411-1555 | 98639-2098  
lucas@linkwareinformatica.com

Skype: llcgomes

Microsoft  
CERTIFIED

ACEITAMOS CARTÕES

- FORMATAÇÃO E REPARAÇÃO DE SISTEMAS.
- MANUTENÇÃO DE NOTEBOOKS E COMPUTADORES.
- MANUTENÇÃO DE SERVIDORES.
- REVISÃO DO SISTEMA.
- REDES E WI-FI
- CONTRATO COM EMPRESAS.

facebook.com/linkwareinformatic

## ATENÇÃO À BATERIA

Uma das principais queixas quanto ao uso do celular é sobre a duração da bateria. Mas você sabia que é possível resolver esse problema em alguns passos simples, dentro do próprio celular?



Talvez a duração da bateria pareça pior do que costumava ser. Esse realmente pode ser o caso. Mas, às vezes, é apenas um aplicativo que está gastando muito mais do que deveria. Para descobrir o que está consumindo vida útil da bateria, há um caminho.

Em um iPhone: Configurações > Bateria > Role para baixo > Uso da bateria por aplicativo > Remova os aplicativos desnecessários que estão consumindo muita bateria – ou limite a frequência com que os usa.

No Android pode variar, mas tente isto: Configurações > Bateria > Toque no ícone de menu no canto superior direito > Uso da bateria > Veja quais aplicativos estão usando mais bateria e remova-os ou limite o uso.

## O QUE É INSTAGRAM PARA EMPRESAS?



O Instagram para Empresas (ou Instagram for Business) é o modelo do aplicativo voltado para negócios. Há algumas funções extras com relação ao Instagram para usuários, como acesso a dados relativos à performance do perfil comercial e a possibilidade de criar anúncios no feed de notícias do consumidor.

Perfis empresariais no Instagram também ganham algumas outras vantagens, como a possibilidade de inserir um nicho de mercado e o endereço de lojas.

Mas a maioria dos profissionais concorda que o maior benefício do Instagram para Empresas é o acesso à ferramenta analítica da plataforma.

Por meio dela, o administrador visualiza diversos dados relacionados à performance da página e comportamento dos seguidores.

Devido ao seu caráter informativo e novas oportunidades geradas, é também conhecida como Instagram Insights (ideias, em inglês) ou Analytics.

Por fim, uma conta business permite que você anuncie na plataforma, criando anúncios para os mais diversos objetivos de marketing.

**Técnico de Informática**

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

Aceito cartões: VISA Mastercard

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

COM A PANDEMIA, OS NEGÓCIOS ON-LINE AUMENTARAM **600%**.

ISSO SIGNIFICA UMA NOVA LOJA VIRTUAL POR MINUTO\*.

FAÇA VOCÊ TAMBÉM PARTE DESSA ESTATÍSTICA!

**SEU SITE A PARTIR DE R\$ 85,00 /MENSAL**

ATENDEMOS TODO BRASIL

\*fonte globo news



## DICAS PARA AS FAMÍLIAS LIDAREM COM O ESTUDO REMOTO

**Rotina:** sempre estabeleça um horário fixo para que seu filho possa se dedicar ao estudo remoto.

**Área de estudo remoto:** separe um local longe de distrações quando a criança ou adolescente estiver estudando.

**Limites:** o momento de estudo remoto deve ser respeitado, e outras pessoas devem entender que na hora não se deve chamar a criança, ficar passando no local ou mexendo em objetos do local.

**Intervalos:** pausas ajudam a retomar a atenção e a concentração.

**Use a Internet:** use os sistemas de mensagens para tirar dúvidas, releia os materiais enviados pelo professor, busque outros recursos como vídeos, faça anotações, etc.

**LIVRARIA  
PLIMQUE**

**TUDO EM MATERIAL  
ESCOLAR**

AV. TERESÓPOLIS, 2908  
PORTO ALEGRE/RS

FONES: **3336.8289**  
**3336.1740**

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

**INFORMÁTICA PARA A MELHOR IDADE**  
AULAS PARA NOTEBOOK - CELULAR - TABLET

Não dependa de ninguém. Faça você mesmo.

Converse com as pessoas pelo Facebook

Envie mensagens pelo Whatsapp.

Solicite a sua viagem com a Uber.

INSTRUTOR LUIZ CHIAVARO  
FONE: **[51] 99711-6198**

## AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

Trabalhamos com diversas formas de pagamento.

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de  
Informática para  
Qualquer Idade



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

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



**Whatsapp: 51 9 8405-8299**  
[www.feedbackrs.com.br](http://www.feedbackrs.com.br)

**Fotografia**  
Luiz Chiavaro

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

**REALISMO EM TUDO QUE FAZ!**

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

**i5**

**ENSINO PERSONALIZADO**

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

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

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

**#Matemática**  
**#Química**

**#Português**  
**#História**

**#Inglês**  
**#Física**

**#Biologia**  
**#Redação**

**#Geografia**  
**#Espanhol**

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

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

**3093.0085 / 9 8425.1122**

## NA DIREITA, MAS NEM TANTO



Ande sempre pela direita. Em alguns casos pode ser melhor usar a esquerda quando a via é de mão única, mas são raras exceções. Usar a faixa da direita é mais seguro, por ser a área destinada aos veículos em menor velocidade.

Não se posicione muito no canto, senão os carros tentarão passar na mesma faixa em que você está, mesmo não havendo espaço para fazer isso em segurança. Você pode se desequilibrar e cair só com o susto, sem falar no perigo de um esbarrão. O Código de Trânsito obriga os motoristas a passarem a 1,5m de você, mas muitos motoristas não sabem disso ou não entendem a importância e o motivo do 1,5m).

Ande mais ou menos na linha de um terço da pista, assim não fica tão antipático quanto ocupar a pista toda. Você terá espaço para desviar de buracos sem ter que ir mais para a esquerda e os carros terão que esperar até haver espaço suficiente para ultrapassar pela outra faixa. E, mesmo que algum motorista apressado tente forçar passagem, você terá um respiro para fugir para a direita sem ter que se jogar na calçada. Saiba por que muitos ciclistas ocupam toda a faixa e entenda por que (e como) fazê-lo com segurança.

Mas seja compreensivo com os motoristas: quando você passar por um trecho de tamanho considerável onde não houver carros parados, use a área de estacionamento para desafogar a fila de carros atrás de você. Assim, aquele motorista que está aguardando há alguns minutos sem conseguir te passar poderá ir embora antes de ficar nervoso. Apesar de você estar no seu direito, muitos motoristas não veem dessa forma e se irritam com sua presença, esquecendo que a rua é de todos e não apenas dos carros. Mas tome muito cuidado ao retornar à faixa de rolamento: sinalize, aguarde um momento seguro e entre. Se for preciso, pare e espere todos os carros passarem antes de voltar a ocupar a faixa.

# DUDU

bike shop

## BICICLETAS

## PEÇAS

## OFICINA

## BICI ESCOLA

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369

## NOVAS RECOMENDAÇÕES PARA O USO E FABRICAÇÃO DE MÁSCARAS

- O uso de máscaras por todas as pessoas onde houver transmissão ampla da doença e em situações em que o distanciamento social não é possível, como no transporte público;

- Em áreas com transmissão comunitária, a recomendação é que pessoas com 60 anos ou mais ou com doenças preexistentes usem máscara médica em situações em que o distanciamento físico não é possível;

- Em áreas com ampla transmissão, a OMS aconselha máscaras médicas para todas as pessoas que trabalham nas áreas clínicas de uma unidade de saúde, não apenas para os trabalhadores que lidam com pacientes com Covid-19.

### Fabricação

- As máscaras devem ter, idealmente, no mínimo três camadas de tecido;

- A camada exterior deve ser feita de um material resistente à água, como o polipropileno, poliéster ou uma mistura deles;

- A camada do meio deve agir como um filtro e pode ser feita de um material sintético, como o polipropileno, ou de uma camada extra de algodão;

- A camada interior deve ser feita de um material que absorva a água, como o algodão.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Aprimoro (o texto)	Bajulação mútua (pop.)	Relativo ao ensino de Aristóteles	Medida de capacidade de geladeiras (pl.)	Acessório inseparável do fumante
Universidade (?): oferece qualificação a profissionais de Educação				Segundo maior bioma brasileiro
Ação de quem pratica o "ghosting"			"Desculpe o (?)", sucesso de Rita Lee	Que está sem rumo na vida
Gilberto Silva, volante do Penta		Brinde do miolo de revistas		
			Ouvir, em espanhol	
As roupas com toque agradável		Secreção que protege o ouvido	Dar a (?) a tapa: enfrentar a situação	Tinta de sepulcros
Costa, em inglês	Item acolchegante da decoração da sala			(?)-Man, jogo de videogame
			Lamentos de feras	Prato italiano com arroz (pl.)
Sistema político vigente no Brasil		Air Force (?), avião presidencial (EUA)		Antecessor do CD
				Rio da Suíça
Melhor Trilha (?), prêmio do Oscar				Secretaria de Educação (sigla)
		(?) Welles, cineasta		Retira-se
Barão de (?), herói da Marinha do Brasil		(?) Roques, arquipélago venezuelano		(?) dos Apóstolos, livro da Bíblia
Arma branca, comum em games			A avó da mãe (inf.)	

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte





- Se virem que saí do Grupo, me coloquem de novo. É o desespero pra sair pra algum lado.

- Nem em meus sonhos mais loucos, imaginei entrar mascarado no banco e pedir dinheiro.

- Nunca pensei que minhas mãos iam consumir mais álcool que meu figado. Nunca...

- A quarentena parece uma série da NETFLIX, quando um acha que vai acabar, sai a seguinte temporada...

- Eu estou gostando da máscara. No super passei por dois pra quem devo dinheiro e não me reconheceram.

- Faltam duas semanas para que nos digam que faltam duas semanas para nos dizerem que faltam duas semanas.

- Queremos nos desculpar publicamente com 2019 por tudo o que falamos dele.

## TENHA TODAS AS SUAS DESPESAS DEVIDAMENTE REGISTRADAS



É muito provável que, em algum momento da vida, você teve, por exemplo, R\$ 100 no bolso e, de uma hora para outra, percebeu que sobrou 10% desse valor, mas sem saber como gastou tudo tão rápido. Sim, isso acontece e muito porque nós não temos um controle de onde gastamos nosso dinheiro.

A boa notícia é que resolver isso é simples. Basta aprendermos a registrar todas as nossas despesas. Se antes era necessário ter um caderninho para anotar os gastos, hoje o processo está ainda mais fácil: basta baixar um aplicativo no seu smartphone.

Uma boa dica de aplicativo é a do GuiaBolso. Compatível com iPhone e Android, este app registra todos os seus gastos, faz planejamento das suas despesas e até cria gráficos para que indiquem como anda a sua saúde financeira. Tudo isso utilizando ainda um sistema de segurança de nível bancário.

## Pousada Garoa

Quarto Mobiliado e Individual para Solteiros

a partir de  
R\$400,00!



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

(51) 98642.6196

(51) 98632.4393

(51) 98304.2228

pousadagaroa.com.br

Av. Benjamin Constant, 379



Revista Impressa  
ProcureAche



Gerenciamento de  
Redes Sociais



OU



Criação de site +  
Google Ads

PLANOS a partir de R\$ 85,00!!!

(51) 98142.7686



# DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias  
Caixas de gordura  
Limpa fossa

Hidrojateamento  
Dedetização

Hidráulica e Elétrica

Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24H



**3110.4164**



**980.555.362**

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO  
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



Entupiu? **Dia e Noite** 24hs

# DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas,  
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

**DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO**

Elétrica, Dedetização,

Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

\*\*\*PAGAMENTO FACILITADO\*\*\*



**Cobrimos Qualquer Orçamento**  
**(51) 3339.8800**

Plantão: 992.477.905

desent.hidromak@yahoo.com.br

## ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

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

**FREEZER - GELADEIRA**

**FROST FREE - LAVA Roupas**

Serviços com garantia



**51 3516-8189**

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

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



**Rei dos Extintores**

**51 3411.3379**

**996 812 819**

Aceitamos os cartões



**LUCIANO F. ALVES**

Depto. Técnico

e-mail: rldosextintores@gmail.com / lucianoalves@bol.com.br  
site: www.reidosextintores.com.br

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



## DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

**BOX DE VIDRO**

A partir de **R\$ 330,00** visita



Designer Vidros Poa

Faça seu orçamento!

**3447-4776**

**98561-9060 | 98415-2066**



## FUNILARIA NÉRY

CALHAS - ALGEROSAS - CHAMINÉ  
RINCÃO - COIFAS - CANOS - EÓLICOS  
MINI-CHURRASQUEIRA

**51 99598.9687**

ORÇAMENTO  
GRATUITO

AV. MARTINS BASTOS, 805 SARANDI

Funilaria Nery



TUBO  
DESENTUPIDORA

## SOS Tubo Desentupidora

Oferecemos garantia, economia e rapidez

**DIA  
E  
NOITE**

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



**3095.2003 / 99430.2329**

www.sostubo.com.br

## DESENTUPIDORA RIBAS



- ◆ PIAS
- ◆ SANITÁRIOS
- ◆ TANQUES
- ◆ LAVATÓRIOS
- ◆ RALOS ◆ ESGOTOS
- ◆ REPAROS HIDRÁULICOS
- ◆ LIMPEZA DE FOSSAS

**51 99353.9393**

**3472.5732 / 3223.8796**

Qualidade com Menor Preço  
ORÇAMENTO GRATUITO