

ProcureAche



Ano XVIII | Edição 315 - Agosto/2021 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

www.procureacherevista.com.br

Fone: 51. 981.427.686

Mês dos Pais

**GA
ROA**

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quarto Mobiliado para Solteiro

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

Vem
Morar
Aqui!

• 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

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

Aparelhos 100% DIGITAIS
Atendimento Domiciliar
Assistência Técnica
Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

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

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

- RECURSO DE MULTAS
- EXCESSO DE PONTUAÇÃO
- CNH SUSPENSA/BLOQUEADA/CASSADA
- MONITORAMENTO DA CNH/MULTAS
- CNH PROVISÓRIA



VARGAS
assessoria de trânsito

51 99911.4944

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: **VISA**

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

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) **3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650**
3245.6103 / **984.702.100**

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

Detetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDÔMIOS

Porto Alegre 51 **3366.8603**

Reg. Metrop. 51 **3497.6154**

Vale dos Sinos 51 **3587.2802**

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Paga pelo Celular. **99790.7090**

Acabe com:

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



CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA



18 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

Contato: **(51) 981.427.686**

f /ProcureAcheRevista

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

**Cláudio
Persianas**

**VENDA E
MANUTENÇÃO**



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Consórcio em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

SER PAI...



Ser pai, é ser todo dia, é ser forte, é ser bravo, mas também é ser manso e ser a alegria;

Ser pai, é ser base, é ser fortaleza, é ser segurança. Ser pai é ser gigante! mesmo por qualquer andança, ser sempre presente e ser a esperança.

Ser pai é ser amor, é ser carinho, é ser valor; O super herói de qualquer criança.

Ser pai é ser honesto, é ser exemplo, é realizar-se no que é certo.

Ser pai é ter a certeza de carregar nos ombros com leveza, toda a sua batalha.

Ser pai é ter prazer, de com seu filho(a) conviver; mesmo diante do que separa.

Ser pai é ser sorriso, é brincar, é educar;

Ser pai é ser tempo, ser juízo, ser preciso e alento, a sempre aprender e ensinar.

Ser pai não é ser semente, nem sempre nessa vida, fica aqui com a gente, mas ser "PAI" é sempre ser a boa lembrança, e deixar na memória do que fica, a sua melhor herança.

Rodrigues

Instalação e Manutenção

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

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

Aceitamos Cartões



(51) 99437.9469 | 99672.8822

98467.2544

Agosto Dourado

Um lado representa a mãe

As pontas do laço são o futuro:

o aleitamento materno exclusivo por 6 meses e a amamentação continuada por 2 anos ou mais, com a adequada introdução de alimentos.

O nó é o pai, a família e a sociedade

O laço é simétrico. A mãe e a criança são ambos vitais para o sucesso da amamentação



O outro representa a criança

Ouro: A cor dourada simboliza que a amamentação é padrão ouro para a alimentação infantil

Reconnecte
(51) 3307-7327
Atendimento das 9h às 17h

10 DIAS DE OUVIR COM O PAIS

Meu PAI merece ouvir melhor!

Na compra de 02 aparelhos a segunda tem desconto!

10% para compra parcelada

40% para compra à vista

Av Wencesau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza

A perda auditiva na terceira idade...

...está relacionada ao envelhecimento natural do ser humano e afeta praticamente a metade da população acima dos 70 anos. Porém, além da dificuldade em se comunicar e ouvir os sons com clareza, a perda auditiva aumenta o risco de queda entre os idosos e podem trazer graves problemas à saúde. Isso acontece porque a deficiência auditiva prejudica o labirinto, órgão sensorial localizado dentro do ouvido, responsável pelo senso de equilíbrio e controle postural do corpo humano.

Estudos confirmam que a perda auditiva triplica os riscos de quedas. Pessoas com deficiência auditiva passam a ter uma menor noção do ambiente ao seu redor, o que os torna mais propensos a tropeçar e cair.

Embora a perda auditiva seja irreversível, os problemas causados por ela (como o desequilíbrio) podem ser solucionados com um aparelho auditivo que, logo ao iniciar seu uso, é possível sentir maior firmeza nos movimentos e ter o problema extinto.

Procure um profissional da saúde auditiva para esclarecer suas dúvidas, não ignore a perda auditiva.

Reconnecte Aparelhos Auditivos (51)3307-7327

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 984.691.990

e-mail: darcy.cons@hotmail.com

ACEITAMOS DOAÇÃO DE SUCATA ELETRÔNICA



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!



3246.3902



98411.1151

Cerutti Madeiras

Manutenção e troca de Janelas - Portas e Venezianas



"Não faça força, faça contato com o Cerutti!"

CELULAR E WHATSAPP:

51 99831.6555

COVID-19: O QUE É A VARIANTE DELTA?

A variante Delta, originalmente conhecida como B.1.617.2, existe desde o final do ano passado, mas nos últimos meses tornou-se rapidamente dominante em muitos países. É responsável por mais de 80% dos casos recém-diagnosticados nos Estados Unidos, de acordo com o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos.

"Os casos de Covid-19 aumentaram mais de 300% nacionalmente de 19 de junho a 23 de julho de 2021, juntamente com aumentos paralelos em hospitalizações e mortes causadas pela variante B.1.617.2 (Delta) altamente transmissível", disse o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos EUA.

A variante Delta é mais transmissível

Ainda não está claro o quanto a variante é mais transmissível. Estimativas variam entre 60% e 200% mais transmissível, dependendo de quem apresenta a estimativa.

Um documento do CDC indica que a variante Delta é quase tão transmissível quanto a catapora -- com cada pessoa infectada infectando até oito ou nove outras, em média. A cepa original do coronavírus, indicada pelo CDC, era quase tão contagiosa quanto o resfriado comum, com cada pessoa infectada infectando outras duas.

COMO POSSO SABER SE PRECISO DE APARELHOS AUDITIVOS?

- As pessoas que frequentam a sua casa reclamam ou fazem piadas sobre o volume da TV.
- Muitas vezes você solicita às pessoas que repitam o que disseram. Ou você depende de alguém próximo para repetir o que os outros dizem. Você pode até ficar nervoso quando essa pessoa não está por perto para ajudar.
- Frequentemente, você tem dificuldade para entender a pessoa durante uma ligação telefônica ou chamada de vídeo. Atender o telefone pode ser angustiante.
- Você participa menos das conversas, até mesmo com a família e amigos.
- Você se esforça para olhar o rosto das pessoas enquanto elas falam, para buscar pistas olhando suas expressões ou lábios.
- Você se irrita com as pessoas quando não consegue entender o que elas estão dizendo. Você pode até se sentir deprimido.

Se você viu a si mesmo ou alguém que você ama em um ou mais dos exemplos acima, realmente é a hora de admitir que possa haver um problema.

A maioria das perdas auditivas pode ser tratada de forma eficaz com aparelhos auditivos. Vale a pena fazer um teste de audição pelo menos uma vez por ano para ter certeza de que está recebendo a ajuda de que precisa. Procure o profissional da saúde auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 15,00

Participe da
Promoção Fidelidade

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 50% de desconto*

*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio



Clínica Odontológica Corba

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



CORBA
odontologia é saúde



**PRÓTESES MÓVEIS
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**



IMPLANTES



**APARELHOS
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /
LENTE DE CONTATO**

Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

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. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

DICAS DE HIGIENE PARA QUEM USA APARELHO ORTODÔNTICO

1. Passe o fio dental uma vez ao dia: O fio dental é imprescindível na higienização bucal de quem usa aparelho ortodôntico fixo. Ele consegue fazer uma limpeza completa, eliminando os restos de alimentos em locais onde a escova não chega e entre as partes do aparelho. Se o seu dia a dia for corrido, procure incluir o item na higiene pelo menos uma vez ao dia e, se possível, antes de dormir.

2. Utilize as ferramentas certas: Sabemos como a limpeza bucal fica mais complicada com o aparelho fixo. Por isso, para facilitar o processo, vale contar com as ferramentas certas. O passa fio, por exemplo, é uma espécie de agulha plástica que guiará a passagem do fio dental entre o aparelho e entre os dentes. As escovas ortodônticas também funcionam como grandes aliadas porque conseguem se encaixar nos bráquetes. Já as interdentais ajudam bastante na higienização dos espaços entre os dentes, pois têm cabeça pequena e cerdas cilíndricas.

3. Evite certos alimentos: Uma dica certeira para auxiliar na hora da higienização de quem usa o aparelho ortodôntico fixo é selecionar bem os alimentos. Isso mesmo! Alguns itens podem ficar grudados nas



peças metálicas e dar aquele trabalho na hora de limpar. Assim, a recomendação é evitar alimentos mais grudados, como chicletes, brigadeiro e balas de goma. Ficar longe de opções que soltam fiapos, como a manga, também ajuda. Além disso, é importante que o paciente não consuma itens muito

duros, como torresmos, pipoca ou amendoim, a fim de não danificar os componentes do aparelho.

4. Troque a sua escova com frequência: Se a sua escova estiver com as cerdas gastas você não conseguirá fazer uma limpeza eficiente. Por isso, fique atento ao estado desse item: faça a troca a cada 3 meses ou quando perceber que está desgastado e com as cerdas amassadas, por exemplo.

5. Faça a limpeza no dentista regularmente: A profilaxia, aquela limpeza mais completa realizada pelo dentista, dará uma forcinha para garantir uma boca saudável. O procedimento consegue limpar todos os cantinhos e partes do aparelho. Além disso, é um momento para fazer a aplicação de flúor e garantir um sorriso mais protegido. Faça a profilaxia a cada 6 meses ou de acordo com a orientação do profissional.



f Domcarecuidadores
@domcaresaude

Cuidadores de Idosos

Plantões de
6, 8 e 12h

Nosso dom é cuidar de quem você ama.

☎ Telefone: (51) 4141-8600

☎ Whatsapp: (51) 98300-8600

www.domcaresaude.com.br

📍 Av. Carlos Gomes, 1610 - Cj. 607

RECIFE QUILBO

HUMANIZE HOME CARE

Siga-nos nas redes sociais:
 humanizehomecare
 @humanizezhc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta

Geriátrico, Fisioterapia em grupo, Neurológico, Traumatológico, Ortopédico, Reumatológico e Pilates.

Marque sua avaliação grátis: **(51) 9.9600.9462**

RECOMENDAÇÕES NA ALIMENTAÇÃO DE IDOSOS



Cálcio, zinco, ferro, vitamina D, potássio, ômega 3 e vitaminas do complexo B são nutrientes que não podem faltar na alimentação do idoso.

De acordo com as particularidades de cada um, a quantidade de calorias e a distribuição dos alimentos variam para garantir a manutenção e o fortalecimento de ossos e músculos.

De maneira geral, a gordura é uma substância que não é recomendada para os idosos, já que ela pode possibilitar o aparecimento de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC. Por outro lado, a restrição de gorduras não é indicada para aquelas pessoas que apresentam baixo peso ou pouco apetite. Isso porque, nessas situações, a adição de alimentos um pouco gordurosos — desde que não seja em excesso — é uma forma de aumentar o valor energético das refeições, ajudando o idoso a ganhar peso e ficar mais forte.



FISIOTERAPIA DOMICILIAR

Cristina Possobon Fernandes
Fisioterapeuta - CREFITO 5/55298-F

Saúde do Idoso - Traumatologia
Neurologia - Pneumologia

51 99655.1029

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

SINTOMAS DE QUE A SAÚDE MENTAL NÃO VAI BEM



Uma atitude mental negativa e pessimista é o maior sintoma de uma mente desequilibrada. Acordar com mau humor é preocupante, segundo especialistas, pois as primeiras atitudes do dia refletem diretamente nos resultados do dia inteiro. Irritabilidade também é um sintoma de que as coisas não vão bem. Então, observe o feedback das pessoas do seu convívio, pois eles são reflexo do seu comportamento, que pode estar sendo explosivo e sem controle emocional. Oscilações extremas, picos de euforia e tristeza repentinos também sinalizam desequilíbrio. Por fim — e mais notável — estão os estados permanentes de angústia, ansiedade e tristeza e, em casos mais acentuados, a depressão.

Além disso, existe uma forte tendência a ocorrer um desequilíbrio emocional toda vez que nossas atitudes contrariam nossos valores. E, se este estado não é quebrado logo, o desequilíbrio tende a aumentar exponencialmente. Transferir a responsabilidade dos resultados da nossa vida para outras pessoas também tende a gerar um forte desequilíbrio mental. Só existe uma maneira de adquirir o controle da mente: se dotar de certeza de que você é o único responsável pelos resultados que tem colhido em sua vida, bons ou ruins.



Residencial Bem Me Quer

Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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



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



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



PSICOTERAPIA REENCARNACIONISTA E REGRESSÃO TERAPÊUTICA

Tratamento

O Centro de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica oferece um Tratamento de alguns meses para as pessoas, que pode proporcionar uma grande melhoria ou cura de sintomas crônicos graves e possibilitar o entendimento a respeito de nossas propostas pré-reencarnatórias, a finalidade dessa atual encarnação, a nossa programação para essa atual encarnação, uma releitura de nossa infância e dos fatos da vida e o início de uma verdadeira realização da nossa Reforma Íntima.

Através da Psicoterapia Reencarnacionista (a Terapia da Reforma Íntima) e a Regressão Terapêutica, é possível recordarmos para o que reencarnamos, qual a finalidade dessa vida atual e como realmente aproveitarmos essa encarnação, além de poder melhorar muito ou curar as fobias, o transtorno do pânico, as depressões severas, as dores físicas de difícil tratamento, os sentimentos profundos de solidão, de abandono, as tristezas sem causa aparente, medos, insegurança, etc.

O Tratamento Inicial

Um Tratamento Inicial de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica consta de 6 Encontros, realizados semanalmente, a cada 10 ou 15 dias, de consultas (com 1 hora de duração) e sessões de Regressão (com 2 horas de duração, em média).

O Tratamento inicial consta de:

- 1º encontro – 1ª consulta
- 2º encontro – 1ª regressão
- 3º encontro – 2ª regressão
- 4º encontro – reconsulta
- 5º encontro – 3ª regressão
- 6º encontro – reconsulta.

Para maiores informações, entre em contato:



Juliana Vergütz

Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica
para adultos e crianças
Reiki e Florais

Rua Adão Baido, 146 - sala 417
(51) 982.220.766

julianavergutzoficial@gmail.com

f julianavergutzoficial

ig julianavergutzoficial

ROSE OLIVEIRA CUIDADORA DE IDOSOS



Cuidar com amor de quem sempre cuidou de você!

Hospitais - Residências - Clínicas

ACAMADOS - HOSPITALIZADOS
CADEIRANTES - PÓS-CIRÚRGICO
ACOMPANHANTE

Contato: 51 **98415.0557**



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

10 BENEFÍCIOS DA ÇARAMBOLA PARA A SAÚDE

Quando consumida de forma equilibrada e sem exageros, a carambola proporciona diversos benefícios para a saúde. Conheça os seus 10 principais benefícios a seguir.

1. Fortalece o sistema imunológico;
2. Retarda o envelhecimento;
3. Ajuda a combater inflamações;
4. Melhora a circulação sanguínea;
5. Combate os radicais livres;
6. Promove o crescimento saudável do cabelo;
7. Controla a pressão arterial;
8. Possui efeito diurético;
9. Ajuda na digestão;
10. Reduz o peso.



ProcureAche

Oralmob
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Implantes | Próteses | Ortodontia
Estética Dental e Facial

Oralmob Odontologia Petrópolis
Rua Felizardo Furtado, nº 8

Fone: **3208.2640** / **99268.8145**

Conheça também nossas outras unidades na
Zona Norte e Zona Sul



RT 02/08/2016

COMO TER UMA GENGIVA SAUDÁVEL

- 1 - Pratique uma escovação bem suave. Nada de colocar muita força para não ferir sua gengiva.
- 2 - Passe o fio dental com leveza na linha gengival. Se você machucar essa região pode abrir uma porta para várias bactérias.
- 3 - Use uma escova com cerdas macias. Essa ferramenta ajuda a manter uma gengiva limpa e com aspecto bem saudável.
- 4 - Adote uma alimentação balanceada. Nada de abusar dos alimentos gordurosos ou muito doces.
- 5 - Evite o palito de dente. Ele pode ser o utensílio mais perto da mesa para limpar seus dentes, mas não é a melhor opção
- 6 - Visite seu dentista com regularidade. O profissional te ajuda a manter uma gengiva saudável e trata das doenças que atacam a região de maneira precoce.



Recanto Geriátrico

Doce Lar

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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

Billare *Dr. Maira Toffo Porto*
Cirurgia-dentista especialista em Ortodontia
CRClRS 18.897

Agende o seu horário:

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




Pensionato de Idosas

Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

1954

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

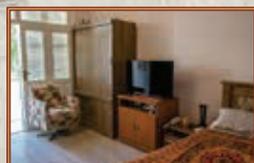
Situado em um local privilegiado, perto de todos os recursos, na principal avenida do bairro com bela vista. Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.

Preços acessíveis!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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

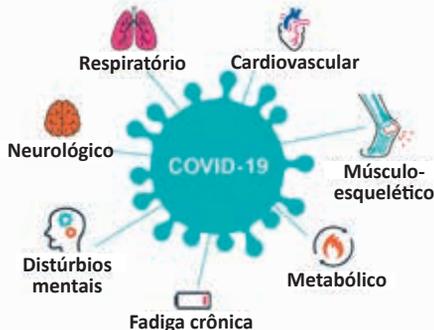


COVID LONGA: O QUE É?

A condição, apelidada de "covid longa" por especialistas, é caracterizada por um leque de sintomas, incluindo falta de ar, fadiga acentuada, dor de cabeça e perda de olfato e paladar. Ainda não existem respostas totalmente prontas sobre esta modalidade da doença, já que muitas pesquisas ainda estão sendo realizadas.

Uma coisa é certa: os sintomas persistentes não são exatamente uma "novidade" do Sars-Cov-2. Um estudo publicado em fevereiro deste ano já mostrou que pulmões de uma parcela de pacientes que tiveram a Sars-CoV-1 permaneceram comprometidos.

Sistemas mais comprometidos pela "Covid Longa":



CUIDADOS COM OS OLHOS NO INVERNO



Procure manter o ambiente sempre arejado: Sua residência, escritório, sala de aula, é arejada?

É importante que os ambientes onde costumamos frequentar, sejam mantidos sempre livre de poeiras e bem ventilados. A aglomeração de pessoas num mesmo ambiente, ainda mais comum devido ao frio, favorece a incidência de doenças oculares. Isto porque em ambientes fechados e com acúmulo de sujeiras, o clima se torna mais propenso à presença de bactérias que, ao terem contato com os olhos, irritam a visão e podem causar problemas, principalmente no período do inverno.

Atenção à radiação ultravioleta: Mesmo em dias cinzas e nublados, a radiação dos raios UV pode ser sentida. O uso indiscriminado de celulares, tablets, computador, smartphones, bem como monitores e telas em geral, podem, entre outros fatores, acarretar no endurecimento do cristalino ocular. Com o tempo, esta exposição leva algumas pessoas a desenvolver doenças como degeneração da retina. Portanto, use com moderação os aparatos tecnológicos e jamais se esqueça de piscar para uma melhor lubrificação da visão.

Ao sentir qualquer anormalidade em seus olhos, consulte o médico oftalmologista de sua confiança.



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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

ARTETERAPIA - O QUE É E PARA QUE SERVE?

"Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta. Carl Jung".

O ato criativo tem o poder de curar nossas feridas internas. A arte é um ótimo meio para expressar e comunicar suas emoções, sentimentos, dores, pensamentos. Ao fazer algo criativo, por si só, já ajuda a diminuir o estresse, com o olhar e direcionamento de um Arteterapeuta, se torna uma excelente ferramenta terapêutica. A Arteterapia une a psicologia (de Carl Jung e Nise da Silveira) com a arte. Não há necessidade de saber fazer a prática artística, não há o certo ou errado, bonito ou feio, mas somente a de se expressar através da argila, pintura, desenho, teatro, dança, etc.

A Arteterapia ajuda no aumento da autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, autoconhecimento, contribui para concentração, atenção e memória, aumento da criatividade, entre outros.

O cérebro na Arteterapia:

- fica muito mais ativo quando está envolvido em produzir arte

- foco no aqui e agora
- desenvolve maior resiliência
- aumenta nossas perspectivas positivas
- nos torna mais autoconscientes
- aumento das atividades nos dois Hemisférios cerebrais

"As mentes criativas são capazes de sobreviver a qualquer tipo de mau treinamento. Anna Freud"

Arte e Essência - (51)98686-0531



**Atendimentos em Arteterapia,
Constelação Familiar e Yoga Terapia**

www.espacoarteeessencia.com.br

☎ 51 98686.0531 @arte_e_essencia

Rua Itapeva, 80, Sala 201 - Passo D'Areia - POA/RS

Clínica Dullius

- Calos
- Calosidade
- Fissuras Plantares
- Unhas Espessas
- Unhas Encravadas
- Fungos nas Unhas

"Podólogo e o profissional com a qualificação técnica e instrumental necessários para o bem-estar dos seus pés"

Segunda à Sábado
09hs às 19hs

FONES: 3344.1266 • 9.9965.6113

Rua Dr. Alberto Albertini, 423 • Pq. São Sebastião • POA/RS

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

MS Óptica

Atendimento a domicílio
Óculos de sol e de grau
Desconto em consultas

Armação
a partir de
R\$ 98,00

Agende o seu horário
☎ 51 9951-45855



COMO SURGEM OS CALOS

Os calos surgem devido ao atrito repetido em determinada região, deixando a pele mais grossa e rígida. Os calos podem aparecer em qualquer região de acordo com o agente responsável pelo contato e pressão repetida, como por exemplo o uso de sapatos apertados que favorecem o aparecimento de calo nos pés.



Além do uso de sapatos, tocar instrumentos, fazer atividades de musculação sem luvas ou trabalhar em obras carregando peso, por exemplo, também podem favorecer o aparecimento de calos nas mãos.

Como eliminar os calos definitivamente

Para tratar os calos definitivamente, mais importante do que encontrar métodos eficazes para o retirar, é eliminar a fonte de irritação da área onde o calo se forma, porque assim o calo vai se desfazendo naturalmente e não volta a aparecer.

Os calos nos pés geralmente são causados pelos sapatos, sandálias e chinelos e por isso uma boa ideia é trocar o calçado por um outro mais confortável, como um tênis, por exemplo. Já os calos nas mãos geralmente são causados pelo uso de objetos relacionados ao trabalho e para evitar que se formem é aconselhado usar luvas grossas para proteger a pele.

Consulte com um especialista capacitado que irá lhe indicar o melhor tratamento para cada tipo de calo.

PROBLEMAS COM O INSS?



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

Aposentadorias

- por invalidez
- por idade
- por tempo de contribuição
- especial

Auxílios

- doença
- acidente
- reclusão

Assistenciais

- ao idoso
- à pessoa com deficiência

Salários

- família / maternidade

Pensão

- por morte



Laura e
José de Abreu

**Ligue ou envie whats, que
lhe retornaremos a ligação:**

51 99860-6294

48 98422-0996



Receitas



ARROZ DOCE COM LEITE CONDENSADO

Ingredientes:

- 1 xícara (de chá) de arroz cru
- 2 xícaras (de chá) de água quente
- uma lata de leite condensado
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de leite
- uma caixinha de creme de leite
- 1 canela em pau
- Canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque em uma panela, adicione o arroz e em seguida a água quente e misture levemente. Em seguida, tampe a panela por completo, e deixe até toda água secar para que o arroz fique bem molinho

2. Em seguida adicione o creme de leite e o leite condensado, misture bem. Então, tampe a panela, e cozinhe em fogo baixo por 10 minutos, mexendo de vez em quando

3. Em seguida, passado esse tempo, adicione o leite e misture novamente.

4. Volte a tampar a panela, e deixe cozinhar por mais 7 minutos, também mexendo de vez em quando

5. Desligue o fogo, e transfira nosso arroz doce para o recipiente desejado

6. Polvilhe com canela em pó a gosto e decore com a canela em pau



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

DICA CULINÁRIA

Para sopas e caldos mais saborosos

Sempre que preparar alimentos líquidos como sopas, caldos e cremes, deixe para colocar o sal no final da receita. Como líquidos reduzem durante o cozimento, se o sal for adicionado no início a sua concentração aumentará e não será possível fazer a correção.

Super CenterPan

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712

sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

ROLETAS DELÍCIAS PARA OS NAMORADOS

ROLETA MINI FOUNDEE
SERVE DUAS PESSOAS

apenas
R\$ 49,90

ROLETA 24 COXINHA
COM MOLHO DE QUEIJO

apenas
R\$ 39,90

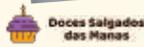
AS DUAS ROLETAS
JUNTAS

apenas
R\$ 79,90

COM GARRAFA DE VINHO + R\$ 20,00

ACEITAMOS CARTÃO E TEMOS TELE

51 98137-1422

**CUPCAKE DE CENOURA COM COBERTURA DE BRIGADEIRO****Ingredientes:****PARA O CUPCAKE:**

- 2 cenouras pequenas ou 2 grandes
- 4 ovos
- 1 pitada de sal
- ¾ xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo

**PARA O BRIGADEIRO:**

- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- PARA O BRIGADEIRO:**
- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 100 g de chocolate granulado

Modo de preparo:**CUPCAKE:**

1. Bater os 4 primeiros ingredientes no liquidificador (cenoura, ovos, sal e óleo).
2. À parte, peneire a farinha, o açúcar e o fermento.
3. Aos poucos despeje o líquido do liquidificador na massa, mexendo à mão e devagar até misturar bem.
4. Asse em forminhas individuais de cupcakes "ou" em forma de buraco no meio.
5. Quando estiver pronto cobrir com o brigadeiro e depois com chocolate granulado

BRIGADEIRO:

1. Numa panela, junte o leite condensado, o chocolate em pó e a manteiga
2. Misture bem para dissolver todo o chocolate.
3. Leve ao fogo baixo, mexendo sempre até começar a desprender do fundo da panela
4. Desligue o fogo, deixe esfriar e coloque no saco de confeitar e decore os cupcakes.

PÃOZINHO DE TAPIOCA**Ingredientes:**

- 1/4 xícara de chá de óleo de coco
- 3 xícaras de chá de leite de vaca ou vegetal
- 1 e 1/2 xícara de chá de tapioca granulada (não é a farinha, é a granulada!)



- 2 ovos
- 1/4 xícara de chá queijo ralado
- 1 e 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela antiaderente coloque o óleo de coco, deixe derreter completamente e em seguida adicione o leite, misture bem e leve ao fogo até ferver.
2. Coloque a farinha de tapioca em um refratário e então despeje essa mistura de leite com óleo de coco ainda quente sobre ela. Misture com uma colher de pau até que fique homogêneo. Reserve.
3. Depois da tapioca hidratada adicione os ovos batidos incorporando bem. Coloque o queijo, sal a gosto e o polvilho doce. Então sove bem a massa até ficar lisa e homogênea. Se quiser uma unidade grande, passe para o passo 4. Caso queira porções individuais, deixe a mistura na geladeira por 6 horas e depois corte e modele os pãozinhos.
4. Despeje a massa sobre um refratário ou forma antiaderente untado com óleo de coco e polvilho doce. Leve para assar em forno médio por 40 a 50 minutos. Ao esfriar, desenforme e sirva.

Truque para a batata ficar crocante

Depois de escolher a batata, lave e higienize tudo muito bem e corte em formato de bastões bem finos (você pode optar por deixá-las com a casca). Separe todas elas e leve de molho em um recipiente com 1 litro de água e 1 colher (sopa) de vinagre – dica: use água bem gelada e potencialize o resultado. Após 10 ou 15 minutos, retire todas elas, escorra e seque o excesso de água com papel-toalha ou um pano de prato limpo. Tempere com um pouco de sal e páprica e leve para fritar em óleo quente.

Quer mais receitas como esta? Siga a nossa página no Instagram:



@revista_procureache

ESTROGONOFE DE FRANGO

Ingredientes:

- Filé de peito de frango: 500 g
- Cebola picada: 1 unidade
- Alho picado: 2 dente(s)
- Molho inglês: 1 colher de



sopa

- Extrato de tomate: 1 colher de sopa

- Mostarda: 1 colher de sopa
- Creme de leite: 1 caixinha
- Leite: 1/4 xíc. (chá)
- Sal: a gosto

Modo de preparo:

1. Corte o filé de frango em tiras iguais, tempere com sal a gosto e molho inglês (opcional). Reserve
2. Pique a cebola e o alho em cubos pequenos.
3. Em uma panela média coloque o óleo, espere esquentar e acrescente a cebola e o alho.
4. Deixe dourar bem.
5. Acrescente o frango em tiras e doure-o de todos os lados.
6. Adicione um pouco de água (1/2 xíc de café), o extrato de tomate (ou ketchup) e a mostarda.
7. Deixe cozinhar até ficar macio (cerca de 10 minutos). Se necessário, acrescente água aos poucos para não queimar.
8. Por último acrescente o creme de leite e o leite. Misture.
9. Deixe ferver e desligue. Sirva em seguida com batata palha e arroz.

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

COOKIES COM PEDAÇOS DE CHOCOLATE



Ingredientes:

- 200g de manteiga
- 140g de açúcar
- 95g de açúcar mascavo
- 85g de ovos
- Pitada de sal
- 1 colher (café) de baunilha
- 300g de farinha de trigo
- 5g de bicarbonato de sódio
- 300g de chocolate meio amargo cortado em pedaços

Modo de preparo:

1. Peneire a farinha de trigo e o bicarbonato de sódio. Reserve.
2. Bata a manteiga (em ponto de pomada) com os açúcares por 1 minuto.
3. Adicione a baunilha e os ovos em duas etapas.
4. Acrescente de uma só vez a farinha peneirada com o bicarbonato e bata somente até incorporar.
5. Por último, adicione os pedaços de chocolate.
6. Em uma assadeira reta, coberta com papel manteiga ou silpat, modele os cookies formando bolas do tamanho desejado.
7. Asse a 160°C graus por aproximadamente 10 minutos.

Dica: Os ingredientes do cookie podem ser misturados à mão ou na batedeira. Caso opte pela batedeira, use a raquete para bater a massa.

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

RESOLVE

Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 - 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis

Serralheria Ferreira Ferro

Grades, portas, soldas, portão, basculante, automático, artesanato de ferro forjado, colocação de cerca elétrica

Rua Lauro Barcellos Lino, 48 (51) 3245-5489

Cavallhada - P. Alegre

(51) 99108.2069 ou (51) 98280.9441

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

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

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

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

98638-6669 / 98310-9903

Rodrigues

Instalação e Manutenção

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

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

ACEITAMOS CARTÕES
98467.2544

(51) 99437.9469 | 99672.8822

OURO

COMPRO OURO
PAGAMENTO À VISTA!

- Jóias inteiras ou danificadas sem utilidade de uso.
- Avaliação sem custo.

(51) 9 8434-8393

SERVIÇOS EM GERAL

FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

- Encanamento
- Eletricista
- Pedreiro
- Pintor
- Colocação de gesso
- Trabalho com calhas sem emendas

FONE: (51) 992195993

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL
SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO GRATUITO

Atendemos a toda poa.

(51) 98902.8062
(51) 98437.3820

Viviane e Rose

vivianeestofados@gmail.com

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRATUITO

TRANSPORTES
MARQUINHOS




FRETES

VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONsertos DE ELETRDOMÉSTICOS






99940-9565

João

Caça Vazamentos
Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



991.475.637

3423.2521

@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONserto, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

99140.0404 | 99889.1902

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

CONSTRUÇÕES E REFORMAS



Pedreiro - Carpinteiro - Hidráulico
Elettricista - Azulejista - Pintor
Impermeabilização - Colocação de Porcelanato - Serralheria - Funilaria

ORÇAMENTO GRATUITO

51 3339.7670 | 99101.6399 | 98464.9159

construtora-emanuel@hotmail.com

CONserto
TV - MICROONDAS




Orçamento Grátis!

99332.8764

99601.8287

3364.4661

Técnico Marçal
Serviços com recibo e garantia

PICHANI
Construções & Reformas



COMPROMISSO COM O CLIENTE

Revestimentos cerâmicos
Porcelanato
Texturas
Pinturas em geral
Instalações elétricas
Instalações hidráulicas
Cozinhas
Banheiros
Lareiras
e muito mais

Faça seu orçamento gratuito
(51) 98065 7266 / 98611 9616
contato@pichanireformas.com.br / www.pichanireformas.com.br

JD SERVIÇOS



João Daniel da Silva Jr.
jddjfr@hotmail.com

• Elétrica • Hidráulica • Pinturas
• Ar Split • Reformas
• Instalações e Consertos
(Splits, Tvs, Máquinas, Home)

(51) 99298.0321 (Claro)

distribuem as revistas: Mr. Assis Brasil, 104-11, 10 (0 3508) 4047

POR QUE OS CÃES ROLAM NA SUJEIRA?

Acredite se quiser, todos os cães, de qualquer raça podem apresentar esse comportamento que embora soe problemático, não se confunde com um distúrbio comportamental. Isso remonta aos seus ancestrais caninos, os lobos. Assim como eles, grande parte dos canídeos, atuais cães domésticos, também atuam dessa forma para disfarçar seu cheiro, integrar-se à matilha e se manter fora do alcance dos predadores.



da vida sempre que houver a oportunidade.

Para evitar que isso aconteça ou pelo menos atenuar essa situação, o ideal é optar por produtos de higiene com aromas suaves, ensinar comandos de adestramento básico ao cão como "não, fica, senta, etc" e entreter o cachorro de outras formas.

Sim! É um comportamento instintivo, capaz de se manifestar em todos os cães, sobretudo naqueles com um apurado instinto de caça. A atitude que deixa os tutores com os cabelos em pé também é muito comum em cães logo após tomarem banho, estarem limpos e cheirosos. Aquele aroma agradável ao nariz humano pode ser insuportável para o cão, que tem o olfato 40x mais potente.

E aí o inevitável acontece: basta um minuto de distração para presenciar o cachorro se esfregar na terra, na lama, na carniça de animais em decomposição e eca... até no cocô de outros cães! Na verdade, tudo o que o cachorro está querendo é se livrar da combinação química de aromas que o shampoo proporciona e recupear o seu cheiro.

Teorias elucidam que o hábito dos cães de rolar em superfícies sujas também é uma forma de comunicação olfativa com o grupo, para dizer onde estiveram e o que fizeram. Ao que tudo indica, com a ressalva a situações em que o cão está estressado ou carente de estímulos, é provável que o cão repita o comportamento ao longo

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



Atacama Super Prêmio - AD
14 Kg - R\$ 179,90



Ração Apolo Carne Ad.
20 Kg - R\$ 99,90



Primogato Premium Orig.
Sabor Carne e Frango
10,1 Kg - R\$ 89,90



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



Royal Canin Premium Cat
Gatos Ad. Castrados
10,1 Kg - R\$ 219,90

Matriz

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

Filial

Rua Anita Garibaldi, 2253-1016 - Boa Vista
Tel: 3273.6316

Serviços de banho e tosa/rações e outros

www.armazemdosbichos.com.br



BENEFÍCIOS DA SUSTENTABILIDADE PARA EMPRESAS E SOCIEDADE



Vantagem sustentável faz sentido à empresa e pode beneficiar ou oferecer caminho claro para a ação. Em vez de criar um trabalho extra é possível concentrar os esforços para oferecer os melhores resultados à empresa e ao meio ambiente. Os grupos sustentáveis reúnem empreendimentos que compartilham interesses de cadeia da indústria ou fornecimento.

Existem benefícios reais para a sustentabilidade? Bem, a resposta simples é sim. No entanto a questão para saber é “quais são os custos e benefícios financeiros?” Organização que reduz a quantidade de material para produzir a mesma quantidade pode diminuir a licença médica e melhorar a taxa de retenção de pessoal, além de outros benefícios financeiros:

1. Reduzir o consumo de energia e custos da água;
2. Redução dos custos de resíduos de papel e associados;
3. Materiais reduzidos na produção de produtos;
4. Bolsas disponíveis para melhores práticas de sustentabilidade;
5. Visibilidade do desempenho energético dos edifícios devido à comunicação obrigatória;
6. Recursos Humanos e engajamento dos funcionários;
7. Melhores condições de trabalho;
8. Aumento da produtividade;
9. Atração e retenção de pessoal;
10. Maior preocupação social e com a saúde dos funcionários;
11. Redução de custos associados com resultados de RH melhorados;
12. Ganho da reputação à marca e reputação;
13. Melhora no desempenho da responsabilidade social corporativa;
14. Responsabilidade reduzida e de gestão de risco;
15. Melhoria da competitividade e posicionamento no mercado;
16. Aumento da comercialização;
17. Redução de emissões de carbono;
18. Diminuição de papel e melhor aproveitamento na eficiência dos recursos;
19. Posição forte para influenciar a cadeia de abastecimento.

Daniela Dalberto
ADVOCACIA

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

Tel: 3211.5601 / 99982.5174

Site: danieladalberto.com

Rua dos Andradas, 1273 sala 1201 - Galeria Edith - Centro - POA/RS

Flávio Braga
ADVOCACIA

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 - site: www.flaviobraga.adv.br

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

REVISÕES DE BENEFÍCIOS PREVIDENCIÁRIOS (INSS)

Muitas pessoas podem ter direito a revisões em seus benefícios junto ao INSS, porém, por desconhecerem seus direitos, acabam perdendo a oportunidade de elevarem seus rendimentos.

Algumas das principais revisões se dão nas seguintes situações: 1. Reclamatória Trabalhista vitoriosa e que, a depender do conteúdo do processo e dos direitos reconhecidos na justiça trabalhista, pode render direito a revisão no benefício previdenciário; 2. Aposentadoria Especial (atividades insalubres/perigosas), ocasião em que mesmo o trabalhador exposto a tais agentes nocivos, não lhe é concedida a aposentadoria especial, hipótese que lhe renderia um benefício mais vantajoso; 3. Período de trabalho no serviço público, quando em alguns casos se consegue a averbação do referido período e aumento no tempo de contribuição, gerando reflexos no valor do benefício; 4. Atividades Concomitantes (mais de um emprego ao mesmo tempo), hipótese em que o Judiciário tem entendido que o valor das contribuições sobre cada trabalho deve ser somado, desde que não ultrapasse o teto previdenciário, o que reflete em um valor de benefício maior; 5. Inclusão do Auxílio Acidente no cálculo do benefício de aposentadoria, hipótese em que o segurado deve ter somado ao seu salário de contribuição o valor do Auxílio Acidente recebido, para fins de cálculo do valor de sua aposentadoria; dentre outras hipóteses de revisões previdenciárias.

Caso você se enquadre em uma das hipóteses acima, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

DICAS PARA HIGIENIZAR O INTERIOR DO CARRO E EVITAR O CORONAVÍRUS



1) Bancos e carpetes

Podem ser limpos com produtos especiais ou com uma solução de sabão neutro e água. Mas é preciso tomar cuidado de remover

esses produtos com um segundo pano seco. Do contrário, as bactérias podem resistir na superfície.

2) Passageiros

Ao transportar alguém no veículo, adote as mesmas medidas de higienização: peça gentilmente para limpar as mãos com álcool, ao tossir e espirrar usar um lenço e descartar esse material rapidamente em um lixo sem tocá-lo.

3) Lixeira

Esvazie a lixeira diariamente, principalmente se houver lenços com secreções.

4) Ar-condicionado

Certifique-se de que o ar-condicionado esteja limpo e com o filtro de cabine em boas condições, para evitar a proliferação de fungos e bactérias no sistema. O ideal é fazer a limpeza a cada seis meses ou pelo menos uma vez por ano.

5) Álcool em gel

Para preservar o interior higienizado, a dica que é válida para o transporte público também é válida para o carro particular: sempre deixe ao alcance das mãos um frasco de álcool em gel, para usar ao entrar no veículo.

WIASUL FRETES E MUDANÇAS



Descarte de Móveis
Montagem e Desmontagem
de Móveis

Aceitamos os
principais cartões

Fones: (51) **99648-4105** vlvva / (51) **98524-3573** ♡
(51) **98407-9325** c/ Helio
Rua Osvaldo Pereira de Freitas, 137

Passo a passo para baixar CRLV Digital

- 1 Baixe o aplicativo Carteira Digital de Trânsito no seu smartphone;
- 2 Preencha o cadastro com seus dados, preste atenção para preencher
- 3 Um link será enviado ao seu e-mail para a ativação da conta do aplicativo;
- 4 Informe o número de Renavam e o Código de Segurança do CRLV;
- 5 Crie uma "chave de acesso" contendo 4 dígitos;
- 6 Pronto! Agora você tem acesso ao CRLV Digital.

PRECISA DE CARRO GNV / FLEX?

(com fabricação a partir de 2012)

Locação para empresas
e motoristas de
aplicativo



AlugarCar

geramigos locadora

Consulte modelos disponíveis:

51997.889.686

alugarcar.com.br

RS

Av. Ceará, 238 - São João - POA

SC

R. Vereador Mario Coelho Pires, 221
Campinas - São José

siga-nos nas redes sociais:

f /geramigoslocadora @geramigos_locadora



Orçamentos Chama a Manu:

📞 51 98477.8686

*Porque mulheres cuidam
mais dos detalhes!*



Estamos há mais de 10 anos no mercado, focando nossos resultados em detalhes e bom atendimento, onde cada cliente é único e o seu trabalho é feito com toda **DEDICAÇÃO e EXCLUSIVIDADE** que merece!



Adesivos | Fachadas | Pergolados | Decks | Acm | Led
Letras Caixa | Sacolas | Brindes | Embalagens | Envelopamento
Camisetas | Personalizados | Convites | Apostilas
Panfletos | Cartões de Visita | Etiquetas | Impressos

R. Gaurama 237 - Cavalhada - POA/RS
📞 51 98477.8686 | @manuniewinski
www.4pgraficaeprojetos.com.br



SESSÃO CURIOSIDADE

AGOSTO: MÊS DO DESGOSTO!?



A má fama do mês de agosto faz com que muitos supersticiosos evitem certas comemorações nesse mês, como casamentos. O mês conhecido como “do desgosto” abriga algumas datas de tragédias mundiais, como o início da Primeira Guerra Mundial e o lançamento da bomba de Hiroshima.

No entanto, alguns dias são carregados de valor simbólico, como o Dia dos Pais, no segundo domingo, e o Dia do Folclore, no dia 22. Em agosto, ainda se celebra o Fim da Censura no Brasil, Dia Nacional de Combate ao Fumo e o Dia do Feirante.

Vale destaque para o dia 11 de agosto, que abriga três festas diferentes. É dia da Televisão, data proposta pela Igreja Católica por celebrar também nesse dia Santa Clara, padroeira da TV; o Dia do Estudante e do Advogado, esse último conhecido como “Dia do Pendura”.

AINDA EM HOME OFFICE? 6 HÁBITOS SIMPLES PARA AJUDAR A AUMENTAR O FOCO

1 - Foque nas tarefas mais importantes

Inicie o dia com as tarefas mais complexas e diferencie o que é mais importante. Se necessário, liste o que precisa fazer e o tempo para cada item.



2 - Faça pausas ao longo do dia

O tempo de descanso ajuda a espairecer, diminuir o cansaço e manter um ritmo de trabalho menos desgastante físico e mentalmente.

3 - Alongue-se do jeito que conseguir

Esses exercícios melhoram o fluxo sanguíneo, a capacidade cognitiva, a postura e reduzem o estresse físico que nosso corpo é submetido.

4 - Diminua a cafeína

Exagerar no café não aumenta a concentração nem resolve uma noite mal dormida. Consuma com moderação e de preferência, durante o dia.

5 - Escute música

A música pode, além de melhorar o humor, ajudar na concentração e diminuir o estresse, tornando o momento das tarefas mais agradável.

6 - Faça um planejamento

Organizar as tarefas do dia ou da semana mostram uma direção mais clara do que é necessário, evitando a ansiedade e momentos caóticos.

Cuidados com a panela de pressão para evitar acidentes



A primeira válvula é aquela que fica no centro da tampa e é dela aquele barulhinho de chiar que começa quando o líquido dentro da panela estiver fervendo. O vapor vai aumentando lá dentro e a pressão vai subindo. Chega uma hora que essa pressão atinge um limite. Se a pressão subir mais, pode ficar perigoso. Aquela válvula que você vê no centro da tampa, é mantida fechada por um pininho que é relativamente pesado.

Quando a pressão dentro da panela atinge o limite ela consegue empurrar o pino para cima possibilitando assim que o excesso de vapor escape. Desta maneira a pressão interna se mantém, controlada pela válvula! Portanto, quando você vir que sua panela está soltando vapor e o pino estiver dançando para lá e para cá no mesmo ritmo, está tudo ok! não mexa na válvula porque ela garante a sua segurança! Deixe ela trabalhar sozinha!



2



A outra válvula de segurança serve para quando a válvula central não funcionar (porque entupiu, por exemplo). Elas podem estar na tampa, embaixo do cabo ou nas bordas da panela. Se a válvula central falhar, na válvula de segurança vai abrir para evitar uma explosão.

Para retirar a pressão da panela, o ideal é esperar que saia naturalmente. Demora uns cinco minutos. Ou você pode puxar a válvula central com auxílio de uma colher para acelerar o processo. Mas não coloque a panela embaixo de água corrente. Esse processo dá um choque térmico na tampa da panela e a borracha, que é de plástico, também sofre este choque, podendo rachar. Às vezes, racha de um jeito quase invisível e quando você usar novamente sua panela, a borracha pode quebrar.



4

TELAS MOSQUITEIRAS



NOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM

5X SEM
JUROS

ORÇAMENTO
GRATUITO



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

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Dedetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS E CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603 CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

0800 642 9230

www.LIMPATUBO.com.br

Pegue pelo Celular: 99790.7090

DESCARGA: DICAS PARA VERIFICAR SE HÁ PROBLEMAS

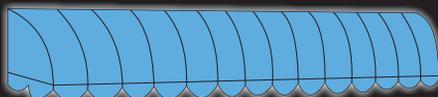


Com as pessoas ficando mais tempo em casa, elas usufruem mais dos utensílios e objetos de seus lares. Consequentemente, estes precisam de manutenções com maior frequência. Quando a descarga começa a apresentar defeito, como água caindo pelas paredes da bacia, descendo continuamente para o vaso, botão travado ou disparado, é comum que os moradores não saibam como consertar e se desesperem.

Há alguns testes que podem ser feitos para verificar problemas específicos:

- Para testar um vazamento, pingue um corante dentro da caixa acoplada ou qualquer produto que tenha cor bem acentuada (e que não prejudique o fluxo da água). Caso o corante vá para o vaso sem que você dê descarga, há um vazamento.
- Para testar a válvula, pegue a borra de café e jogue dentro. Caso ela fique depositada lá no fundo, então, não há vazamentos.

Na dúvida, chame um dos profissionais que lidam diariamente com encanamentos e hidráulica. Com certeza irão lhe auxiliar no que for preciso para a resolução do problema, sem mais dores de cabeça!



FÁBRICA DOS TOLDOS
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



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

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



NELSON CONSERTOS
Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

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

982.218.645
984.036.477

DICAS PARA SECAR AS ROUPAS NA SECADORA

1. Antes de ligar a secadora de roupas: Conferir a composição de cada roupa na etiqueta para ter certeza se ela pode ser colocada na secadora com outros tipos de tecido ou não, bem como a temperatura de secagem.



2. Peças pesadas: Secá-las demais não é bom. Deixar as peças com um pouquinho de umidade é ideal para preservar as fibras e fazer com que não encolham. Quando você seca demais alguma peça, fica mais difícil na hora de passar e aumenta a possibilidade dela encolher.

3. O que não pode ir na secadora: Você deve respeitar o que está definido na peça para não estragá-la. A lã, por exemplo, não pode ser colocada na secadora, pois encolhe.

4. Separar por cor

Assim como na lavagem, as roupas também devem ser separadas por cor no momento da secagem.

VENDO MARCOS PARA PORTAS

larguras de
125mm e
165mm



(51)99831.6555



FÓTON
SERVIÇOS COMBINADOS

Pintura
Hidráulica
Ar Condicionado
Marido de aluguel

Piso e Revestimento
Elétrica Residencial e Comercial

Marlo Pauleski
(51)98061.0530
@foton_reformas

DICAS PARA EVITAR SOBRECARGA DE ENERGIA

1) Deixar os aparelhos elétricos na tomada com a fiação quente:

Esse é um erro que jamais deve ser cometido, pois se a fiação esquenta e fica cheiro de queimado, é um sinal de que há sobrecarga de energia que pode causar ainda mais riscos de acidentes.



O que fazer: *desligue imediatamente os aparelhos e chame um electricista para avaliar se há a necessidade de fazer alguma manutenção na fiação.*

2) Ligar muitos aparelhos em várias extensões:

Usar muitos aparelhos numa mesma extensão pode causar a sobrecarga de energia e ainda aumentar o risco de um incêndio.

O que fazer: *opte por réguas com fusíveis, pois, se houver algum problema, apenas o fusível é queimado e não é repassado para a corrente elétrica.*

3) Usar os Ts (benjamin) e extensões o tempo todo: *Existe uma capacidade máxima para cada tomada e, como falamos acima, essa capacidade pode não ser o suficiente para muitos equipamentos elétricos de alta potência ligados ao mesmo tempo. Os Ts (benjamin) e extensões devem ser usados apenas por um tempo, dentro da sua capacidade.*

O que fazer: *se precisar manter vários aparelhos ligados, é aconselhável fazer instalações de novas tomadas.*

Além dos riscos que citamos acima, é sempre importante lembrar das épocas em que as sobrecargas de energia acabam sendo mais frequentes. No inverno, por exemplo, é o período em que há mais sobrecargas de energia. Por conta do frio, é bem comum o uso de aquecedores e chuveiro quente por um tempo acima do recomendado, o que pode ocasionar em sobrecargas de energia. Fique atento e na dúvida chame um profissional qualificado.

Cerutti
Madeiras

Manutenção e troca
de Janelas - Portas e
Venezianas

"Não faça força, faça contato com o Cerutti"

CELULAR E
WHATSAPP **51 99831.6555**



ACABE COM OS CUPINS DE MADEIRA

1. Examine as madeiras da casa para encontrar todos os focos: Devido à capacidade que os cupins têm de corroer somente a parte interna da madeira, deixando a externa praticamente intacta, é importante encontrar todos os locais que podem estar sendo danificados antes de iniciar o processo. Para isso, basta seguir o pó granulado que eles liberam após se alimentarem da madeira ou procurar por buracos em pisos, rodapés e em fendas de parede, por exemplo. O item danificado fica oco e sob pressão pode afundar, rachar ou até mesmo quebrar. É válido mencionar ainda que esse tipo de inseto vive em colônia, ou seja, em grupos.

2. Utilize inseticidas para madeira: Considerado o método mais comum para exterminar os cupins da sua casa, o uso do inseticida é bastante eficaz, entretanto é importante ser cauteloso e comprar um produto próprio para madeira.

3. Utilize vinagre: Podendo ser utilizado puro ou em proporções iguais se misturado com água, o vinagre é uma substância caseira, mas muito eficaz para combater cupins. Em uma garrafa com spray, borrife o líquido no local em que os insetos estão instalados.

4. Aplique óleo de laranja: Em pequenos focos de cupim, a utilização do óleo de laranja é capaz de matar os insetos logo que entrar em contato com eles. A vantagem desse método é que ele não é tóxico, não agride o meio ambiente e pode ser usado próximo dos animais sem problema. Pegue o óleo (você encontra em farmácias de manipulação, casas de limpeza e de perfume e em lojas de produtos naturais), coloque-o em um spray e pulverize-o no local atingido. Você ainda pode prevenir o problema pulverizando um pouco do produto nos móveis e passando um pano por cima nos dias de faxina.

5. Contrate uma equipe especializada: Em casos mais graves de infestação, o ideal é contratar uma equipe especializada para descupinizar o local. Além de estarem mais preparados, os profissionais têm os produtos necessários para acabar com quantidades maiores de insetos. Eles também podem descobrir com mais facilidade os focos das colônias.

Serralheria
CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito

30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 9.8484.1085

(51) 9.9905.5410

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



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



RESOLVE
Refrigeração

CLÁUDIO

51 **98244.3893** | 51 **3392.3631**

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis



ECO GREEN
Limpeza & Higienização de:

- *SOFÁS
- *COLCHÕES
- *POLTRONAS
- *TAPETES
- *CADEIRAS ESTOFADAS
- *DETALHAMENTO INTERNO
- COMPLETO DE VEÍCULOS
- *DENTRE OUTROS ESTOFADOS

(51) 99784-0915

Sua saúde e bem-estar é nossa missão!



Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

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

COMO ARQUIVAR CONVERSAS NO WHATSAPP?

Arquivar conversas no WhatsApp é simples: basta encontrar, na lista de interações, o bate-papo desejado, depois tocar e segurar. Dentre as opções, selecione a alternativa "Arquivar". Pronto, o chat já não mais será exibido na tela inicial.

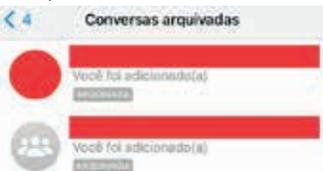


Caso queira visualizá-lo novamente, também na tela inicial, arraste-a para baixo, "forçando" o topo. Então, a seção "Conversas arquivadas" aparecerá, indicando quantos chats foram silenciados.

Conversas



A partir do momento em que se entra no espaço, é possível tanto apenas dar uma olhada no conteúdo quanto desarquivá-lo.



Nesse último caso, toque e segure novamente. Por fim, selecione a opção "Desarquivar."



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

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



A Feedback Soluções em Informática tem a solução ideal para você e seu negócio, com experiência há mais de 20 anos no ramo da Tecnologia da Informação.

Tenha um atendimento personalizado, confiável e com a garantia de satisfação.

Aulas particulares, digitalização de documentos, formatação e conserto de Notebooks e PCs. Pagamento facilitado.

Entre em contato--> 51 984058299



Aprenda a utilizar os recursos dos aplicativos, programas e ferramentas digitais com aulas em casa

- Celular • Windows • Internet
- Microsoft Word • MS Powerpoint
- Redes Sociais • Marketing Digital



- Aulas particulares • No conforto da sua casa
- Linguagem simples • Horários Flexíveis

Cartões Aceitos



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

TEMAS QUE PODEM CAIR NA REDAÇÃO DO ENEM 2021

Saúde e Medicina Preventiva | Saneamento Básico



O Enem pode trabalhar a medicina preventiva para abordar a situação da Saúde no Brasil e de que maneira o brasileiro pode ter uma melhor qualidade de vida. A discussão envolve a democratização do acesso ao acompanhamento médico, a prática de exercícios físicos e uma rotina alimentar que foque na prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, colesterol e alguns casos de obesidade.

Quando seguida corretamente, a medicina preventiva diminui a sobrecarga do Sistema Único de Saúde (SUS) por várias doenças que podem ser evitadas com mudança na qualidade de vida. Com a pandemia, o SUS ganhou destaque pela sua importância no atendimento aos casos de Covid-19 e ao possibilitar a campanha nacional de vacinação contra o novo coronavírus.

Saneamento básico: Já era uma temática indicada por professores no ano passado e continua com bastante relevância para o Enem 2021. Principalmente, após a aprovação do Novo Marco do Saneamento Básico e em 2020, que trouxe à tona a defasagem da rede de atendimento a esse direito social.

Coluna LBV

SOLIDARIEDADE QUE AQUECE

O frio intenso já é grande conhecido das famílias gaúchas, porém as temperaturas nunca estiveram tão baixas quanto este ano. Mais da metade das regiões do Rio Grande do Sul registraram neve no último mês. Neste momento, a ação da LBV está intensificada para amenizar esses fortes impactos a pessoas que, por inúmeros motivos, não têm como arcar com mais essa despesa para se manterem aquecidas.

Uma verdadeira força humanitária tem sido mobilizada para levar — além dos itens entregues mensalmente, como a cesta de alimentos e o kit de higiene e limpeza —, cobertores aos nossos atendidos, antecipando as baixas temperaturas. Já entregamos os itens em Pelotas, Gravataí, Glorinha, Rio Grande, Passo Fundo, Caxias do Sul, Ilha Grande dos Marinheiros e Porto Alegre. Saiba mais em www.lbv.org.br. A sua doação neste momento tem feito TODA a diferença!



Valorização da memória e do patrimônio do artesanato do nosso Estado!

Oportunidade de trabalho na Zona Sul de Porto Alegre para quem respeita e admira o trabalho dos profissionais artesãos, artistas, colecionadores e produtores de alimentos caseiros.



Sábados das 9h às 17h - Praça Comendador Souza Gomes (extinta estação do trem)
Bairro Tristeza - POA/RS

Contato: 51 98547-1561



* O funcionamento do brigue está sujeito às condições climáticas.

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Oi Anna, poderia responder se o número 5 para residência é ruim em termos de saúde? Desde já agradeço.”

– *Christina Moraes*

Anna Marya: “O número 5 indica o bem-estar, mas alerta para: impulsividade, tendência à irritabilidade decorrente de transtornos emocionais e também a dor de cabeça em virtude da vibração (nervosa e impulsiva) deste número. Deves colocar uma letra de valor 1 a escolher (A, J ou S) no número 5 da residência.”

“Gostaria de saber quais as profissões que devo escolher. Nasci em 12/03/1989.”

– *João Silveira dos Santos*

Anna Marya: “Você é um número 6 porque somamos $1 + 2 + 0 + 3 + 1 + 9 + 8 + 9 = 33$ e $3 + 3 = 6$. 6 - COMO NÚMERO DE CARREIRA: Ator, relações-públicas, construtor, professor, escritor, enfermeiro, médico. Decorador de interiores, artista, floricultor, cantor, professor de oratória, tutor. Cabeleireiro, costureiro ou modelista, especialista e moda, músico, perfumista, químico de incensos, herborista. Qualquer ramo de teatro. Conselheiro conjugal, advogado de família. O 6 tem necessidade de servir a outros, de algum modo.

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

Anna Marya

Numeróloga - 30 anos de experiência

Faça seu estudo
Numerológico
ou
Consulta
de Tarot

Promoção
44%
de desconto

*promoção exclusiva para leitores da revista

Whatsapp **51 9 9971 4284**

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

DUDU

bike shop



REVENDEDORA
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

BICICLETAS ELÉTRICAS

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048

BIKE: REGULAGEM DAS MARCHAS

Algumas vezes ao realizar a compra da sua bicicleta você percebe que o desempenho dela não tem sido tão bom, isso acontece em alguns casos, porque as marchas não estão reguladas corretamente.



Tenha sempre atenção na regulagem das marchas da sua bike e no câmbio da sua bike, algumas bicicletas não vêm reguladas de fábrica ou da loja. Por esse motivo, quando você comprar sua bike, tenha o cuidado de observar se as marchas vieram ou não reguladas.

Além disso é importante que sempre após você realizar algum esporte radical, você as revise e observe se continuam em perfeito estado. Outro ponto importante também, sobre os cuidados com as marchas da sua bicicleta, é que é de suma importância que você saiba como utilizá-las corretamente.

Algumas vezes compramos bikes com uma grande quantidade de marchas e não sabemos como comandar cada uma. O mau uso desses comandos pode trazer sérios problemas a durabilidade das marchas da sua bike e influencia diretamente no desempenho que você tem com ela, além de muitas vezes dificultarem sua vida, quando você está pedalando. Sempre conte com um profissional capacitado para melhor lhe orientar no uso das marchas em cada tipo de bicicleta e terreno.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Ação típica do jogo de tênis	Indústria de celulose (?) dera: oxalá	Epilogo de uma peça teatral	Pode ser literário, de som ou de arte	Ficar sem ocupante Referente ao tom	Troca de gases entre os tecidos vegetais e a atmosfera, aumentando o teor de oxigênio
→	↓	↓	↓	↓	↓
Raça canina braquicéfala →					
Membrana interna do olho →					Relembrado; recordado
↳					↓
Tipo de sabre de lâmina larga e curva	Molécula-grama →				Referido como prova de algo
Ave que consta na bandeira dos Açores →				Capital e maior cidade da Jordânia →	
Sintoma da labirintite	Modo de alimentação; dieta		"(?) das 5 às 7", filme de Agnès Varda →		
↳	↓				Tempo de folga
Peão, em espanhol →				Objetivo do futebol → Caule da videira	↓
De onde se obtém a morfina		Peixe também chamado de papa-terra →	↑	↓	
↳			Agência Nacional de Inovação Glutão →		
Medida de distância que, no Brasil, equivale a 6.600 m →		Sem pés, patas ou nadadeiras →			Ouro, em francês →

Anuncie conosco: (51) 981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	As pessoas de Áries terão bons momentos no mês de agosto, principalmente quando o assunto é romance. Você terá chances de conhecer uma nova pessoa nesse mês, ou em casos de relacionamentos longos, vocês estarão em um clima de harmonia.	TOURO	Você pode esperar bastante trabalho nesse mês, porém, é também indicado que você tire férias para viver experiências e momentos que nunca imaginou. Neste mês, você estará muito focado no trabalho, porém deixando de lado sua vida pessoal e seus familiares.
GÊMEOS	O mês de agosto será o momento ideal para geminianos executarem as mudanças que há tanto tempo estão planejando, seja em sua carreira profissional, seja em sua vida amorosa ou em família. Você estará em um período mais intelectual do que o comum.	CÂNCER	Neste mês, você terá sucesso profissional em sua carreira, podendo se focar ainda mais nela quando as outras pessoas estão de férias. Dessa forma, não tenha medo de expressar sua opinião e tudo aquilo que realmente precisa – com certeza gostarão da sua iniciativa!
LEÃO	Esse mês será um pouco conturbado para as pessoas de Leão, principalmente pelas influências externas que vão reduzir seu ritmo de trabalho, o que te demandará uma força extra para se recuperar. Você não terá férias, como previsto. O trabalho será redobrado nesse período.	VIAGEM	No mês de agosto, você terá muito sucesso na carreira profissional. Por isso, não tenha medo de expor suas ideias e capacidades de organização. Os seus chefes, com certeza, estarão olhando para suas qualidades e promovendo uma recompensa pelos seus serviços.
LIBRA	No mês de agosto, Libra estará em boa sincronia com as pessoas que se relaciona, podendo desfrutar de boas noites de romance e de conversar profundas com aqueles que ama. Os solteiros terão grandes chances de conhecer suas “almas gêmeas”, por isso, não recuse convites.	ESCORPIÃO	O signo de Escorpião estará em um período de grande produção, principalmente porque já traçou objetivos específicos e sabe bem onde quer chegar. Lembre-se que é preciso muita força de vontade e trabalho: nada vem de graça.
SAGITÁRIO	Sagitário estará com o foco em sua vida profissional. Pode ser que alguns erros aconteçam devido ao seu cansaço, o que não será nada grave, mas que poderá prejudicar sua convivência com os demais, principalmente com seu chefe. Reviravoltas acontecerão em sua vida pessoal.	CAPRICÓRNIO	Você dedicará esse mês da sua vida estritamente à sua carreira profissional. Fique de olho nas novas oportunidades que estão por vir e que podem melhorar o seu caminho. Você deve lutar pelos seus objetivos, pois somente assim será bem-sucedido.
AQUÁRIO	Para Aquário, o mês de agosto terá muitas tarefas e diversos eventos que ocuparão a agenda, por isso foque seus esforços em comparecer em todas essas ocasiões – você poderá colher muitos frutos dessa atitude! Tente não desviar o foco de sua atenção para outros problemas	PEIXES	Há grandes chances de que pessoas solteiras tenham mais vontade de estar com um companheiro, principalmente pela necessidade de compartilhar ideias. Caso precise de ajuda, não tenha medo ou vergonha de pedir, há muitas pessoas que te querem bem e estão dispostas a te ajudar.



OPORTUNIDADE

Você que é motorista de aplicativo ou tem empresa, dirija tranquilo e sem burocracia!

Locação de carros é com a AlugarCar!

Consulta disponível em:



51 997.889.686

AlugarCar
gostamos de
alugarcar.com.br

R8: Av. Ceará, 238 - POA
SC: R. Veneza Maria Coelho Pires, 220 - São José

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos

f procureacherevista
@ revista_procedure



Casa de Oyá

Nação Cabinda

Muitas vezes o que mais necessitamos é de um bom aconselhamento espiritual.

Aqui na Casa de Oyá, podemos auxiliá-lo com todo cuidado, carinho e sigilo que você necessita.

Seu caso é único e será tratado com respeito e exclusividade.

Marque sua consulta de Búzios com a Mãe Luciene de Oyá.

 **51 99162.3897**

Jogo de Búzios
Banhos
Aberturas de Caminhos
Limpeza Espiritual
Saúde
Emprego
Família
Orientação Religiosa



Atendimento com horário marcado
atendendo as normas do COVID-19

  **51 99162.3897**

 Casa de oyá  @casadeoya

R. Angelo Barboza, 108

 Jardim das Palmeiras -Cavanhada -POA



**VENDO MARCOS
PARA
PORTAS**

larguras de
125mm e
165mm

 **(51)99831.6555**



Milly Redes
Redes de Proteção
e telas mosquiteiras

Proteja quem você mais gosta!

 **(51) 98516-0187**
 **(51) 98571-1566**
(51) 98962-0312



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




ECO GREEN
Limpeza & Higienização de:

- *SOFÁS
- *COLCHÕES
- *POLTRONAS
- *TAPETES
- *CADEIRAS ESTOFADAS
- *DETALHAMENTO INTERNO COMPLETO DE VEÍCULOS
- *DENTRE OUTROS ESTOFADOS

 **(51) 99784-0915**

Sua saúde e bem-estar é nossa missão!



K Comercial 
NETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS
(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773
e-mail: comercial@knetig.com.br

REI DOS EXTINTORES

Rei dos Extintores

51 3411.3379
 **996 812 819**

ACEITAMOS OS CARTÕES 

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

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



Martina
Redes de Proteção

Especialista em instalações de Redes de proteção para segurança das suas crianças e de seus animais de estimação.

5 anos de garantia

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



ACEITAMOS DOAÇÃO DE SUCATA ELETRÔNICA



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

 **3246.3902**
 **98411.1151**

**FUNILARIA
ITU SABARÁ**



(51) 99829.4898  **Fone: 3397.1704**
99236.6489

Av. Alberto Pasqualini, 516 - Itú Sabará - POA/RS