



APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS
E TESTES
DE APARELHOS
100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica
e Acessórios Multimarcas

desde
2000

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO
EM CASA

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

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



APARELHOS AUDITIVOS

PARCELE O PAGAMENTO EM ATÉ
18X SEM JUROS!



Promoção Mês dos Pais
Faça seu pedido por ouvir "Eu te amo!"
descontos de até
30%
*valor limitado por produto

Rua dos Andradas, 943 - sala 1004 - Centro 3228-6927

Av. Wenceslau Escobar, 2326 - loja 58 - Tristeza 3307-7327

ELETRÔNICA CAIRÚ

Assistência Técnica (TV's Leds - LCD
Fornos Microondas - Forno Elétrico - Celular)

(51) 3342-4023

99116-8817

98274-7463



Rua Cairú, 241 - Navegantes - POA/RS

Av. Vereador Ivo Schneider, (av. Central), 410 - Tramandaí - RS

Desdetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

☑ 0800 642 9230

Pega pelo Celular: 99790.7090

Acabe com:

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





19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: (51) 981.427.686

f /revistaprocureache

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Uma homenagem aos pais

Dia dos Pais

Não espere
o segundo domingo de agosto
para abraçar o seu pai,
para demonstrar afeto,
para homenageá-lo.
Faça isso "AGORA"
e demonstre os seus sentimentos
pelo coração
e não só por uma data
marcada em um calendário.

(Cecilia Sfalasin)

Uma homenagem da revista ProcureAche a todos os pais,
parceiros anunciantes e leitores da revista.



RECEITAS DE INVERNO

Sopa de lentilha



Categoria

Prato principal



Tempo de preparo

20 mins



Tempo para cozinhar

30 mins



Tempo total

50 mins



Ingredientes

- 1 cebola em cubos
- 4 dentes de alho amassados ou em cubos bem pequenos
- 3 hastes de salsa fatiadas
- 1 batata grande em cubos
- 1 colher (de chá) de cominho em pó,
- 1 colher (de chá) de cúrcuma em pó,
- 1/2 colher (de chá) de gengibre ralado,
- 1/2 colher (de chá) de pimenta defumada,
- Sal e azeite a gosto
- 5 xícaras (de chá) de caldo de vegetais
- 1 e 1/2 xícaras de lentilha vermelha lavada,
- 2 tomates grandes sem sementes cortado em cubos
- 1/2 xícara (de chá) de salsa
- 1 colher (de sopa) de suco de limão

Modo de preparo

1. Em uma panela alta adicione um fio de azeite e doure a cebola,
2. Adicione o alho, o salsa e a batata e doure,
3. Adicione os temperos (menos a salsa) e mexa para que eles envolvam os legumes e temperos e perfumem sua preparação,
4. Adicione a lentilha, o caldo e os tomates e em fogo alto espere levantar fervura,
5. Assim que ferver, abaixe o fogo no máximo, tampe e deixe cozinhar por 20 minutos ou até que as batatas e lentilhas estejam macias,
6. Assim que estiverem macias, retire metade do conteúdo da sopa, coloque em uma vasilha e processe com o mixer,
7. Verta novamente na panela a parte da sopa processada, adicione o suco de limão e a salsa,
8. Tempere com sal e sirva quentinho!



TUTTI BELLI

MODA FEMININA



LOJA DE ROUPAS PLUS SIZE

Rua 24 de Outubro, 905 - loja 4
Moinhos de Vento - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 98913-5868

Instagram: @tutti.belli.portoalegre

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais Método personalizado



Atualizações e instalação de aplicativos

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

SUPOORTE E FORMATAÇÃO

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

Dicas de presentes para o Dia dos Pais



Além de um abraço apertado e de passar o dia todo mimando aquele que sempre te mimou, você também pode oferecer um presente para seu pai. Confira alguns exemplos:

- Camisa;
- Gravata;
- Cinto;
- Relógio;
- Perfume;
- Camiseta "autografada" por você;
- Bilhete para ver um jogo do time dele;
- Camiseta do time dele;
- Marcador de livros;
- Peso de papel;
- Um desenho (feito por você);
- Uma pintura (também feita por você);
- Uma caixa com a cerveja preferida dele;
- Um bom vinho;
- Um almoço ou jantar no restaurante favorito dele;
- Bilhete para cinema.

São inúmeras as opções, contudo o mais importante é vocês estarem juntos e se divertirem!

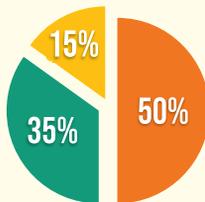
O QUE PRIORIZAR NO ORÇAMENTO

1. PRIORIDADES FINANCEIRAS

seus objetivos financeiros:
previdência,
pagamento de dívidas,
investimentos

3. ESTILO DE VIDA

TV a cabo,
telefone, lazer,
restaurantes,
academia,
viagens



2. GASTOS ESSENCIAIS

moradia, contas residenciais básicas, transporte, educação, saúde e supermercado

curta a nossa
página no
Facebook:



/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Agosto Azul

O Agosto Azul é uma campanha nacional que visa conscientizar a todos os homens sobre a importância dos cuidados com a saúde e adoção de hábitos saudáveis.

Você sabia que no Brasil os homens vivem, em média, sete anos menos do que as mulheres e são mais propensos a terem doenças do coração, câncer, diabetes, colesterol e pressão arterial elevados?

Mas, é possível mudar essa realidade! Veja a seguir algumas orientações para viver mais e melhor: Mude seus hábitos! A maioria dos males da atualidade, como as doenças cardiovasculares, são causadas pelos seguintes fatores de risco: Tabagismo; Abuso de bebidas alcoólicas; Pressão alta; Colesterol LDL alto; Sobrepeso e obesidade; Estresse; Sedentarismo

Para alcançar uma vida longa anote o passo a passo a seguir:

Movimente-se: pratique 30 minutos de exercícios por dia. Vale qualquer atividade, como corrida, caminhada, dança ou subir mais escadas, por exemplo.

Adote uma alimentação saudável: Reduza o sal, o açúcar e as gorduras saturadas e trans. Evite produtos industrializados, com alta concentração de sódio e beba 2 litros de água por dia.

Fique de olho no seu peso: mantenha sempre o seu peso ideal e fique atento às medidas da circunferência abdominal. A cintura alta é identificada quando acima dos 102 cm.

Pressão arterial em dia: Sempre meça a sua pressão. O normal é que ela esteja por volta de 12 por 8.

Perda auditiva: um problema comum para adultos mais velhos



A perda auditiva é um problema comum causado por vários fatores como exposição ao ruído, envelhecimento, algumas doenças e

hereditariedade. Aproximadamente uma em cada três pessoas entre 65 e 74 anos tem perda auditiva e quase metade das pessoas com mais de 75 anos tem dificuldade para ouvir. Mas, algumas pessoas podem não querer admitir que tenham problemas para ouvir.

Pessoas com perda auditiva podem achar difícil conversar com amigos e familiares. Eles também podem ter problemas para entender o conselho de um médico, responder a avisos e ouvir campanhas e alarmes.

Os idosos que não ouvem bem podem ficar deprimidos ou podem se afastar dos outros porque se sentem frustrados ou envergonhados por não entender o que está sendo dito. Às vezes, as pessoas mais velhas são erroneamente consideradas confusas, indiferentes ou não cooperativas porque não ouvem bem.

Problemas auditivos que são ignorados ou não tratados podem piorar. Se você tiver um problema de audição, consulte o Profissional da Saúde Auditiva. Existe solução! Aparelhos auditivos podem ajudar.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 98201.0132 / 3022.2100

APARELHOS AUDITIVOS

www.sonata.med.br



Cartela de pilhas

R\$ 12,50

* Na compra de 4 unidades

COMUNICAR REGULAMENTO

Mês dos Pais

1 aparelho por
21x 99,90



Uma condição tão especial quanto você!

SONATA
aparelhos auditivos



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

☎ 51 3022.2100

☎ 51 98201.0132



Cultive Hábitos Saudáveis No Seu Dia a Dia



CUIDE E PLANEJE A SUA ROTINA

Para ter qualidade de vida, é necessário investir em hábitos saudáveis. Alterar a rotina não é algo que acontece da noite para o dia, por isso, tenha persistência. Não se deixe levar pela correria do dia a dia, pois, isso te direciona a tomar as atitudes mais fáceis, como comer um biscoito em vez de uma fruta.



MONITORE A SUA ATIVIDADE FÍSICA

Uma dica pra quando você for começar a treinar é controlar seus batimentos cardíacos, distâncias percorridas etc. Isso é importante para saber se você está fazendo o esforço necessário pra queimar calorias e melhorar o condicionamento físico e a resistência.



PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Exercícios físicos ajudam o organismo a eliminar as toxinas do corpo e estimular os hormônios que previnem doenças e causam o bem-estar. Existem exercícios e atividades que podem ser aplicados no dia a dia de qualquer um, reservando de 10 a 15 minutos por dia.



COMA ALIMENTOS SAUDÁVEIS

"Você é o que você come"! Os alimentos que você ingere representam uma das principais fontes de energia para o seu corpo. Para evitar que você se alimente dos primeiros lanches que aparecerem na frente, prepare a sua alimentação antecipadamente.



RESERVE UM TEMPO PARA LAZER

O tempo de lazer é o que proporciona um descanso para a mente, além da liberação dos famosos hormônios da felicidade (endorfina, ocitocina, dopamina e serotonina), que fazem muito bem para a saúde e humor de todos.



CUIDE DO SEU PESO

Estar no peso apropriado aumenta os níveis de HDL (colesterol bom) e diminui a quantidade de LDL (colesterol ruim) e triglicérides (gordura). Logo, há uma redução nos riscos de entupimento das artérias e, então, o organismo fica menos propício a desenvolver doenças cardiovasculares.



BEBA ÁGUA

Costuma-se dizer que devemos tomar 2 litros de água por dia. Porém, de forma geral, a quantidade ideal varia conforme o peso de cada pessoa, sendo recomendado 35 ml para cada quilo. Assim, uma pessoa de 60 kg precisa diariamente de pelo menos 2,1 litros de água (60 x 35 = 2.100 ml).



FAÇA EXAMES

Preste atenção aos sinais que seu corpo lhe dá. Ao sentir que algo não está funcionando adequadamente, não perca tempo e consulte um especialista. Realize exames periódicos semestralmente ou anualmente, conforme a orientação do seu médico. Não se auto-medique!

Gordura abdominal: o que você precisa saber



O acúmulo de tecido adiposo, também chamado de lipodistrofia, é causado principalmente por uma dieta inadequada, rica em alimentos gordurosos e carboidratos brancos (refinados), e a falta de exercícios físicos.

Quando a pessoa ingere mais calorias do que gasta, esse excesso é armazenado na forma de gordura. A região onde esse depósito se localiza, por sua vez, é determinada por fatores genéticos, levando a gordura a se acumular nas áreas mais flácidas.

Outros fatores que contribuem são a má postura (quando a barriga fica projetada para frente), o tabagismo e o uso de roupas muito apertadas, que podem marcar o corpo.

Além disso, existem os fatores hormonais, que fazem com que a distribuição da gordura localizada seja diferente em homens e mulheres.

Como perder gordura abdominal?

Aliar atividade física e uma boa alimentação é o conjunto perfeito para quem quer perder gordura abdominal. Alimentos integrais, não industrializados, com baixo teor de açúcar e alto teor de fibras, como vegetais e frutas, favorecem a queima da gordura abdominal. Além deles, os termogênicos naturais como canela, gengibre, pimenta e café aceleram o metabolismo e a temperatura interna do corpo, ajudando na queima de gordura.

Alimentos pobres em nutrientes e fibras, como doces, farinhas brancas e massas, influenciam negativamente, gerando picos de insulina no sangue. O ideal é que você procure por um bom profissional para te orientar sobre qual o melhor caminho a seguir.

A hidratação do corpo é outro fator que influencia o combate a gordura localizada, pois se há grande ingestão de fibras e baixa ingestão de água, o efeito será contrário, podendo gerar gases e constipação. A água hidrata as fibras e auxilia na eliminação de toxinas do organismo.

Além disso, o estilo de vida inadequado, como o estresse, é um grande vilão para a perda de gordura abdominal. Em situações de estresse, nosso corpo libera cortisol que, quando em excesso no sangue, favorece o acúmulo de gordura na região do abdômen.



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

A importância da meditação e como começar



Já foi provado que a prática das técnicas que buscam colocar o indivíduo no caminho da meditação são extremamente saudáveis, curativas e terapêuticas. A meditação é a consciência que emerge por prestar atenção propositalmente no momento presente, sem julgar os desdobramentos das experiências momento a momento. É uma jornada baseada na observação, uma prática para encontrar quietude no meio das atividades, para encontrar uma centralidade ainda que você esteja ouvindo, vendo, cheirando e degustando.

Praticar a meditação ou utilizar técnicas de mindfulness está entre os hábitos saudáveis e ajuda a aquietar sua mente, melhorando a concentração e relaxamento; desenvolver a criatividade, imaginação e resiliência; aprender a respirar em situações de estresse; melhorar a autoestima e treinar a autodisciplina; diminuir a ansiedade; dormir melhor e melhorar o sistema imunológico. Comece praticando o silêncio por cinco minutos uma vez ao dia e você já poderá perceber os efeitos disso na sua rotina.

Recanto Geriátrico

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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

A importância dos cuidados com o idoso

A maneira com que o idoso vai ser cuidado depende muito do seu estado de saúde. Quando o pai ou mãe for lúcido e puder decidir sobre a sua vida, suas opiniões e desejos devem ser ouvidos e considerados. Se as vontades fogem do possível, procure conversar e explicar de maneira delicada e paciente.

A teimosia dos idosos pode ser um sinal de carência, afinal, todos precisam de carinho e atenção. Durante o dia, estimule-o a conversar, lembrar histórias do passado e falar sobre atualidades. Isso ajuda a manter a mente sempre ativa! Também faça com que ele se sinta considerado, incluído e importante nos programas da família.

Lembre-se sempre de que eles nasceram em outra geração e tiveram outra criação. Por isso, é comum que os idosos não compreendam algumas novidades do mundo contemporâneo ou discordem delas. Tenha sempre paciência e não entre em discussões que só vão desgastar o relacionamento entre vocês. Algumas vezes, é preciso dar razão a eles, mesmo que não seja o que você pensa de fato.

Por fim, vale sempre ter em mente que todos passaremos por esse momento. Apesar de ser uma fase da vida com algumas complicações, também é um momento de restabelecer relacionamentos e aproveitar a presença dos pais. Com muita paciência, aceitação, atenção a todas as necessidades e ajuda de um psicólogo, a difícil tarefa de cuidar dos idosos pode se tornar um pouco mais fácil.

Fonte: Blog Psicólogos Berrini

Siga-nos nas redes sociais:

humanizehomecare
 @humanizehmc

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

Benefícios da fisioterapia geriátrica

1) Devolve o equilíbrio e a coordenação motora: Na terceira idade, acidentes envolvendo quedas são muito comuns e perigosos, pois podem causar fraturas e lesões que demorarão para curar.

Essas quedas podem acontecer tanto por descuido, como por questões que envolvem o próprio equilíbrio e coordenação do idoso, afinal, com a idade essas características diminuem drasticamente.

Com o auxílio dos exercícios propostos pela fisioterapia geriátrica, esses problemas causados pelo tempo são cuidados e melhorados.

2) Ajuda a diminuir as dores: As dores diminuem a qualidade de vida de qualquer um, inclusive dos idosos. Elas dificultam atividades fáceis e rotineiras, causando grande stress e até mesmo o sentimento de incapacidade.

A fisioterapia geriátrica age nesses casos com exercícios e alongamentos que aliviam especificamente dores nos membros e regiões afetadas, devolvendo independência ao idoso.

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

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

Ligue ou adicione whats e saiba mais:

51 98142.7686



Vila Ipiranga

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

CORBA

odontologia e saúde

@ /corbaodontologia

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

Hom Nilo

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

CLÍNICA ODONTOLÓGICA
CORBA



CENTRAL DE ATENDIMENTO

(51) 99323.9280 (51) 3907.4771

www.corbaodontologia.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



TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

**BENGALAS
CRISTO REDENTOR**

Venda e Aluguel

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

O que é Creche para Idosos?



Iniciamos com um questionamento importante, porque hoje, o termo creche foi introduzido no ambiente de atendimento geriátrico, por qual razão isso acontece. Nas pesquisas feitas junto a esses locais de atendimento, apareceram outros termos para esses locais, tais como: casa de repouso, lar, casa-lar, casa de convivência. Todos possuem uma relação estreita com o ambiente familiar, observamos isso, com o uso das palavras casa e lar.

O uso do termo asilo não foi identificado nas falas dos entrevistados, relatam apenas que era usado antigamente e ainda permanece no imaginário popular, quando faz referência ao local onde os idosos vivem ou convivem. A palavra creche vem sendo cada vez mais utilizada, para designar os locais onde os idosos passam o seu tempo, seja em regime de internato, quando o idoso mora na instituição ou externato, quando permanece na instituição durante o dia e volta para a casa dos familiares à noite e finais de semana.

Segundo Debert (1999), "(...) a perspectiva do idoso como fonte de recurso exige a criação de um novo ideal de produtividade, com receitas que ensinam aos que não querem sentir-se velhos, a maneira adequada de dirigir a vida e participar de atividades de lazer e de prevenção contra a velhice."

Nas entrevistas realizadas, com os gestores destas instituições foi observado que a palavra creche veio substituir a palavra asilo, porque esta última faz referência ao depósito de idosos, como o era no caso de crianças. E o termo "creche" significaria hoje, o local de convívio harmonioso, desenvolvimento educativo, cuidados com a saúde, prática de exercícios, trocas com outros idosos, práticas e desenvolvimento motor com o auxílio de atividades de artes plásticas e artes manuais.

Fonte: Núcleo do Conhecimento

Funcionalidades da cadeira de rodas para idoso

Algumas funcionalidades da cadeira de rodas para idoso proporcionam melhor comodidade e conforto. Assim sendo, é importante destacar esse fator para que ele se sinta bem, mais disposto a usá-la em qualquer momento. Por isso, considere estas funcionalidades:

1) Braços escamoteáveis: Isso facilita na hora de sentar-se e sair da cadeira. Também como são dobráveis (como chassi, dobrável em X), é possível fechar a cadeira para que fique compacta sendo mais fácil de transportar.

2) Remoção das rodas sem a necessidade de ferramentas: Outra boa escolha para obter uma cadeira de rodas para idoso é atentar para um modelo que tenha o sistema "quick release". Assim sendo, o apoio dos pés pode facilmente serem retirados com rapidez. E sem qualquer uso de ferramentas.

3) Almofadas para o seu maior conforto: Além das funcionalidades acima, as almofadas de apoio para os braços na cadeira de rodas desempenham um papel crucial, pois evitam o desconforto.

Além disso, almofadas ortopédicas também evitam o surgimento de escaras, ou seja, feridas na região do cóccix e sacro. Então, vale a pena considerar esses pontos na hora da escolha.

4) Encosto reclinável: Para quem tem mais dependência, com nível de consciência reduzida, baixo controle de tronco e pescoço, essa é uma boa opção. Então, o idoso pode reclinar essa área com muito mais praticidade e facilidade. Todavia, por oferecer mais funções e componentes, ela é uma cadeira de rodas para idoso mais pesada, o que dificulta no momento de transportá-la.

5) Armazenamento: A solução de armazenamento certa é preferível para os idosos. Pois, adoram ter seus produtos médicos, alguns lanches. Ademais, uma boa leitura no armazenamento. Assim sendo, pode ser uma gaveta ou qualquer coisa que vá atender a necessidade de sua solução de armazenamento.

Fonte: <https://www.mobraz.com.br/blog/>

Olhos secos: o que significam?

Essa pode ser uma sensação comum: Incômodo nos olhos, como se houvesse areia e faltassem lágrimas para limpar. Quando os sintomas se manifestam frequentemente, pode ser sinal de uma doença chamada ceratoconjuntivite seca ou então síndrome da disfunção lacrimal. Essa é uma condição comum, que atinge pessoas que produzem lágrima de uma forma insatisfatória: ou por não haver quantidade suficiente ou por não terem a qualidade adequada para a lubrificação.

São sinais da síndrome dos olhos secos:

- Olhos vermelhos;
- Sensação de olho seco, como se houvesse areia ou corpos estranhos incomodando o globo ocular;
- Ardência na região dos olhos;
- Visão embaçada;
- Intolerância à luz (fotofobia);
- Lacrimejamento constante, como um reflexo do organismo a fim de combater a superfície ocular doente.

Além do uso de colírios lubrificantes e anti-inflamatórios, alguns cuidados indicados para melhorar a qualidade de vida de pessoas com olhos secos são:

- Beba bastante água diariamente;
- Evitar ambientes com muita poluição do ar;
- Não ingerir alimentos com álcool ou cafeína, substâncias que diminuem a produção lacrimal;
- Utilizar óculos escuros ao sair de casa;
- Utilizar lentes de contato apropriadas a pacientes com disfunção lacrimal;
- Lembrar-se de piscar com frequência frente às telas.



brillare
Gerontologia

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

Agende o seu horário pelos fones:

3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Ortodontia 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

Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: **51 3307.6000**
51 99787.9151

f/KetryGerontologa /ketryguarise



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



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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

E-mail: administradora.poa@amep68.org.br

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



Cuidado com os dentes no inverno

No inverno, é comum o aumento de queixas de dores de dentes.

Dentes com a dentina exposta, lesões de cáries ou traumas como trincas são mais sensíveis à inversão térmica (36 a 37°C de temperatura do corpo humano, enquanto a temperatura externa costuma ficar entre 10 e 15°C no inverno).

A sinusite costuma se manifestar com mais intensidade nesta época do ano e, com isso, as raízes dos dentes pré-molares e molares da arcada



superior podem ser afetadas, gerando um desconforto e sensibilidade semelhante a dor de dente.

Procure usar escovas dentárias com cerdas bem macias, cremes dentais (cremosos) e enxaguantes enriquecidos com substâncias protetoras das superfícies do esmalte e da dentina.

Evite o consumo de alimentos e bebidas ácidas, como por exemplo refrigerantes e sucos industrializados, que provocam a erosão dentária. Em caso de consumo, procure guardar pelo menos 30 minutos para escovar os dentes. A escovação é um processo abrasivo e pode acentuar o desgaste dentário, se feito logo após o consumo destes alimentos ácidos.

Procure escovar os dentes com água morna. E evite também o choque térmico durante as refeições.

Se as dores forem persistentes, consulte seu cirurgião-dentista.

Cuide de seus dentes, para garantir muitos sorrisos neste inverno.

Fonte: Blog Odontoonishi



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

CUIDE DA SAÚDE MENTAL

Boa saúde mental e bons relacionamentos são determinantes para a felicidade. Como forma de preservá-la, cultive o **bom humor**, mantenha sentimentos de **gratidão**, tenha **pensamentos positivos** e valorize as **pequenas coisas** do dia a dia. A felicidade é um processo e não pode ser encontrada em qualquer outro lugar que não seja **dentro de você**.



O Vínculo do Idoso com a Equipe da Geriatria

O Brasil está envelhecendo à passos largos. As instituições para velhos normalmente provocam alguma polêmica. Muitos as criticam por serem verdadeiros depósitos de velhos para onde as pessoas são enviadas para morrer, sendo maltratadas, mal alimentadas e sofrendo de falta de carinho e atenção. Nem todas as casas correspondem à imagem de desleixo que se tem. Há instituições muito boas, tanto do ponto de vista do conforto quanto da afetividade. É nas casas geriátricas que, por muitas vezes, ocorre a criação de uma “nova família” que nasce, onde os idosos e equipe, pelo fato de passarem muitas horas juntos, dividindo prazeres, angústias, dificuldades, etc, estabelecem uma relação de confiança e cumplicidade entre si.

Envelhecer é uma experiência única para cada indivíduo, diversificada entre pessoas de um mesmo grupo social e heterogenia. O processo de envelhecimento, em função de sua múltipla determinação, implica diversidade, individualidade, e variabilidade entre os indivíduos.

Envelhecer significa tornar-se velho, na aparência ou na idade... As teorias envelhecem. Os anos e as preocupações envelhecem os homens.

“MORAR NA GERIATRIA = QUALIDADE DE VIDA”.

Ketry Guarise

Terapeuta Ocupacional e Gerontóloga

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5.6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS

F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151



f /JardimdoSol

Cuidadora de idosos

Elisete

FAÇO PLANTÕES EM HOSPITAIS / RESIDÊNCIAS
DISPONIBILIDADE PARA VIAGENS



51 99546.7947

Discriminação e maus tratos da pessoa idosa e como denunciar

A violência contra idosos refere-se à comportamentos discriminatórios, ofensivos, desrespeitosos em relação à condição física característica de uma pessoa idosa, desvalorizando e inferiorizando-a simplesmente por sua condição. Na maioria das vezes, a violência contra idosos só é identificada por pessoas terceiras, que percebem alguns destes sinais:

- Sinais de maus tratos;
- Negligência no corpo do idoso, incluindo falta de cuidados com a saúde e higiene;
- O idoso demonstra estar desconfortável na presença de algum familiar ou cuidador;
- O idoso, repentinamente, começa a se isolar e torna-se calado;
- Não se anima ou recusa a fazer atividades que antes eram de seu interesse;
- O idoso responde de maneira inadequada ou desmedida a uma situação cotidiana;
- O idoso passou a apresentar sinais de demência repentinamente;
- Aparecimento de dívidas em nome do idoso, ou seu saldo bancário cada vez mais reduzido;
- Infecções ou feridas surgem de maneira inexplicável em áreas genitais;
- O idoso está malcuidado, desidratado, desnutrido, sem cumprir as prescrições médicas;
- Idoso vivendo em locais insalubres.

Denúncias de violência contra idosos

A violência contra os idosos é crime, com diversas leis que os protegem. Ao saber de casos de violações de direitos das pessoas idosas, denuncie em um destes canais nacionais mantidos pelo Governo Federal:

Disque 100: serviço federal de disseminação de informações sobre direitos de grupos vulneráveis e de denúncias de violações de direitos humanos.

Disque 190: telefone da central da polícia local.

Disque 197: denúncias de violência anônimas (Polícia Civil).

Proteja Brasil: site e aplicativo <http://www.protejabrasil.com.br/br>.

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

RAZ

Construções e Reformas

- ◇ Pisos
- ◇ Azulejos
- ◇ Pintura
- ◇ Elétrica
- ◇ Hidráulica
- ◇ Porcelanato
- ◇ Gesso acartonado

ACEITO TODOS OS CARTÕES

51 99791.9328

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELEDEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

991 223 074 985 181 587

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

REI DOS EXTINTORES

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

ACEITAMOS OS CARTÕES

SO O AMOR E O TRABALHO CONSTRUO UM FUTURO E UMA VIDA DE SUCESSO. DEUS ABENÇOE VOCÊ!

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

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 985.556.198 | 992.312.220

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

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Curta a nossa página no Facebook:

/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Reciclagem Rodrigues

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

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

ACEITAMOS SUCATA DE FERRO VELHO.

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902
98411.1151

Reciclagem Rodrigues

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO




Persiana Rolô Persianas Externas





Persiana Romana Persiana Vertical Tela Mosquiteiro

Conteúdo em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

TRANSPORTES MARQUINHOS

FRETES **VIAGENS - MUDANÇAS**

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis
ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

Alfonso Abraham Fotografias

Restauração, digitalização;
Fotos, álbum de família, slides;
Imagens de grande formato.

Estúdio com 50 anos de tradição

(51)991760473
E-mail: ald.contato@gmail.com

Alex - Assistência Técnica

► Refrigeração ► Ar condicionado
► Máquina de Lavar

LG YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550

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

98638-6669 / 98310-9903

Construtora Emanuel

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

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

JLLPersianas VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

TROCA: CORDAS - FITAS - MOLAS - CARRINHOS
ROLOS - ESQUADRIAS - TRAVAS - TELAS
BATENTES E COMANDOS EM GERAL

Leonardo Reis Silvano
51 99585.2387

jllpersianas@gmail.com
jllpersianas JLL PERSIANAS

JAF ELETRICISTA

SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL
Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

Siga a nossa página no Instagram

@revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

distribuem as revistas:

Por que cachorro come mato?

Os motivos que levam os cães a comerem mato podem ser diversos, vão desde ansiedade até mesmo a fome. Por isso, descobrir o motivo dessa ingestão é fundamental para saber como acabar com ela.

O mais comum desses é por desconforto intestinal, o mato serve como uma erva medicinal para os cães e por instinto eles comem para ajudar na expulsão de algo que não está lhe fazendo bem quando sentem cólicas intestinais, gastrite ou outras questões parecidas.

3 Sinais que indicam que seu cachorro pode estar com vermes

- No caso de filhotes, barriga redonda e endurecida.
 - Já nos adultos, o vômito pode ser um sinal de alerta.
 - Cachorro esfregando o bumbum no chão.
- Se o seu cachorro apresentou algum desses sinais, procure um médico veterinário! Ele poderá pedir os exames necessários e realizar o diagnóstico correto para aplicar o melhor vermífugo para o seu pet.

Fonte: Dicas boas para cachorro

Pet House
CASINHAS DESMONTÁVEIS

Cds. 01 R\$ 190,00
 Cds. 02 R\$ 175,00
 Cds. 03 R\$ 170,00
 Cds. 04 R\$ 175,00
 Cds. 05 R\$ 160,00
 Cds. 06 R\$ 160,00

OUTLET
ENQUANTO DURAR O ESTOQUE

PRODUTO PATENTEADO TAMANHOS FREQUENTE E MÉDIO PORTE

FRETE GRÁTIS EM POA
Navarro (51) 99846.1520
 SALDO DE ESTOQUE, COM PEQUENAS AVARIAS

Agrocenter
Coldebella
 Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
 LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
 DOS BICHOS



Atacama Super Prêmio - AD
 14 Kg - R\$ 189,90



Ração Birbo cães Ad. Tradic.
 15 Kg - R\$ 114,90
 25 Kg - R\$ 185,90



Ração Gatos Castrado Peru/Salm.
 10,1 Kg - R\$ 164,90



Ração Gatos Ad. Salm/Frig
 10,1 Kg - R\$ 159,90



Ração Gatos Ad. carne e Fr
 10,1 Kg - R\$ 129,90

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

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

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

UNISUPER Supermercado
BIG BOX
51 3374-4105

Frutas - Verduras - Açugue - Padaria - Bebidas - Legumes
Material de limpeza - Refrigerantes - Higiene

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Bolo de Fubá Cremoso

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de leite (650 ml)
- 3 unidades ovos
- 3 xícaras de chá de açúcar (600 g)
- 1 xícara de chá de fubá (160 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo (33 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga (30 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado (50g)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador menos o fermento e bater, até ficar uma massa homogênea depois acrescentar o fermento e somente misture.
2. Colocar em uma forma média untada com farinha e usar forno pré-aquecido médio, + ou - 40 minutos. Quando o bolo estiver dourado estará pronto, espere esfriar para desenformar.

Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DA MOSTARDA PARA A SAÚDE

Possui mais vitamina A e K, antioxidantes, carotenos e flavonoides do que outros vegetais, a mostarda possui diversos benefícios para a saúde. Conheça os seus 10 principais benefícios a seguir.

1. Reduz o colesterol
2. Dermite de contato
3. Reduz os níveis de glicose
4. Alivia a menopausa
5. Cura a micose
6. Deixa a pele e o cabelo mais saudável
7. Previne a artrite/osteoporose
8. Previne o câncer
9. Cura a psoríase
10. Melhora a circulação sanguínea

Procurefiche

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, Açugue, 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

Macarrão a portuguesa



Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 150 g de macarrão
- 100 g de presunto
- 2 fatias de muçarela
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de água
- 1 cebola roxa pequena
- 1 tomate pequeno
- 1 ovo de galinha
- 1 colher de ervilhas
- brócolis a gosto
- temperos a gosto (sal, alho, salsa, cebolinha)

Modo de Preparo:

1. Em uma panela com água, cozinhar o ovo por 15 minutos.
2. Quando a água levantar fervura, colocar o macarrão para cozinhar junto.
3. Pique 1/2 cebola em cubos e frite.
4. Assim, acrescente o molho de tomate e refogue.
5. Adicionar a água e 1/2 tomate em cubos, sem semente, ao molho e deixar ferver junto com os temperos, até engrossar o molho.
6. Cortar o presunto em palitos (ou cubos) pequenos, fritá-los com 2 colheres de azeite e reservar.
7. Numa travessa, montar a base com o macarrão misturado ao molho.
8. Em seguida faça uma camada com o presunto frito, o restante do tomate sem semente em cubos.
9. Cobrir com a muçarela e finalizar com 1/2 cebola em rodela, o ovo cozido picado, as ervilhas, azeite e orégano.
10. Por fim, levar ao forno em 180°C por 6 minutos.

DICAS RÁPIDAS



Ao cozinhar verduras, coloque uma colherinha de açúcar para manter a cor e o sabor naturais. Não use bicarbonato de sódio, pois ele elimina as vitaminas das verduras.

Anuncie na
ProcureAche

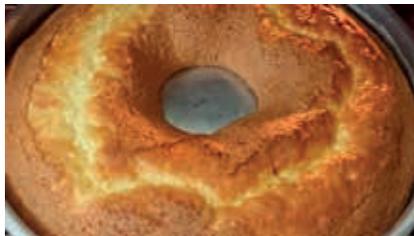
Reinvente o seu negócio e
esteja em 85.000 impressos
todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



Massa básica para bolo (sem leite)



Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 12 porções

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1/3 da xícara de chá de óleo da sua preferência
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 colher generosa de fermento em pó
- 1/2 xícara de chá de água

Modo de preparo:

1. Bata no liquidificador por 3 min, primeiramente os ovos e o óleo.
2. Acrescente o açúcar e bata mais 3 minutos.
3. Retire esta primeira massa do liquidificador e acrescente a farinha aos poucos, até formar uma massa bem leve.
4. Dissolva o fermento em meia xícara de água e acrescente suavemente à massa.
5. Assar em forno pré-aquecido em temperatura média por 25 minutos.

Informações adicionais:

Esta massa é ideal para quem tem alergia a leite, mas a água pode ser substituída por leite. Com esta massa você pode fazer bolo com o sabor de sua preferência, acrescentado chocolate, flocos, frutas secas, 1 cenoura média, baunilha. É um bolo prático, rápido e muito leve.

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



@revista_procureache

Frango assado na panela de pressão**Tempo de Preparo:** 30 Minutos**Rendimento:** 5 porções**Ingredientes:**

- 1 frango inteiro alho sal pimenta-do-reino
- 2 envelopes de tempero pronto em pó para frango ou você pode usar este tempero.
- 1 lata de óleo

**Modo de preparo:**

1. Para fazer esse Frango Assado tempere-o primeiramente um dia antes de preparar, ou, no mínimo 3 horas antes.
2. Então, coloque o óleo na panela de pressão e deixe esquentar.
3. Enquanto isso, coloque o frango temperado para escorrer o excesso do caldo e, logo após, coloque na panela.
4. Deixe por mais ou menos 20 minutos. Não precisa tampar a panela.
5. Em seguida, retire do fogo, vire o frango e deixe por mais ou menos 20 minutos.
6. Depois que o frango estiver completamente douradinho dos 2 lados, desligue o fogo e o retire com cuidado.
7. Por fim, transfira o frango assado na panela para um recipiente e sirva essa receitinha fantástica!

Dica: Pode usar um tempero de sua preferência, como alho, limão, orégano, manjeriço e outros.

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

**CHOCOLATES ARTESANAIS****Linha de Presentes: Datas Comemorativas****3264.1290**Av. Edgar Pires de Castro, 2220 **f** Chocolate Trufão**Bolo de Chocolate da Vovó****Tempo de preparo:** 55 minutos.**Rendimento:** 12 Porções**Ingredientes:****Massa:**

- 1 xícara de chá de leite morno
- 3 unidades de ovo
- 4 colheres de sopa de margarina
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó

Cobertura:

- Meia lata de leite condensado
- Meia lata de creme de leite
- 3 colheres de chocolate em pó

Modo de Preparo:

1. Para fazer seu bolo de chocolate, primeiramente, utilizando um liquidificador, bata todos os ingredientes, menos o fermento, bata tudo durante 4 minutos.
2. Em seguida, adicione o fermento e bata apenas para misturar.
3. Então, pegue uma forma de bolo e unte.
4. Despeje a massa dentro da forma untada e coloque no forno quente até o bolo dourar.
5. Então, faça a calda, pegando uma panela e colocando todos os ingredientes da cobertura.
6. Leve ao fogo baixo e mexa sempre até engrossar.
7. Por fim, desenforme o bolo depois de já ter esfriado, fure o bolo com uma faca e despeje a calda por cima.
8. Sua receita de bolo de chocolate está pronta, aproveite.

Receitas

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-Providência 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

Coluna LBV

Doação de Cobertores

A Legião da Boa Vontade (LBV) está ajudando muitas famílias a se protegerem do frio gaúcho. A iniciativa faz parte da Campanha intitulada Diga Sim! da LBV. Sobre para dez o número de cidades beneficiadas pela ação, são elas: Bagé, Caxias do Sul, Glorinha, Gravataí, Guaíba, Passo Fundo, Pelotas, Porto Alegre, Rio Grande e Viamão. Até o final do mês de agosto a entidade entregará cerca de 3.200 cobertores para famílias em situação de vulnerabilidade, atendidos pela entidade e por instituições parceiras no Estado.

A entidade agradece todos colaboradores envolvidos nessa ação solidária e convida aqueles que não participaram a ajudar também, ainda dá tempo. Outras informações você confere no site www.lbv.org.br. Visite a LBV em Porto Alegre, nosso Centro Comunitário está localizado na Av. São Paulo (esquina com a Av. São Pedro), nº 722, no Bairro São Geraldo.



Entrega de cobertores em Passo Fundo.

5 Dicas para organizar a contabilidade da sua empresa



1 – Registre todas as receitas e despesas da sua empresa

Para que seu negócio flua bem, é necessário que você conheça tudo o que entra e sai do seu caixa. Para isso, é preciso registrar todos os comprovantes de compra e de venda, como, notas fiscais e extratos bancários, contas a pagar, contas a receber, contratos de fornecedores e balanços de fluxo de caixa.

2 – Calendário de tributos e impostos

Organizar um calendário para o pagamento de tributos e impostos é outra dica para manter seu negócio em dia. Estar regularizado com as obrigações tributárias da sua empresa é importante para evitar multa e juros por atrasos de pagamento.

3 – Utilize um software de gestão financeira

A melhor maneira de organizar as informações financeiras do seu negócio é através de um software de gestão financeira, com ele é possível conferir relatórios financeiros, fiscais, de vendas, de estoque, entre muitos outros.

Um software de gestão facilita a administração de contas a pagar e a receber, do fluxo de caixa, da entrada e emissão de notas fiscais, de estoque do negócio e outros setores da empresa.

4 – Mantenha-se atualizado

Como dono de um negócio, você deve saber minimamente os conceitos básicos de contabilidade. Além disso, deve estar sempre antenado nas novidades do setor, que sofre mudanças ao decorrer do tempo.

Aproveite a internet para consumir mais conteúdos sobre tributos e conteúdo como este que você está lendo.

5 – Saiba escolher um parceiro contábil

Encontrar um contador ou um escritório contábil para gerir essas informações para você, dará mais tempo para você cuidar do crescimento do seu negócio.

Ter um setor contábil interno na sua empresa pode ser muito caro, por isso, a opção mais econômica é a terceirização dessa área.



PNEUSUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONCERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

Vidraçaria Araújo



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

Av. José de Alencar, 379

(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

Ar-condicionado do carro deve ser ligado até no frio

Deixar de usar o ar-condicionado do carro no frio é o que a maioria de nós faz. Com um clima fresquinho lá fora, não necessariamente deste equipamento que, além do mais, aumenta o consumo de combustível. Entretanto, o ar-condicionado não pode ser completamente abandonado durante todo o inverno.

A razão é por ele ser composto por algumas peças móveis, mangueiras e componentes que precisam de lubrificação. Se ele ficar parado por muito tempo, essas peças se danificam, pois não foram projetadas para a inanição – pode ocorrer o vazamento do gás do ar-condicionado.



Vidro insulado: o que é e benefícios

O vidro insulado é aquele que garante maior isolamento acústico e conforto térmico. Geralmente é composto por duas peças, unidas por um perfil de alumínio. Confira alguns dos seus benefícios para o ambiente:

- 1) Isolamento acústico:** Devido à câmara de ar desidratado dentro do sistema, as ondas sonoras encontram dificuldades para atravessar a peça.
- 2) Conforto térmico:** O sistema também impede que haja grande transferência de calor para o ambiente interno.
- 3) Resistência a impactos:** Por ser um sistema perfeitamente isolado, o vácuo dentro dele faz com que a camada dupla de vidros seja mais resistente que o comum, podendo receber impactos maiores sem que haja a quebra das peças.

Gestão de Mídias Digitais

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



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



@revista_procureache f/revistaprocedureache

(51) 981.427.686

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais  Método personalizado

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

SUORTE E FORMATAÇÃO 

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



Educação com prazer

O ensino lúdico é tema constante nas discussões sobre educação. E qual professor ou aluno não deseja uma aula animada, em que circule energia positiva?

A disposição para o encontro parece ser um bom caminho na formação intelectual e, principalmente, numa educação comprometida com a vida. Levar essa incumbência a sério é tarefa árdua, mas compromisso e desenvolvimento existencial são "formas vivas" que não combinam com uma seriedade protocolar, burocrática.

Por mais complexa que seja a situação, a leveza e a brincadeira são indispensáveis na construção das relações realmente verdadeiras. É no ambiente dessas relações, carregadas de afetividade, que realizamos a possibilidade de ampliar horizontes, aprofundar os encontros e produzir conhecimento.

Trazer a dimensão lúdica para a sala de aula é, para o professor, uma oportunidade de repensar sua prática e criar discussões que, além de propiciar a integração da turma, abram novas veias por onde possa circular o conteúdo das disciplinas.

Uma turma integrada, que tenha o conhecimento por objetivo comum, e um professor estimulado soam como cena utópica diante dos tantos percalços que sabemos fazer parte do cotidiano da escola. Mas, como bem propôs a poeta Cecília Meireles, devota incondicional da reflexão sobre a educação, há no ofício do professor uma afinidade com a poesia. Essa dimensão poética da educação tem a ver com a beleza, com o desejo pela intensidade dos encontros, a devoção quase missionária e o risco de transitar pelo desconhecido.

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS

Recarregar   COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS
Contratos de Manutenção Preventiva
3028.4932 / 99136.3761

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

A importância do backup de dados

O backup existe para auxiliar na prevenção de perda de dados, como arquivos apagados acidentalmente por falha física ou humana. Isso garante a integridade dos dados, de configurações, bancos de dados e arquivos de usuários. Caso o sistema seja pequeno, pode-se considerar um método pequeno, de backups "full", ou seja, que vários dados sejam copiados todos os dias. O inconveniente é a demora desse tipo de backup.



Entendendo o backup

Mas, por exemplo, em uma grande empresa, é preciso colocar este sistema de maneira prática, onde não se pode perder grande tempo com o backup. Sem eles, muitos dados são simplesmente irrecuperáveis, caso sejam perdidos devido a uma falha acidental ou a uma invasão do computador, por exemplo.

Os backups devem fazer parte da rotina de operação de seus sistemas e seguir uma política determinada. O melhor é fazê-los da forma mais automatizada possível, de modo a reduzir o seu impacto sobre o trabalho dos administradores e operadores de sistemas.

A lista de itens cujo backup deve ser feito com frequência inclui dados, arquivos de configuração e logs.

Alguns cuidados devem ser tomados em relação ao local onde são guardados os backups:

- O acesso ao local deve ser restrito para evitar que pessoas não autorizadas roubem ou destruam backups.
- O local deve ser protegido contra agentes nocivos naturais (poeira, calor, umidade).
- Se possível, é aconselhável que o local seja também à prova de fogo. Aí não vai ter como estragar seu backup!

Os backups devem ser verificados logo após a sua geração e, posteriormente, em intervalos regulares.

Isso possibilita a descoberta de defeitos em dispositivos e meios de armazenamento e pode evitar que dados sejam perdidos por problemas com backups que não podem ser restaurados.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Registro pessoal, confere maior segurança a transações via internet	Sheilla, Tandara e Natália (Esp.)	Profissional que presta consultoria a vinícolas	Cantor carioca-mineiro, despontou nacionalmente em 1967 com o sucesso "Travessia"		Entidade que reúne países das Américas
			Estragar	Cabeça de gado	
Espécie de camelo com uma só corcova	Pais natal de Kofi Annan (ONU)			Pessoa masculina de quem se fala	
O soldado do Império, nos filmes da série "Star Wars"	500, em algarismos romanos	Teimar; insistir		Alceu Amoroso Lima, escritor	Ave insetívora de plumagem negra
Inadequada em uma certa ocasião ou contexto	Regimento (abrev.)		Cambista ilegal de moeda estrangeira	Está aí Asia News Network (sigla)	
Efeito da freada brusca do automóvel		Sufixo de "metanol"		Bandeira a meio (?); indica luto oficial	Antigo altar pagão
Informação da posologia Aviso	"Você", na linguagem da internet	Bajulei a pessoa famosa		Carro, em inglês O amor de Peri (Lit.)	
Índice do Custo de Vida		Pedro (?), o último imperador do Brasil		Em + ele Excelentíssima (abrev.)	Emissor de ondas eletromagnéticas
Pedro (?), ex-apresentador do "BBB" (2002-16)	Dº; presenteiam				
		Veneno resultante da ação da bactéria			
Criminoso que imprime dinheiro	Extensão do arquivo executável (Inform.)		Coulomb (símbolo)	Instância máxima da Justiça eleitoral	

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



HORÓSCOPO

ÁRIES	O mês de agosto de 2022 será um dos mais positivos do ano para você, ariano. Você perceberá uma facilidade intensificada que envolve todos os aspectos da sua vida, seja em oportunidades de trabalho ou nos relacionamentos. Se há ação, então a pessoa de Áries está envolvida.	TOURO	Sob a influência de Marte, o mês de agosto de 2022 será o mês do raciocínio e da concentração para as pessoas de Touro. Uma felicidade mais doméstica e uma harmonia emocional será um dos pontos mais essenciais para o mês. Esse é o momento para o taurino focar no planejamento de estratégias para a sua carreira e futuro.
GÊMEOS	Algumas contradições estão entrando no seu caminho, Gêmeos! O signo de Gêmeos abre as portas para o mês de agosto de 2022 como um convite à boa comunicação. O mês reserva uma intensidade de emoções aos geminianos. Deixe suas emoções aflorarem, mesmo que sejam de tristeza, raiva ou decepção.	CÂNCER	Agosto de 2022 chegou para comemorar o seu nascimento, canceriano! Use a sua criatividade para criar novas experiências inesquecíveis nesse momento. O seu novo ano astrológico começa com a presença de Saturno e sua sabedoria, te ensinando a olhar mais para si mesmo e avaliar o seu momento de vida.
LEÃO	É no mês de agosto de 2022 que o signo de Leão começa a sua temporada e a celebrar o novo ciclo zodiacal. Um mês de reflexão e recomeços, cheio de energia e otimismo. O leonino busca as mais diversas experiências em todos os lugares possíveis, quanto mais original, melhor. Reconheça o seu valor e o que você contribuiu ao universo, Leão!	VIAGEM	A conjunção de Júpiter com Plutão no signo de Capricórnio, que é a sua casa da diversão e do descanso, fará com que o mês seja mais interessante do que você estava imaginando. Os planetas estão enviando uma mensagem clara: está na hora de você cuidar da sua própria felicidade e incluir mais espontaneidade e criatividade na sua vida.
LIBRA	Esse mês de agosto de 2022 será pura energia para o signo de Libra. Use essa energia com sabedoria e você terá um período revigorante. Dessa forma, você poderá tirar o máximo de proveito dos trânsitos que estão influenciando o seu mês e ficar em sintonia com o universo!	ESCORPIÃO	Esse é o momento para uma pausa do trabalho e para colocar toda a sua atenção em você, Escorpião. O mês de agosto de 2022 chegou para te lembrar que trabalho não é tudo, e que você precisa se cuidar. Sua saúde está com boas vibrações, escorpião. Neste mês, você sentirá uma melhora geral, tanto física quanto mental.
SAGITÁRIO	Para Sagitário, o mês de agosto de 2022 está chegando com muitas mudanças e surpresas para a sua vida. Não será um mês nada entediante, e se você souber aproveitar as oportunidades que aparecerem, poderá ser inesquecível. É boa ideia tirar férias neste mês. Você está sendo guiado verdadeiramente por suas ansias de viajar.	CAPRICÓRNIO	Agosto de 2022 é um mês que vai te surpreender, Capricórnio. Você tem uma das personalidades mais fortes do zodiaco. Está sempre preparado para o que a vida jogar no seu caminho. Você terá o total apoio da sua família e amigos mais próximos sobre o seu crescimento profissional e até nos riscos de uma mudança para empregos melhores.
AQUÁRIO	O mundo não está preparado para o seu brilho, aquariano, mas você chegará iluminando a vida de todos para melhor. O mês de agosto de 2022 fará você explorar novos universos muito além da sua zona de conforto, expandindo a sua mente e sua alma.	PEIXES	Peixes é, sem dúvidas, um dos signos mais calmos do zodiaco. Durante o período da pandemia, os piscianos mantiveram a cabeça no lugar acima de tudo, se preparando para tempos mais promissores. No quesito trabalho, caso esteja procurando por um emprego, terá boas oportunidades, mas, terá que ser um pouco ousado.

APARELHOS AUDITIVOS

Promoção Mês dos Pais
Faça seu pai ouvir "Eu te amo!"
descontos de até **30%**
validade restrita aos participantes

PARCELE O APARELHO EM ATÉ 18X SEM JUROS!

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

Rua dos Andradas, 943 **15D 3228-6927**
sala 1004 - Centro

Av Wencesau Escobar, 2320 **15D 3307-7327**
lola 5B - Tristeza

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos [revistaprocedureache](#)
nas redes sociais: [@revista_procedureache](#)

Quando levar a bicicleta para revisão?

De modo geral, a bicicleta irá dar sinais claros quando algumas peças não estiverem 100%. Sinais esses que não devem ser ignorados.



Um ponto importante, é que a maneira que você usa sua bicicleta influencia na frequência de revisão.

Se você pedala em áreas urbanas e usa a bicicleta apenas como meio de transporte, o ideal é que você faça manutenção a cada 6 meses.

Porém se você curte trilhas com frequência, disputa provas e atividades que exigem mais da bicicleta, é recomendado que a revisão seja feita religiosamente a cada dois meses, ou até menos.

Lama, barro e pedregulhos influenciam no desgaste das peças, então esse período para dar um trato na bicicleta é de extrema importância para evitar acidentes.

Fique de olho, observe barulhos e trepidações estranhas e anormalidades. Se necessário, encoste a bicicleta numa oficina de confiança. Nessas situações, é melhor contar com a ajuda de profissionais qualificados, que trabalhem com infraestrutura e conhecimento para deixar sua bicicleta em dia.

Faça parte da revista que mais cresce em Porto Alegre! Anuncie na ProcureAche: **(51)981.427.686**

10 passos para ser um pai melhor

- Seja grande:** Jogar bola no sábado ou aceitar tomar um chá da tarde com as bonecas da sua filha quando você chegar cansado do trabalho.
- Seja pequeno:** Saiba a hora de pedir desculpas. Um bom pai sabe quando erra e reconhece isso.
- Volte para a casa:** Se você trabalha fora aproveite o tempo que tem livre em casa com os filhos.
- Honre a sua família:** Passe os bons ensinamentos e princípios aprendidos com os seus pais e avós aos seus filhos.
- Tenha regras para fazer regras:** Ser disciplinado é fundamental para poder estipular regras aos filhos. O exemplo é tudo.
- Economize dinheiro:** A paternidade obriga você a ser organizado com o dinheiro.
- Gaste dinheiro:** Ter equilíbrio é fundamental. E às vezes é importante abrir a mão para presentear ou fazer algo de diferente com a família.
- Não encare nada como "tarefa de mãe":** As funções não devem ser divididas por gênero. Sua esposa pode fazer coisas que a sociedade costumava encarar como "o papel do pai", e vice-versa.
- Acredite neles:** Cultive a confiança dos filhos.
- Crie seus filhos para o mundo:** Não transforme seu filho em quem você queria ser, não deposite os seus sonhos no futuro dele.



PARA DAR RISADA

DOIS PESOS E DUAS MEDIDAS

Duas senhoras se encontraram depois de um longo tempo.

– Fulana, quanto tempo, como estão as coisas, como estão os filhos?

– Os filhos casaram.

– Os dois?

– Os dois.

– E me conta tudo, casaram bem?

– Minha filha casou muito bem, o marido não quer que ela trabalhe, enche ela de presentes e troca o carro dela todo ano.

– E o filho, me conta?

– Ah! Esse teve um azar tremendo. Casou-se com uma folgada, não quer trabalhar, só quer presentes e quer trocar de carro todo ano.

PAI MÁGICO

– Qual é a profissão do seu pai?

– Ele é mágico e faz truques como aqueles de cortar pessoas ao meio.

– E você tem irmãos ou irmãs?

– Sim, tenho 4 meias-irmãs e um meio-irmão!

TRISTEZA

Quando estiveres triste abrace um sapato.

Um sapato com-sola...

DUDU

bike shop



Trabalhamos com toda a linha Specialized

BICICLETAS ELÉTRICAS

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048





ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Mr Protect
CONTROLE DE PRAGAS

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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



☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS



📞 99940-9565

João



PNEUS SUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

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

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise
CREFRITO 5-6018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga



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

DESENTUPIDORA



📞 (51) 99736-4560
📞 (51) 99417-1701

📍 desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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

🕒 24h **INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS**
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS 🕒 24h

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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS

REI DOS EXTINTORES



51 **3411.3379**
📞 996 812 819

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. Desativação veô!

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

📞 991 223 074 📞 985 181 587

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

RAZ

Construções e Reformas

- ◇ Pisos
- ◇ Azulejos
- ◇ Pintura
- ◇ Elétrica
- ◇ Hidráulica
- ◇ Porcelanato
- ◇ Gesso acartonado



📞 51 99791.9328