



## APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS  
E TESTES  
DE APARELHOS  
100% DIGITAIS

Parcela em até 12 vezes

Assistência Técnica  
e Acessórios Multimarcas

desde  
2000

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO  
EM CASA

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

### AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

UNIDAS - HAHN  
Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas Hahn

Cremação R\$ 1.990,00

## AULAS PARTICULARES DE INGLÊS

AULAS ON-LINE

DO BÁSICO AO AVANÇADO



REFORÇO PARA VIAGENS  
OU NEGÓCIOS

REFORÇO ESCOLAR

\*DIAS E HORÁRIOS FLEXÍVEIS\*

(51) 99833.0805

f998330805@gmail.com

## EMPRÉSTIMO CONSIGNADO

INSS | Siape | Forças Armadas  
Prefeitura | Gov | Ipe  
Antecipação de FGTS

Ativos, inativos, aposentados e pensionistas

LIBERAÇÃO DO SALDO EM ATÉ 2H

51 98108.3705 / 51 99781.0512

Joana Seferin - Corresponsável Autorizada



## 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



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

## Técnico de Informática

Atendimento a Domicílio

Manutenção de Computadores e Notebooks  
Formatação - Backup de Dados

Aceito cartões: VISA Mastercard

98038.0550 com Vinicius  
vinitecrs@gmail.com



Dedetizadora  
Desentupidora

## LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e  
CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Paga pelo Celular: 99790.7090

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





19 Anos de Jornalismo  
e Comunicação

**ProcureAche**  
**Expediente:**

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

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

Editora: Maria das Dores Pereira

Pai é **espelho, proteção, bênção e inspiração.**

Pai é sinônimo certo de **amor e dedicação!**

Obrigado por desempenhar seu papel da **melhor** maneira possível.



Aos pais que riem e choram conosco, que nos encorajam a superar desafios e nos confortam nos dias difíceis, a vocês, nossa mais profunda gratidão.

Rendemos nossas homenagens a todos aqueles que ensinam pelo exemplo, que dedicam seu tempo, amor e carinho incondicionalmente.

Feliz Dia dos Pais a todos os papais que fazem parte do coração de suas famílias e que, com seu amor inabalável, tornam o mundo um lugar mais acolhedor e cheio de esperança.

Com carinho,

A equipe da Revista ProcureAche

**Ambientes bem iluminados** são essenciais para criar uma atmosfera acolhedora e funcional em qualquer espaço. Cômodos bem iluminados apresentam uma sensação de leveza e amplitude, destacando seus elementos decorativos e facilitando as atividades diárias. A luz natural, quando possível, é sempre a mais desejada, pois além de economizar energia, traz benefícios à saúde e ao bem-estar.

**persianas e cortinas**  
**VERTICÁLIA**

50  
anos  
no mercado

TODOS OS MODELOS DE PERSIANAS E CORTINAS  
COMANDO MANUAL OU MOTORIZADO

**VISITA, ORÇAMENTO E INSTALAÇÃO GRÁTIS**



**CORTINAS ROLO**  
• translúcida  
• blackout  
• tela solar



**CORTINAS DOUBLE VISION (zebrada)**

**PERSIANA ROMANA E OUTRAS**



**CORTINAS DE TECIDO TRADICIONAIS**



**PERSIANA HORIZONTAL**  
• madeira  
• alumínio  
• PVC

**51 99902.3838**  
@verticalipersianas

**Anuncie na ProcureAche**

A alcance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**



**Siga a nossa página no Instagram**

@revista\_procureache

+ RECEITAS + DICAS CULINÁRIAS E MUITO +

# Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

FRALDAS ADULTAS



menor valor do mercado

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

FRALDAS INFANTIS

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



■ Vendemos também tapetes pet

51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03

PRESENTE! O SEU PAI COM UM PRESENTE MAXXI!

## APARELHOS AUDITIVOS

AVALIAÇÃO AUDITIVA E TESTE GRÁTIS

a partir de

R\$ **190** mensais

51-3072.8911 51-99254.9161

Rua dos Andrades 1464 - sl. 132 - Porto Alegre

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

## HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 991.215.842

SOUZA LIMA SOLUÇÕES

- Instalações hidráulicas
- Troca de registros e torneiras
- Rede de água quente, fria e esgoto
- Limpeza de caixa d'água
- Reparo em tubulações

(51) 99434-1653 EDUARDO

POSTO DE GÁS ARCO AZUL

### TELE ENTREGA DE GÁS E ÁGUA

Gás 5kg 13kg 20kg 45kg

Água Mineral Bombona 20lts

Água Mineral 5lts / 500ml

Válvula de gás

Chopp Artesanal

Carvão

Lenha

Consulte área de abrangência.

3387.2000

3387.1058

99399.9580

Aceitamos cartões

Av. Saturnino de Brito, 1510 - Vila Jardim

## DANER MOTORES

ASSISTÊNCIA AUTORIZADA:

ANDERSON JOSÉ DE PRADE  
TÉCNICO RESPONSÁVEL

51 3248.2575 51 3249.1916

51 99833.4548 51 99643.9344

atendimento@danermotores.com.br

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

## O Poder do Sono: Dicas para uma Boa Noite de Descanso



O sono é uma das peças fundamentais para o nosso bem-estar físico e mental. Uma boa noite de descanso é essencial para recarregar as energias, fortalecer o sistema imunológico, melhorar a concentração e manter o equilíbrio emocional. Aqui estão algumas dicas para alcançar um sono reparador:

### 1. Rotina do Sono:

Estabeleça uma rotina consistente de horários para dormir e acordar, mesmo nos finais de semana. O corpo funciona melhor quando se adapta a uma programação regular.

### 2. Ambiente Aconchegante:

Crie um ambiente propício para o sono no quarto. Mantenha-o escuro, silencioso e em uma temperatura confortável. Invista em travesseiros e colchão que proporcionem suporte adequado.

### 3. Desconexão Digital:

Evite o uso de dispositivos eletrônicos, como smartphones e tablets, pelo menos uma hora antes de dormir. A luz azul emitida por esses aparelhos pode afetar a produção de melatonina, o hormônio do sono.

### 4. Relaxamento Antes de Dormir:

Pratique atividades relaxantes antes de se deitar, como ler um livro, meditar, ouvir música suave ou tomar um banho quente. Essas práticas ajudam a acalmar a mente e o corpo, preparando-os para o descanso.

## 8 Principais benefícios dos aparelhos auditivos

Nessa e nas próximas edições da revista vamos abordar separadamente 1 dos 8 Principais Benefícios dos Aparelhos Auditivo. Acompanhem.

### Nº 3: MELHORES OPORTUNIDADES DE GANHO

À medida que envelhece, uma pessoa ainda pode ser muito saudável e capaz de trabalhar. No entanto, pode ser mais difícil fazer seu trabalho se você não puder ouvir as pessoas, seja um cliente falando sobre um produto ou um colega que precisa de sua sabedoria para tomar uma decisão. A deterioração da audição geralmente leva a uma diminuição na capacidade de trabalho. Você pode cometer mais erros. Isso pode significar que seu empregador acredita que você não é adequado para o cargo. As pessoas com deficiência auditiva são mais propensas a experimentar rendas mais baixas por todos esses motivos.

Por outro lado, você pode estar mentalmente afiado e totalmente capaz de continuar trabalhando com o uso de aparelhos auditivos. Você ouve claramente, se comunica bem e pode fazer seu trabalho corretamente. Isso pode significar manter o poder de compra por muitos anos.

Entre em contato com o Profissional da Saúde Auditiva.

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

**SONATA**  
aparelhos auditivos

Mês dos  
**Pais**

**Aparelhos**  
A PARTIR DE  
**R\$1.990,00**  
\* A UNIDADE



**R\$ 12,50**  
Na compra  
de 4 cartelas

Uma condição tão  
*especial* quanto você!

CONSULTE REGULAMENTO



Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS  
Próximo ao Shopping Iguatemi  
Estacionamento Gratuito  
[www.sonata.med.br](http://www.sonata.med.br)



**51 3022.2100**



**51 98201.0132**

## DENTISTAS E MÉDICO

### \*CONSULTA MÉDICA R\$ 150,00

#### PRÓTESE FLEXÍVEL

A prótese dentária flexível é feita de forma personalizada, em materiais à base de resinas específicas. Pelas suas características, tornam a prótese totalmente flexível, mantendo a rigidez necessária para a sua função de substituição de dentes ausentes.

Este novo tipo de prótese é muito popular entre pessoas que não se adaptam às próteses rígidas de acrílico convencionais. **Marque uma avaliação!**



#### Médico da família

Especialistas em Aparelhos Ortodônticos

Implantes Dentários

Clareamento

Próteses

Restaurações

Limpeza

**3414.6767**

Marque sua hora!

Av. Wenceslau Escobar 2667 sala 301

## Cuide da sua saúde - Consultas e exames são a melhor prevenção



Consultar um médico para exames de rotina é crucial para identificar problemas de saúde em estágios iniciais, possibilitando tratamentos mais eficazes e a prevenção de complicações futuras. Esses exames permitem um acompanhamento personalizado da saúde, oferecendo orientações para melhorar o bem-estar geral. Investir na prevenção é uma medida responsável que contribui para uma vida mais saudável e longa, proporcionando maior qualidade de vida e tranquilidade para enfrentar os desafios do dia a dia. Portanto, não espere sentir-se mal para agendar seus exames, cuide da sua saúde e bem-estar com a devida atenção aos exames de rotina, lembrando que a saúde bucal também faz parte do todo e merece a devida atenção.

## Gerenciamento do estresse: Encontrando calma no cotidiano

Em um mundo agitado, é essencial gerenciar o estresse para manter a saúde mental e física. Algumas técnicas úteis incluem:

- 1. Autoconhecimento:** Identifique sinais de estresse e suas causas.
- 2. Relaxamento:** Pratique meditação, ioga e respiração para acalmar a mente e o corpo.
- 3. Estabeleça limites:** Priorize tarefas e saiba quando dizer "não".
- 4. Estilo de vida saudável:** Faça exercícios, coma bem e durma o suficiente.
- 5. Apoio social:** Compartilhe preocupações com amigos ou profissionais.
- 6. Momentos de lazer:** Desfrute de atividades prazerosas para equilibrar o estresse.

Com dedicação e cuidado, é possível encontrar a calma no cotidiano e viver com mais equilíbrio e bem-estar.

## Tendências de moda: Estilo e conforto em todas as estações



A moda está em constante evolução, e a boa notícia é que hoje em dia ela abraça não apenas a estética, mas também o conforto. As tendências atuais nos permitem expressar nossa personalidade única sem abrir mão

do bem-estar em todas as estações do ano.

#### Outono / Inverno:

Com a chegada das temperaturas mais baixas, a moda se adapta para nos manter aquecidos e elegantes. Tendências como casacos oversized, suéteres aconchegantes e botas de cano alto ganham destaque. A mistura de texturas, como couro, tricô e veludo, acrescenta profundidade aos looks. Além disso, acessórios como cachecóis, luvas e toucas agregam charme e funcionalidade, protegendo-nos do frio com muito estilo.

#### Primavera / Verão:

Nas estações mais quentes, as tendências trazem leveza e cores vibrantes. Vestidos fluídos e estampas florais são protagonistas, oferecendo frescor e estilo. Os tecidos leves, como o linho e o algodão, ganham destaque, proporcionando conforto durante dias ensolarados. Para os pés, os calçados com solados anatômicos e sandálias modernas são escolhas perfeitas para explorar a cidade ou relaxar à beira-mar.

## Anuncie na ProcureAche

Alance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



## Sinais de alerta para problemas cardíacos



- **Dor no peito:** Sensação de pressão, dor aguda ou queimação no peito, podendo irradiar para pescoço, braços ou costas.
- **Falta de ar:** Dificuldade em respirar, mesmo com atividades leves ou em repouso, indicando possíveis problemas cardíacos.
- **Fadiga extrema:** Cansaço excessivo mesmo após repouso adequado.
- **Palpitações:** Sensação de batimentos cardíacos irregulares, rápidos ou fortes, possíveis indícios de arritmias ou problemas elétricos no coração.
- **Tonturas e desmaios:** Falta de fluxo sanguíneo adequado para o cérebro pode causar tonturas e, em casos graves, desmaios.
- **Inchaço:** Edema nos tornozelos, pernas, pés e abdômen, sugerindo problemas no coração, como insuficiência cardíaca congestiva.
- **Suor frio:** Sudorese fria, especialmente quando acompanhada de outros sintomas, pode ser indicativo de problema cardíaco agudo.
- **Náuseas e indigestão:** Algumas pessoas com ataque cardíaco podem apresentar náuseas e indigestão.
- **Palidez:** Pele pálida, especialmente em conjunto com outros sintomas, pode ser um sinal de alerta.
- **Ansiedade e inquietação:** Sensação inexplicável de ansiedade ou inquietação em pessoas com problemas cardíacos.

## Exercícios para todos



A prática regular de atividade física é essencial para a promoção da saúde e o bem-estar ao longo da vida. Felizmente, existem diversas opções de exercícios adequados para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. A seguir, algumas sugestões: **Caminhada:** Uma das atividades mais simples e acessíveis é a caminhada. É uma ótima opção para iniciantes e idosos, ajudando a melhorar a circulação, fortalecer os ossos e promover a saúde cardiovascular.

**Natação:** A natação é um exercício de baixo impacto que trabalha todos os músculos do corpo. É excelente para todas as idades, especialmente para pessoas com problemas articulares ou musculares.

**Yoga:** Além de promover a flexibilidade e o equilíbrio, o yoga é uma atividade que traz benefícios para a mente e o corpo. É indicado para qualquer idade e pode ser adaptado para diferentes níveis de habilidade.

**Musculação:** Esse tipo de exercício é ideal para fortalecer os músculos, aumentar a densidade óssea e melhorar a postura. Pode ser adaptado para diferentes níveis de resistência e é benéfico para adultos de todas as idades.

**Dança:** Uma forma divertida e animada de se exercitar, a dança oferece benefícios cardiovasculares, melhora a coordenação motora e eleva o humor. Existem estilos diversos que atendem a todos os gostos e idades.

**Pilates:** O pilates foca no fortalecimento dos músculos centrais do corpo, melhorando a postura, flexibilidade e consciência corporal. Pode ser praticado por pessoas de todas as idades.

**Esportes em equipe:** Para aqueles que buscam socialização e diversão, os esportes em equipe, como futebol, basquete ou vôlei, são ótimas opções. Permitem trabalhar habilidades sociais e físicas.

Independentemente da idade ou nível de condicionamento físico, a atividade física é uma aliada poderosa para a manutenção da saúde e vitalidade. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, é importante consultar um profissional de saúde ou um educador físico para garantir que as atividades escolhidas sejam seguras e adequadas às necessidades individuais. Aproveite a diversidade de opções disponíveis e descubra a atividade física que mais combina com você e seu estilo de vida!



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

Recanto Geriátrico



Janaina  
janacv2004@yahoo.com.br

3414-3014

Claró: 99348-3807

vivo 99606-9279

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

Se você está buscando apoio emocional e psicológico estou aqui para ajudar você.



Agenda disponível

Terapia on-line  
Especialista em Ansiedade e Depressão

Claudir J. Corrêa

(51)98241-3121 @terapeuta\_rs

## Cuidados com os Dentes na Terceira Idade

Na terceira idade, os cuidados com a saúde bucal são essenciais para garantir bem-estar e qualidade de vida. Algumas dicas importantes são:

**1. Higiene bucal diária:** Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia com escova macia e creme dental com flúor. Não esqueça de limpar a língua e a parte interna das bochechas.

**2. Uso de fio dental:** Use fio dental diariamente para remover resíduos entre os dentes e prevenir cáries e doenças gengivais.

**3. Consultas regulares ao dentista:** Faça exames odontológicos a cada seis meses para identificar problemas em estágio inicial e realizar limpezas profissionais.

**4. Cuidado com próteses dentárias:** Se utilizar dentaduras ou próteses, mantenha-as limpas e bem ajustadas.

**5. Alimentação saudável:** Tenha uma dieta equilibrada, rica em cálcio e nutrientes para fortalecer dentes e ossos.

**6. Evitar tabaco e álcool:** O consumo dessas substâncias prejudica a saúde bucal.

**7. Hidratação:** Beba bastante água para ajudar na produção de saliva e prevenir cáries.

**8. Tratar xerostomia:** Caso ocorra boca seca, procure orientação do dentista para lidar com esse problema.

Lembrando que a saúde bucal influencia diretamente a saúde geral, por isso, cuide bem dos dentes para desfrutar de um sorriso saudável por muitos anos.

Jardim do Sol  
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

f /JardimdoSol



Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5:5018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151

Senado Federal

# PARENTE? TEM QUE AJUDAR

- Deixar de prover a subsistência do cônjuge, de filho menor de 18 anos ou inapto para o trabalho, ou de ascendente inválido ou maior de 60 anos

- Deixar de socorrer descendente ou ascendente gravemente enfermo

Pena - detenção de 1 a 4 anos e multa

Código Penal artigo 244, adaptado



CORBA  
odontologia e saúde

f /corbaodontologia

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS  
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

Vila Ipiranga

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

Hom Nilo

Dr. Nilo Pecanha, 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



## 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](http://www.bengalascristoredentor.com.br)

## Os perigos do ar seco para a saúde no inverno



Durante o inverno, o ar seco é uma preocupação para a saúde humana. A baixa umidade atmosférica pode trazer diversos problemas:

**Irritação das Vias Respiratórias:** O ressecamento das mucosas pode causar dor de garganta, tosse seca e sangramento nasal. Pessoas com asma ou bronquite podem enfrentar dificuldades respiratórias.

**Agravamento de Doenças Respiratórias Crônicas:** Para quem já tem problemas respiratórios crônicos, como DPOC, o ar seco pode piorar os sintomas e tornar a respiração mais difícil.

**Irritação da Pele e Olhos:** A falta de umidade pode deixar a pele áspera e causar irritação nos olhos, com vermelhidão e coceira.

**Aumento do Risco de Infecções Respiratórias:** O ar seco facilita a propagação de vírus e bactérias, aumentando as chances de gripes e resfriados.

**Agravamento de Alergias e Asma:** Partículas alergênicas permanecem mais tempo no ar seco, aumentando as crises alérgicas e ataques de asma.

**Anuncie na ProcureAche**

A alcance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

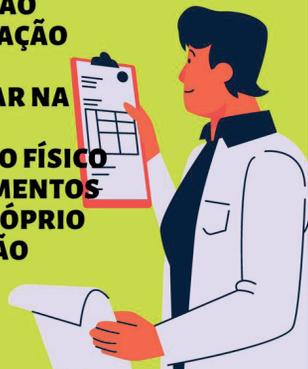
## Dicas para um melhor uso de fraldas geriátricas



- 1. Escolha do tamanho certo:** Certifique-se de usar o tamanho adequado para um melhor ajuste.
- 2. Trocas frequentes:** Troque a fralda a cada 3-4 horas ou quando estiver úmida ou suja.
- 3. Higiene:** Limpe a área genital com lenços umedecidos ou água morna e sabão antes de colocar uma nova fralda.
- 4. Posicionamento:** Coloque a parte traseira da fralda na região lombar e ajuste a parte frontal no abdômen.
- 5. Evite vazamentos:** Certifique-se de fixar bem as abas laterais para evitar vazamentos.
- 6. Monitorar a pele:** Verifique a pele regularmente em busca de irritações ou assaduras.
- 7. Uso noturno:** Opte por fraldas mais absorventes para uso durante a noite.
- 8. Descarte adequado:** Descarte as fraldas usadas em um saco plástico antes de colocá-lo no lixo.
- 9. Consulte um profissional de saúde:** Busque orientação específica para garantir o cuidado adequado.

## OS DEZ MELHORES MÉDICOS

- 1-ÁGUA
- 2-JEJUM
- 3-REPOUSO
- 4-MEDITAÇÃO
- 5-ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- 6-CAMINHAR NA NATUREZA
- 7-EXERCÍCIO FÍSICO
- 8-ALONGAMENTOS
- 9-AMOR PRÓPRIO
- 10-GRATIDÃO



## 10 dicas de como cuidar melhor do seu pai idoso



Cuidar do seu pai idoso requer atenção e carinho. Algumas dicas importantes:

- 1) Comunicação e empatia:** Ouça suas preocupações e esteja presente para eles.
- 2) Saúde e bem-estar:** Garanta check-ups médicos, dieta equilibrada e atividades físicas.
- 3) Ambiente seguro:** Adapte a casa para evitar quedas e acidentes.
- 4) Estimulação cognitiva:** Estimule suas mentes com atividades intelectuais.
- 5) Socialização:** Incentive-os a participar de grupos sociais para evitar o isolamento.
- 6) Respeito à autonomia:** Deixe que tomem decisões sempre que possível.
- 7) Planejamento financeiro:** Organize suas finanças e assuntos legais.
- 8) Cuidado pessoal:** Ajude-os com a higiene e o cuidado pessoal.
- 9) Paciência e compreensão:** Seja paciente com os desafios que possam enfrentar.
- 10) Descanso para o cuidador:** Cuide de si mesmo e busque ajuda quando necessário.



brillare  
Odontologia

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

Agende o seu horário pelas fones:

3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos  
Apalinalign 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



## Medidas Preventivas contra os malefícios do ar seco do inverno

- Use um umidificador para aumentar a umidade do ambiente em casa.
- Beba bastante água para manter-se hidratado e combater o ressecamento do corpo.
- Hidrate a pele com cremes e use colírios lubrificantes para os olhos.
- Evite atividades ao ar livre em dias muito frios e ventosos, quando o ar estiver mais seco.
- Consulte um médico se os sintomas persistirem ou piorarem, especialmente se você já tem problemas respiratórios pré-existentes.



Ao estar ciente dos perigos do ar seco e tomar as precauções adequadas, é possível preservar a saúde durante o inverno e desfrutar da estação com maior conforto.



Pensionato de Idosas

# Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

1954

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

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

**Preços acessíveis!**

Para mais informações:

**Fone: (51) 3233.0634**

E-mail: [administradora.poa@amep68.org.br](mailto:administradora.poa@amep68.org.br)

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



**RESSENTIMENTO**

Surge quando você está vivendo no passado e não quer permitir que o presente seja como é.

**DESCONFORTO**

Normalmente surge quando você precisa de atenção ao que está acontecendo neste exato momento.

**APRENDA A OUVIR SUAS EMOÇÕES NEGATIVAS****RAIVA**

Apenas demonstra o quanto você se importa com a situação ou pessoa que te causa essa emoção.

**DECEPÇÃO**

Surge para mostrar a você que uma tentativa foi feita, mas que você ainda se importa pois o resultado não é como desejado.

**MEDO**

É causado pela crença de que você está sob ameaça ou experimentará dor ou perigo nada mais importa ou existe, a não ser se proteger.

**Dentes Saudáveis: Um Sorriso que Irradia Saúde**

Ter um sorriso brilhante e saudável é muito mais do que apenas uma questão estética - é um reflexo de nosso bem-estar geral. Cuidar da saúde bucal é fundamental para garantir uma qualidade de vida plena e evitar problemas mais sérios no futuro.

A higiene oral adequada é o pilar para conquistar e manter dentes saudáveis. Escovar os dentes após cada refeição, utilizar fio dental regularmente e enxaguante bucal são hábitos essenciais para remover resíduos alimentares e prevenir o acúmulo de bactérias, que podem levar à formação de cáries e doenças gengivais.

A alimentação também desempenha um papel crucial na saúde bucal. Alimentos ricos em açúcares e amidos podem contribuir para a proliferação de bactérias causadoras de cáries. Por outro lado, incluir alimentos como

frutas, verduras, laticínios e proteínas magras na dieta fortalece os dentes e as gengivas, além de fornecer nutrientes essenciais para a saúde geral do organismo.

Visitar regularmente o dentista é outra prática indispensável para garantir dentes saudáveis. Além de avaliar a saúde bucal, o dentista pode realizar limpezas profissionais, aplicar flúor e identificar precocemente qualquer problema, permitindo o tratamento adequado antes que se agrave.

Para quem busca um sorriso ainda mais radiante, a odontologia estética oferece diversas opções, como clareamento dental e procedimentos para correção de imperfeições. No entanto, é fundamental que esses tratamentos sejam realizados por profissionais qualificados e após uma avaliação cuidadosa do estado de saúde bucal.

Cuidar dos dentes não é apenas uma questão de aparência, mas de saúde e bem-estar. Um sorriso saudável irradia confiança e felicidade, e nos lembra da importância de manter hábitos diários de higiene e de procurar o apoio profissional para cuidar desse tesouro que é o nosso sorriso. Lembre-se: um sorriso bem cuidado é um indicativo de uma vida plena e feliz. Cuide-se, sorria e brilhe!



**NOVARE**  
ODONTO & SAÚDE

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos!

DIVERSAS ESPECIALIDADES  
ESPERANDO POR VOCÊ!

**IMPLANTES DENTÁRIOS**

**APARELHO INVISÍVEL**



UNIDADE LOMBA DO PINHEIRO:  
☎ 51 9 9502-8332

UNIDADE AGRONOMIA:  
☎ 51 9 9315-1045

UNIDADE HÍPICA:  
☎ 51 9 9862-1131

# Agosto Laranja

## MÊS DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A ESCLEROSE MÚLTIPLA

### O que é?

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença neurológica, crônica, progressiva e autoimune. As células de defesa do corpo atacam o próprio sistema nervoso, como se ele não pertencesse ao organismo, causando lesões no cérebro e na medula. A doença atinge geralmente pessoas jovens em média entre 20 e 40 anos de idade, predominando entre as mulheres.

### Causas e sintomas

As causas da doença ainda são desconhecidas, mas existem estudos que sugerem que fatores genéticos, o ambiente em que a pessoa vive e até mesmo um vírus podem desempenhar um papel em seu desenvolvimento. Os sintomas mais comuns são: Fadiga, problemas de visão, problemas motores e alterações sensoriais.

### Procure Ajuda

Na sua fase inicial, os sintomas costumam ser invisíveis, com dores que são comuns e passam despercebidas. Praticamente desaparecem em aproximadamente uma semana. Devido aos primeiros sintomas serem leves e passageiros, muitos pacientes passam anos sem diagnóstico nem tratamento.

**ESSA DOENÇA MERECE  
NOSSA ATENÇÃO.**

ProcureAche

## Sintomas da Dengue, Chikungunya e Zika



As três doenças - dengue, chikungunya e zika - são transmitidas pelo mesmo vetor, o mosquito *Aedes aegypti*, e têm sintomas semelhantes, o que pode tornar o diagnóstico difícil sem a realização de exames específicos. No entanto, existem algumas características distintas para cada uma delas:

### Sintomas da Dengue:

- Febre alta (acima de 38,5°C);
- Dores intensas nas articulações, músculos e cabeça;
- Náuseas e vômitos;
- Manchas vermelhas na pele;
- Dor atrás dos olhos;
- Cansaço e fraqueza.

### Sintomas da Chikungunya:

- Febre alta (acima de 38,5°C);
- Dor articular intensa, que pode persistir por semanas ou meses;
- Inchaço nas articulações;
- Manchas vermelhas na pele;
- Dores musculares;
- Dor de cabeça e fadiga.

### Sintomas da Zika:

- Febre baixa ou ausente (ou moderada);
- Manchas vermelhas na pele, que geralmente começam no rosto e se espalham pelo corpo;
- Coceira intensa;
- Dores articulares;
- Conjuntivite (vermelhidão nos olhos);
- Mal-estar geral e fadiga.

Vale ressaltar que, em alguns casos, essas doenças podem ser assintomáticas ou apresentar sintomas leves, o que pode dificultar o diagnóstico. Em caso de suspeita, não existe em procurar ajuda médica!

**Anuncie na ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**



**Mr. Protect**  
CONTROLE DE PRAGAS

**ACABE COM OS CUPINS HOJE!**

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538



**NELSON CONSERTOS**

Especializado em  
**Lavadoras e Secadoras**  
de roupas de todas as marcas

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

TIM 982.218.645  
984.036.477



**SERRALHERIA Lippert & KISSER**

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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

**FUNILARIA SCHMIDT**

CALHAS  
CHAMINÉS  
COIFAS  
TELHADOS

51 99336.5516

AV. MARANHÃO, 1050

www.funilariaschmidt.com.br

**LIMA Clean**

Lavagem Pós Obra/Incêndio  
Lavagem de pisos e pedras  
Limpeza doméstica (faxina)  
Remoção de cera e impermeabilização

Google My Business  
LIMA CLEAN - ESPECIALISTA EM PÓS OBRA

51 9 9876 0808

@\_LimaClean

**AQUECEDORES A GÁS**

**COSMOGÁS**

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA  
CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMEKO, BOSCH e outros

**JUNKERS**  
Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

3341.0667 996.842.072

**FUNILARIA SHALOM**

funilariashalom@yahoo.com

Calhas, Coifas, Exaustores, Algasas e Condutores - Reforma de Telhados

Fone 98423-1687

**RECICLAGEM RODRIGUES** Empresa gaúcha

BUSCA GRÁTIS

TAMBÉM COLETAMOS ÓLEO

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

3246.3902 98411.1151

f RECICLAGEM RODRIGUES i RECICLAGEM\_RODRIGUES

**SEVERO**

**DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA** PLANTÃO 24H

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

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

HIDRO JATEAMENTO DE REDES CLOACAIS E PLUVIAIS

ORÇAMENTO GRATUITO ✉ lkinipel@gmail.com

(51) 99914.2891 / (51) 98563.3350

**Anuncie na ProcureAche**

Alcance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

### Cláudio Persianas

**VENDA E MANUTENÇÃO**







Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro

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

### CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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



ORÇAMENTO GRÁTUITO

EMITIMOS NOTA FISCAL

PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO

98638-6669 / 98310-9903

### Alex - Assistência Técnica

Refrigeração Ar condicionado  
Máquina de Lavar

LG SAMSUNG BRASTEMP YORK

Soluções em climatização






(51) 99186.0550

### JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João






CNPJ: 44255425/0001-17

### ALÔ FOGÃO

Luis Paulo

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

luispaulo.rosa255@gmail.com

51 99845.4550

### JAF SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

### Braga Split

Técnico com Formação SENAI

Instalação e Manutenção

### Braga Serviços

Hidráulica  
Elétrica  
Pintura



Mesmo número de telefone há mais de 10 anos

51 99271.5513 / 99261.8715

### JLL PERSIANAS

VENDEDAS E MANUTENÇÕES  
CONSERTOS EM GERAL

- HORIZONTAL - ROMANA
- VERTICAL - DOUBLE VISION
- EXTERNA - BLACKOUT
- ROLO

TROCA: CORDAS, FITAS, MOLAS, CARRINHOS, EIXO, ESQUADRIA, TRAVAS, RECOLHEADOR, BATENTES E COMANDOS EM GERAL

Leonardo Reis Silvano

(51) 99585-2387

(51) 2111-3052



jllpersianas@gmail.com

jllpersianas f JLL Persianas

Av. Sertório, 592, sala 201 - Navegantes - Porto Alegre /RS

## Vai viajar e não pode levar o seu gatinho junto?



Se você estiver viajando e não puder levar seu gatinho, aqui estão algumas opções resumidas para cuidar dele:

- Contrate um cuidador de animais ou peça a um amigo para visitar sua casa regularmente e cuidar do gato.
- Considere hospedar seu gato em um hotel para animais de estimação ou em uma creche especializada.
- Faça um acordo com outros donos de animais de estimação confiáveis para cuidarem dos gatos um do outro.
- Contrate um cat-sitter para visitar sua casa e cuidar do seu gato no ambiente familiar.

Lembre-se de fornecer instruções detalhadas sobre a alimentação, medicamentos e necessidades especiais do seu gato, além de deixar os contatos do veterinário em caso de emergência. Você pode sempre contar com serviços como os da Cat Sitter Gurias Meow (veja acima).

Fique por dentro das novidades, receba dicas e alertas de novas edições da revista. Siga-nos no Instagram:

 @revista\_procureache

GURIAS  
Meow  
CAT SITTER

Cuidadoras de gatos

Transporte exclusivo para gatos

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

 @taximeow

Taxi Meow

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

 @guriasmeow  /guriasmeow

 51 9.9244.2421



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



Primogato Orig.  
raças médias  
20kg R\$ 174,90



Primogato Blend  
10kg R\$ 164,90



Primogato Original ad.  
10kg R\$ 104,90



Golden Special Gatos  
Castrados Carne / Frig  
10kg R\$ 149,90



GranPlus Choice Ad  
10kg R\$ 144,90  
GranPlus Gatos Castrados  
10kg R\$ 172,90



ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

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

Matriz

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

Filial

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

www.armazemosbichos.com.br



**UNISUPER** Supermercado **BIG BOX**

**51 3374-4105**

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

*Receitas*



**Batata gratinada**

**Ingredientes:**

- 1 caixa de creme de leite
- 100 gramas de muçarela picada
- Orégano e queijo ralado a gosto
- 1 quilo de batatas em rodelas grossas cozidas al dente com sal

**Modo de preparo:**

1. Unte um refratário e disponha as batatas fatiadas no fundo. Em seguida, adicione a mussarela em fatias por cima das batatas. Despeje o creme de leite por cima do queijo e polvilhe com orégano e queijo ralado.
2. Leve ao forno preaquecido para gratinar por cerca de 20 a 30 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e dourado. Sirva quente como acompanhamento ou prato principal. Essa receita é rápida, fácil e deliciosa, perfeita para aqueles dias em que precisamos de uma refeição reconfortante.



SIGA-NOS PARA  
VER OFERTAS

+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO  
PERTO DE VOCÊ!

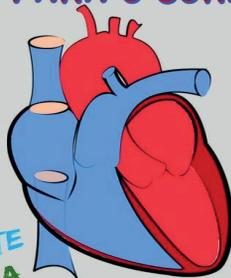
**SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL**

AV. TRAMANDAÍ, 39  
FONE: 3013.7307

AV. JUCA BATISTA, 2154  
FONE: 3246.7307

R. BECO DO PALADINO, 77  
FONE: 3245.3245

**ALIMENTOS QUE FAZEM  
BEM PARA O CORAÇÃO**



TOMATE  
ACEROLA  
VINHO TINTO  
BANANA  
CHÁ VERDE  
PIPOCA  
AZEITE  
BRÓCOLIS  
ALHO  
LINHAÇA  
PEIXES  
BATATA DOCE

**Super CenterPan**

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

**51 98200-7712**

sem taxa de entrega.



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

## Escondidinho de carne moída

**Ingredientes:**

- 100 ml de azeite extra virgem
- 75 gramas de queijo parmesão ralado
- 30 gramas de manteiga
- 300 gramas de abóbora japonesa assada e amassada como purê
- 1 maço de espinafre, só as folhas
- 1 limão
- Sal a gosto
- 200 gramas de patinho moído
- 3 dentes de alho picados
- 1 cebola picada
- 10 gramas de tomilho
- 5 gramas de páprica doce

**Modo de preparo:**

1. Para preparar este prato, comece refogando cebola, alho e temperos juntamente com a carne moída por cerca de 8 minutos. Em seguida, prepare o purê de abóbora, temperando-o com manteiga, tomilho e sal a gosto.
2. Em seguida, em uma assadeira antiaderente, monte a receita colocando a carne moída no fundo e o purê de abóbora por cima. Então, adicione queijo ralado sobre a camada de abóbora e leve ao forno alto por aproximadamente 15 minutos, até que o queijo esteja derretido e dourado.
3. Para finalizar, sirva o prato com espinafre cru temperado com um fio de azeite e sal a gosto. Esta é uma receita simples e deliciosa que combina a cremosidade do purê de abóbora com a textura e sabor da carne moída, além de oferecer um toque fresco e nutritivo com os espinafres crus.

**CAFÉ DA MANHÃ ESPECIAL PARA OS PAIS**

*Que tal preparar um café da manhã personalizado para o Dia dos Pais com uma seleção de pães frescos, croissants, uma tábua de queijos e frios, ovos mexidos com queijo e bacon, suco de laranja fresco e finalizar com uma deliciosa torta de maçã? Acompanhe tudo com café ou chá, e desfrutem juntos desse momento especial repleto de sabores e carinho.*

## Crepes com calda de laranja

**Ingredientes:****MASSA DOS CREPES:**

- 1 xícara de farinha de trigo
- 2 ovos
- 1 xícara de leite
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- Uma pitada de sal

**CALDA DE LARANJA:**

- Suco de 2 laranjas
  - 1/2 xícara de açúcar
  - Raspas de laranja (opcional, para intensificar o sabor)
- O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

**Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, primeiramente misture a farinha de trigo, os ovos, o leite, a manteiga derretida e o sal até obter uma massa homogênea.
2. Logo após, aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio.
3. Em seguida, despeje uma concha pequena de massa na frigideira e gire-a para espalhar a massa uniformemente.
4. Cozinhe o crepe por cerca de 1 a 2 minutos de cada lado, até ficar dourado.
5. Repita o processo com o restante da massa.
6. Em uma panela, aqueça o suco de laranja e o açúcar em fogo médio, mexendo até que o açúcar se dissolva completamente.
7. Deixe a calda ferver por alguns minutos até engrossar levemente.
8. Se desejar, adicione as raspas de laranja à calda para intensificar o sabor.
9. Sirva os crepes com a calda de laranja por cima e, se quiser, adicione algumas rodela de laranja como decoração.

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

 @revista\_procureache

## Berinjela a parmegiana



### Ingredientes:

- 300 ml de molho de tomate temperado com ervas finas
- 1 ovo ligeiramente batido
- farinha de rosca e de trigo para empanar
- 2 berinjelas
- 400 gramas de muçarela

### Modo de preparo:

1. Para preparar a deliciosa berinjela à milanesa, comece cortando as berinjelas em fatias longitudinais e salpique sal sobre elas. Em seguida, passe as fatias na farinha de trigo, no ovo e por último na farinha de rosca.
2. Frite as fatias em óleo bem quente até ficarem douradas e crocantes, depois reserve.
3. Logo após, Forre um refratário com molho de tomate e coloque as fatias de berinjela sobre ele. Cubra as fatias com queijo muçarela ralado e leve ao forno para gratinar até que o queijo esteja derretido e dourado.
4. Então, retire do forno e sirva imediatamente, acompanhado de uma salada verde ou arroz branco.

**CHOCOLATES ARTESANAIS**  
**Linha de Presentes: Datas Comemorativas**  
 ☎ **3264.1290**  
 Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

## Pudim fit de chocolate e abacate



### Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 2 colheres de sopa de mel ou adoçante de sua preferência
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1/4 de xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)

O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

### Modo de preparo:

1. Primeiramente descasque e retire o caroço do abacate. Coloque a polpa do abacate no liquidificador ou processador de alimentos.
2. Logo após, adicione o cacau em pó, o mel (ou adoçante) e a essência de baunilha ao abacate.
3. Em seguida, acrescente o leite de amêndoas ao restante dos ingredientes no liquidificador.
4. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa.
5. Prove para ajustar o adoçante, se necessário.
6. Despeje a mistura em potinhos ou formas de pudim individuais.
7. Leve à geladeira por algumas horas para firmar.
8. Sirva gelado, acompanhado de frutas frescas ou rasps de chocolate amargo, se desejar.

**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

Atendendo desde 2012 CNPJ: 20.180.194/0001-61

**AMIGO QUEBRA GALHO**  
Júnior Dias

**PRECISANDO DE ALGUM REPARO?**

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PEQUENOS REPAROS EM GERAL

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

☎ (51) 99140.0404 | (51) 99889.1902

Aceito todos os cartões de débito e crédito

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

**DESENTUPIDORA**  
RIO SUL

**\* DESENTUPIMENTO**  
\* LIMPEZA DE FOSSA  
\* HIDRÁULICA  
\* ELÉTRICA

GUARDE BEM, UM DIA PODE SER ÚTIL

**99773.6580**

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

3248.7809

[www.desentupidoriosul.com.br](http://www.desentupidoriosul.com.br) • [desentupidoriosul@yahoo.com.br](mailto:desentupidoriosul@yahoo.com.br)

**Coluna LBV**

**Respeito à diversidade**

*Intensificação dos discursos voltados ao respeito mútuo na luta contra o preconceito e a intolerância*

A diversidade humana representa uma infinidade de diferenças entre as pessoas ou grupos que compõem a vida em comunidade. Não existe uma cultura melhor que a outra, existem apenas diferenças e é isso que torna rica nossa vivência em sociedade. Foi exatamente sobre isso que adolescentes assistidos pela Legião da Boa Vontade (LBV) aprenderam com a proposta socioeducativa "Respeito à diversidade", de autoria da educadora social Leticia Irala.

O intuito dessa iniciativa foi incentivar a boa convivência, além de fortalecer competências para a compreensão crítica da realidade social assim como do mundo contemporâneo para uma formatação cidadã. O resultado foi bem positivo. Primeiramente, os jovens pesquisaram sobre as diversas culturas de povos para conhecer e entender as diferenças existentes.

Aliás, fizeram também uma exposição a diversidade (diversidade religiosa, racial, LGBTQIA+) intensificando os discursos voltados ao respeito mútuo na luta contra o preconceito e a intolerância. Todas as ações da Entidade preconizam o respeito, a empatia, a fraternidade e a solidariedade por um mundo melhor, incentivando assim, uma cultura de paz. Saiba mais sobre o trabalho da LBV pelo site ([www.lbv.org](http://www.lbv.org)) ou tel. 3325-7001. Visite nossa unidade na Av. São Paulo, 722 – Bairro São Geraldo – e faça parte desse time solidário.

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

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

**FREEZER - GELADEIRA**  
**FROST FREE - LAVA LOUÇAS**

Serviços com garantia

51 3516-8189

991 223 074 | 985 181 587

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

**DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO**

**HIDRO STOP**

ECONOMIZE ÁGUA

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

984.136.494

**SERRALHERIA**  
**Lippert & KISSER**

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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

**Estofaria**  
Anderson & Aquino

25 Anos de Experiência

**ESTOFADOS SOB MEDIDA**  
Poltronas Cadeiras Sofás  
Reformas e Restaurações de Estofados  
Tecidos Materiais Sintéticos Couros

Instagram: [rex.o.lenda](https://www.instagram.com/rex.o.lenda)

(51) 3273.0030 / 99242.5456

Rua Santana, 1556

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

MÃO DE OBRA ESPECIALIZADA

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES



**Manutenção • Acessórios**  
**Películas • Capinhas**  
**Celulares Seminovos\***  
\* COM 3 MESES DE GARANTIA

siga nas nas redes sociais:  
 **51 98508.1888**   **cellmaits**  
 **Av. do Forte, 1776, Vila Ipiranga - POA/RS**

## 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**

## Sinais de que a bateria do celular está no fim da vida útil

**Descarga rápida:** A bateria se esgota rapidamente, mesmo com pouco uso.

**Desligamentos inesperados:** O celular desliga repentinamente, mesmo com carga restante.

**Problemas de carga:** A bateria leva muito tempo para carregar ou não atinge 100%.

**Superaquecimento:** O celular fica muito quente durante o uso ou carregamento.

**Porcentagem inconsistente:** A porcentagem de bateria relatada varia drasticamente.

**Drenagem em modo de espera:** A bateria diminui rapidamente mesmo em modo de espera.

**Bulging ou inchaço:** A bateria fica curvada ou inchada, o que é perigoso e indica danos internos.

**Problemas de desempenho:** O celular fica lento ou apresenta falhas quando a bateria está fraca.



## PORTO

Refrigeração




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

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

## Siga a nossa página no Instagram

 @revista\_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

## Atenção

### Proprietários e Gerentes

Restaurantes, petiscarias, bares, lanchonetes, confeitarias, pizzarias, churrascarias e similares.

Tenha uma torre de carregador de **14 celulares** e propaganda **totalmente gratuitas\***.

Para mais informações: (51) **98255-9700**



## O que é preciso para ter as contas equilibradas do seu negócio?



**Planejamento Financeiro:** Elabore um plano com metas claras, orçamento detalhado e previsões realistas.

**Controle de Gastos:** Monitore todas as despesas e reduza custos sem comprometer a qualidade.

**Fluxo de Caixa:** Gerencie o fluxo de caixa para que as receitas sejam maiores ou iguais às despesas.

**Reserva de Emergência:** Mantenha uma reserva para lidar com despesas inesperadas.

**Gerenciamento de Estoques:** Evite estoques excessivos e mantenha níveis adequados.

**Investimentos Inteligentes:** Avalie oportunidades de investimento com potencial de retorno positivo.

**Controle de Crédito:** Fique atento ao crédito concedido e utilizado com fornecedores.

**Monitoramento e Análise:** Acompanhe regularmente os indicadores financeiros do negócio.

**Diversificação de Receitas:** Busque diversificar fontes de receita.

**Eficiência Operacional:** Invista em melhorias para otimizar recursos e maximizar lucros.

Lembre-se de que o equilíbrio financeiro é uma prática contínua e essencial para o sucesso do negócio.

## Você sabe qual o valor que poderá ganhar na sua aposentadoria?

Mais do que isso, você sabia que pode planejar quanto vai ganhar na sua aposentadoria?

Muitos de nós acreditam que não temos o poder de modificar quanto iremos ganhar quando nos aposentarmos, porém, é sim possível fazer um planejamento previdenciário que irá analisar o quanto se investe para o quanto se irá receber no futuro.

Além disso, o pensamento inverso é igualmente importante, ou seja, será que aquilo que estamos pagando hoje irá fazer diferença ao final? Será que compensa financeiramente pagar mais para receber mais?

Em poucas linhas nesse texto já temos quatro perguntas sem resposta que impactam diretamente o valor que se aplica na previdência e também no valor que se receberá no futuro, mostrando que existem diversas formas de buscar sempre o melhor benefício previdenciário.

Todas essas questões podem ser respondidas através do planejamento previdenciário realizado por profissional especializado, que irá sempre fazer todos os cálculos necessários para que o cliente possa escolher o cenário mais vantajoso dentro das regras de aposentadoria e das suas possibilidades financeiras.

Planejamento previdenciário é garantia de investimento do nosso dinheiro com retorno dentro daquilo que iremos receber, não deixe de contratar um profissional competente para escolher sempre o melhor caminho para a aposentadoria.

*Sheise Sá Advogados - 51 3232.5618*

## 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 Saigado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-0156
Detran	0800 905-5555
Serviços/Informações Prefeitura	156
PROCON	3289-1769

**SHEISESÁ**  
ADVOGADOS

Av. Érico Veríssimo, 1300  
Menino Deus

**51 32325618**

### INSS | Revisão da vida toda

Aposentadorias – Revisões – Pensões  
Auxílio-Doença – Auxílio Acidente  
Benefício Assistencial  
Recursos de benefícios negados

**Siga a nossa  
página no  
Instagram**



@revista\_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Cantora representante do "feminejo"		Extremos da convivência intergeracional Instalar rede protetora em janelas		Rinoplastia (Med.) Eric Garcia, zaqueiro	Sacerdote tibetano		Alcateia (Gram.)	
Recipiente esvaziado pelo gari							Símbolo dos "X-men" (HQ) A 12-letra	
Tornar sem efeito			(?) Epps, ator da série "House" (TV)	Mudo, em inglês				
Sufixo de "quadril"				Pronome oblíquo				
"(?) Bombonera", estádio do Boca Juniors			Pequena capela campestre				Matrizes de empresas comerciais	
					Gabinete de Segurança Institucional			
Classificação médica da Covid-19		Marcha de carros Pedro Nava, escritor		Capital da Ucrânia Hiato de "enjoo"				
Preparado (o produto) para entrega ao comprador					(?) Flanders, vizinho dos Simpsons			
Erva aromática originária da Ásia		Piolho-de-cobra (bras.)		Variedade de vinho Designação do PC				
(?) prata: prateado			Deus carneiro do Egito faraônico				Diz-se da pessoa de atitude implacável	
Notificação de caráter oficial			Formato aproximado da lua crescente		De (?): de memória Estregar, em inglês			
Item do aparelho de chá			Como costuma viver o eremita		Onomatopéia de ação rápida e certa			

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



# HORÓSCOPO

<b>ÁRIES</b>	Mesmo que o clima do mês convida mais à diversão, à saída para o mar aberto e a espreguiçar-se na areia fina do que a arregaçar as mangas, você tem dificuldade para se desapegar. Você estuda seus arquivos. Se você planeja mudar de emprego e explorar outros potenciais, não ultrapasse os limites para que continue a segui-lo.	<b>TOURO</b>	Você cuida do bom equilíbrio da sua casa e está atento a que se joga neste terreno. Quer aspire a libertar-se das dependências, a encontrar o seu lugar, a afirmar-se para evoluir à sua maneira, conte com seu brilho certo e sua determinação.
<b>GÊMEOS</b>	Comunique-se gentilmente com as pessoas ao seu redor para evitar mal-entendidos ou até mesmo acerto de contas. A sua tendência para dirigir as operações em casa compensa, mas não o exime de ajeitar as coisas para passar umas boas férias em boa companhia. Mude as coisas em família sem fazer bagunça.	<b>CÂNCER</b>	Nem pense em se privar, em desistir de um projeto que o encoraja a superar seus meios. Comunique-se sobre o assunto da forma correta, transmitindo seu entusiasmo a seu entorno, que não o seguirá se você tentar forçar as coisas.
<b>LEÃO</b>	Alguns de vocês aceitam restrições que diminuem seu entusiasmo, outros contam com seu carisma para agradar e seduzir. Mas não basta brilhar, correndo o risco de cegar a todos, fique atento aos limites a não ultrapassar.	<b>VIRGEM</b>	Reserve um tempo para olhar para o passado antes de iniciar um novo ciclo de expansão e sonde suas emoções para determinar onde você está em sua vida amorosa. Esta recomendação não impede que você evolua, mesmo que alguns devam esperar sentir calafrios em suas trocas com os outros.
<b>LIBRA</b>	Projetos caros ao seu coração excedem seus meios e o colocam em uma situação delicada. Cuidado com o pecado da gula que o leva longe demais. Quer se trate de desejos sensuais ou gostos luxuosos, canalize suas energias para que elas funcionem de forma eficaz.	<b>ESCORPIÃO</b>	Projetos são discutidos e causam tensão com a pessoa amada. Para outros, eles alimentam os debates, os apimentam e até reforçam a coesão entre si e os outros. Priorize o diálogo e evite se expor demais, sob o risco de criar tensão e fazer os outros quererem fugir.
<b>SAGITÁRIO</b>	Cresce a vontade de alargar os horizontes, de descolar ou de tirar férias. No entanto, você continua trabalhando para melhorar sua vida diária, aproveitando as oportunidades para progredir. Seja mudando de atividade, quebrando a rotina ou mudando-se, você se mobiliza para superar resistências e ultrapassar seus limites.	<b>CAPRICÓRNIO</b>	Alguns têm problemas para se comunicar com as pessoas ao seu redor. Você está procurando transformar uma situação que não atende mais às suas expectativas. Não lhe falta determinação para mudar ou inverter o rumo das coisas. No amor ou em qualquer outro domínio, não é mais questão de se contentar com pouco.
<b>AQUÁRIO</b>	Não hesite em dar um passo em direção ao outro, você começa a entender o que espera do outro e o que está disposto a dar para que a história funcione. Se houver uma nova instalação ou separação no programa, baseie suas escolhas em fundações sólidas, de acordo com você.	<b>PEIXES</b>	Redobre a boa vontade para manter as trocas em bom estado. Alguns franzem a testa, outros não hesitam em dar um passo em direção ao outro para iniciar um debate. Lembre-se de que é melhor manter o diálogo aberto do que provocar o outro, correndo o risco de se isolar.

**Estofaria Müller**  
**Móveis e Automóveis**

**REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL**  
**SOLDAS EM BANCOS**

**ORÇAMENTO GRATUITO**

**(51) 98902.8062** **Viviane e Gabi**  
 Atendemos a toda Porto Alegre  
 vivianeestofados1@gmail.com

**Solução Palavras Cruzadas**  
 (página anterior)

S	V	Z	O	S	V	V	A
O	R	I	E	R	C	U	C
B	U	R	C	Ç	B	N	A
O	V	A	D	C	I	N	U
T	N	O	A	M	V	E	D
S	O	R	I	V	I	N	N
D	E	N	N	A	D	R	E
O	V	A	D	O	C	P	A
V	L	E	K	E	R	E	A
I	S	I	G	S	E	S	O
T	R	V	A	M	O	V	L
E	U	T	E	M	S	T	I
T	R	A	V	A	G	O	V
O	X	I	L	I	O	A	T
C	C	I	I	I	I	W	

**Siga-nos** **revistaprocedureache**  
 nas redes sociais: **@revista\_procedureache**

# 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



REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO



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

**ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO**

**Téc. Leonardo Medeiros** CREA-RS 230002

51 3241.2516

98614.7484

TV. Américo Silveira 444, Cristo Redentor





**Refrigeração**



**Instalação | Manutenção**

**Máquina de Lavar**

**Freezer | Refrigerador**

**e Ar Condicionado**




vivo

51 9.9589.0662

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com



**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

# RC FRETES

- Porto Alegre
- Região Metropolitana
- Litoral



Me chama no Whats

98540-0950

## Geladeira que não mantém a temperatura

A geladeira pode apresentar dificuldades em manter a temperatura correta devido a diversos problemas. Um deles é o motor, porém, existem outros possíveis causadores desse sinal aparente. Dois problemas comuns são a má vedação da geladeira ou um mau funcionamento do termostato. O termostato é responsável por controlar a temperatura interna do refrigerador. Se ele estiver desajustado, o compressor não saberá como agir adequadamente. Por exemplo, se a porta é aberta frequentemente ou se há muitos alimentos a serem resfriados, o termostato deve ajustar a temperatura para corresponder à demanda. Caso o termostato apresente algum problema, mesmo que o usuário tente ajustar a temperatura, a geladeira pode não funcionar corretamente, seja por alguma peça quebrada ou por ter parado de funcionar por completo.



## RECICLAGEM RODRIGUES



**BUSCA GRÁTIS**

GELADEIRAS - TELEVISORES - MICROONDAS - FOGÃO - FORNO - MÁQUINA DE LAVAR - AR CONDICIONADO - ELETRODOMÉSTICOS - ELETROÔNICO

Empresa gaúcha



**ENTRE EM CONTATO**

3246.3902

98411.1151



TAMBÉM COLETAMOS ÓLEO



RECICLAGEM RODRIGUES



RECICLAGEM\_RODRIGUES

**DESENTUPIDORA RIO SUL**

DIA & NOITE

**3248.7809**

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

• **DESENTUPIMENTO**  
• **LIMPEZA DE FOSSA**  
• **HIDRÁULICA**  
• **ELÉTRICA**

GUARDE BEM, UM DIA PODE SER ÚTIL

**99773.6580**

[www.desentupidorariosul.com.br](http://www.desentupidorariosul.com.br) • [desentupidorariosul@yahoo.com.br](mailto:desentupidorariosul@yahoo.com.br)

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

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

**FREEZER - GELADEIRA**  
**FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

**51 3516-8189**

**991 223 074** **985 181 587**

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

**PORTO**  
Refrigeração

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

vivo **51 9.9589.0662**

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

**RECICLAGEM RODRIGUES**

**BUSCA GRÁTIS**

GELEADERAS - TELEVISORES - MICROONDAS - FOGÃO - FORNO - MÁQUINA DE LAVAR - AR CONDICIONADO - ELETRODOMÉSTICOS - ELÉTRICOS

Entre em contato

**3246.3902**  
**98411.1151**

TAMBÉM COLETAMOS ÓLEO

Empresa gaúcha

RECICLAGEM RODRIGUES

**DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO**

**HiDRO STOP**

**ECONOMIZE ÁGUA**

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

**984.136.494**

**SEVERO**

**DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA** **PLANTÃO 24H**

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

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

HIDRO JATEAMENTO DE REDES CLOACIAIS E PLUVIAIS

ORÇAMENTO GRATUITO ✉ [ikinipel@gmail.com](mailto:ikinipel@gmail.com)

**(51) 99914.2891 / (51) 98563.3350**

**DESENTUPIDORA**

**(51) 99736-4560**  
**(51) 99417-1701**

[facebook.com/desentupidoraiansen](https://www.facebook.com/desentupidoraiansen)  
[@desentupidoraiansen](https://www.instagram.com/desentupidoraiansen)  
[desentupidoraiansen@gmail.com](mailto:desentupidoraiansen@gmail.com)

**TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.**

**DESENTUPIMENTOS:**

- Pias, ralos, vasos e esgotos em geral;
- Limpeza de fossa e hidro-jateamento;
- 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

Siga-nos nas redes sociais:

[f /revistaproceache](https://www.facebook.com/revistaproceache)

[@revista\\_proceache](https://www.instagram.com/revista_proceache)