

**GA
ROA**

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

Vem
Morar
Aqui!

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

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

Aparelhos 100% DIGITAIS
Atendimento Domiciliar
Assistência Técnica
Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650
3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300

E-mail: ventas@alexandrinoesquadrias.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

(51) 984.705050

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

Desentupidora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDÔMINIOS

Acabe com:

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

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

☎ 0800 642 9230

Peça pelo Celular: 99790.7090

PENSANDO EM REFORMAR?

- Construção e Reforma Residencial e Predial
- Impermeabilização
- Pinturas
- Revestimentos
- Instalação Elétrica
- Instalação Hidráulica

Orçamento sem compromisso:

PA CONSTRUÇÕES

(51) 99454.5783

(51) 99131.9274

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

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

CÂNDIDO NÜSKE ADVOCACIA

ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA, TRABALHISTA e CÍVEL

15 anos de
experiência

51- 999.990.126 (WHATS) / 51- 33.72.83.74 / 11- 998.112.778

Av. Carlos Gomes, 111. 11º Andar . Auxiliadora . Porto Alegre . RS

Av. Nações Unidas, 8501 . 17º Andar . Pinheiros . São Paulo . SP



18 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686

Edição não encontrada impressa, basta fazer download
www.procureacherevista.com.br

f /ProcureAcheRevista

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Marketing Digital ProcureAche: procureacherevista.com.br/marketing-digital

Tiragem: 85.000 exemplares

Editora: Maria das Dores Pereira

NICETTE BRUNO E BETH GOULART PRATICAM GINÁSTICA PARA O CÉREBRO



As atrizes são alunas do SUPERA, rede pioneira no Brasil com mais de 350 unidades espalhadas por todos os estados do país.

Nada como uma mente treinada para memorizar com facilidade, ter autoconfiança para falar em público e concentração para melhor performance profissional, não é mesmo? Por isso, as atrizes Nicette Bruno e Beth Goulart apostam na ginástica para o cérebro, prática que mantém suas mentes sempre saudáveis e, com isso, contribuem para a qualidade de vida.

Quer conhecer os benefícios da ginástica cerebral que as experientes atrizes descobriram? Agende sua aula experimental GRÁTIS, nas modalidades ON LINE ou PRESENCIAL!!!

Fone: (51) 4061 3442 / Whats (51) 9 9857 5510

Instagram: @superaportoalegre.ipanema

Facebook: Método SUPERA Porto Alegre - Ipanema

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô | Persianas Externas
Persiana Romana | Persiana Vertical | Tela Mosquiteiro

conselhos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

ENTÃO É NATAL!



Natal é época de renascimento; é época de reacender o fogo da vida, de renovar os sonhos e metas para o ano novo que já se anuncia.

É época também de celebrar todas as conquistas vividas e os objetivos alcançados. Esta é a época da virada, é tempo de planejar um ano ainda melhor do que este que está dando adeus.

É tempo de reafirmar parcerias, e olhar para a frente com determinação e otimismo, levando conosco todas as lições que aprendemos.

Desejamos a você um Feliz Natal e um Ano Novo muito próspero. Esperamos, por mais um ano, compartilhar grandes momentos e conquistas!

Revista ProcureAche

Supera

Ginástica para o Cérebro
Porto Alegre - Ipanema

Av. Coronel Marcos, 2050



Agende sua aula grátis!

(51) 4061.3442 / (51) 99857.5510

PAULINHO ELÉTRICA

Serviços Elétricos

INSTALAÇÕES E REPAROS EM GERAL

Lustre | Ventilador de teto | Tomadas | Chuveiros
Troca de disjuntora

Solicite orçamento

99301.4090 | 99572.2664

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 984.691.990

e-mail: darcy.cons@hotmail.com

FUNILARIA NÉRY

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

51 99598.9687

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

AV. MARTINS BASTOS, 805 SARANDI

Funilaria Néry



HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO

Aquecedor de água a gás
Pressurizadores, Tubulação
de água quente e fira e
central de gás



KOMECO



INOVA

Rinnai

Israel Rossales

99466.6652

israelrossales2427@gmail.com

Aceitamos cartões



Filhos em casa.
E os estudos?

Conte com apoio
virtual nos estudos

COACH EDUCACIONAL

(51) 99662.3679

Regina Verdin

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis



REFORMA
DE ESTOFADOS
EM GERAL

SOLDAS EM BANCOS



Zona Sul de Porto Alegre

(51) 98902.8062

(51) 98437.3820

vivianeesotofados1@gmail.com



Viviane
e
Rose

**CONSTRUA SUA CASA
100% FINANCIADA**

- Sem entrada*
- Sem terreno
- Parcelas menores que o aluguel
- Comece a pagar só depois de pronto!

Fazemos:

- Consultoria na busca do terreno
- Elaboração do seu projeto
- Execução da sua obra
- Análise de crédito



Ligue sem compromisso

(51) 99131-9274 / 99454-5783

* Verifique condições.

O QUE É O EFEITO REBOTE?



Rebote significa retorno de algo rebatido, no caso da área farmacêutica, este termo é utilizado quando há retorno dos sintomas mesmo após o fim

do tratamento. Um exemplo prático é o caso de pessoas que possuem dor de cabeça com frequência e misturam remédios diversos, o que acaba gerando mais dor de cabeça ainda.

O EFEITO REBOTE PODE DECORRER DA MÁ UTILIZAÇÃO DE REMÉDIOS

Esse efeito é muito comum em pessoas que utilizam anabolizantes de forma indiscriminada para obter uma dose mais alta de testosterona. Quando há a interrupção do uso, pode ocorrer um aumento desenfreado da produção de estrógeno, o hormônio que estava inibido por causa do anabolizante.

No caso de medicamentos betabloqueadores, utilizados para tratamento de pressão arterial e arritmia, caso o paciente esqueça de utilizar a medicação, pode ocorrer sintomas mais intensos de palpitação e também o retorno da arritmia. É importante entender que não é o medicamento que causará estes sintomas, mas a sua falta de modo não controlado.

PERDA AUDITIVA ASSOCIADA À SOLIDÃO E ISOLAMENTO

Pode não haver uma solução fácil para a epidemia de solidão que assola o país e o mundo, mas ajudar os idosos a buscarem a solução para a perda auditiva pode ser a chave para lidar com esse problema complexo. A perda auditiva está fortemente ligada à solidão - aumentando as chances de desencadear uma série de efeitos prejudiciais à saúde. A solidão aumenta enormemente os riscos de depressão, demência e morte precoce.

Cerca de uma década atrás, os cientistas começaram a se concentrar mais nos prejuízos da perda auditiva, bem como da solidão. Em pouco tempo, ficou claro que ambas as condições tinham enormes consequências médicas.

A solidão pode aumentar os hormônios do estresse, enfraquecer o sistema imunológico e está associada à pressão alta. Pessoas com perda auditiva podem estar tão isoladas socialmente que seus cérebros são menos estimulados, o que pode acelerar o declínio cognitivo. A perda auditiva não tratada aumenta o risco de demência em 50% e de depressão em 40%.

O tratamento auditivo pode fazer a diferença!

Estudos relatam que os aparelhos auditivos ajudaram a reduzir os sintomas de demência dos pacientes e "Permitiram se conectar com a vida de uma maneira renovada". Esclarecem também que os idosos que usavam aparelhos auditivos pareciam reduzir o risco de declínio cognitivo.

Transforme seu mundo e sinta-se pertencente à comunidade novamente, procure o profissional da Saúde Auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 98201.0131 / 3022.2100

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

*Na compra de 4 cartelas

Agende agora seu teste gratuito!

☎ **51 - 3022.2100**

☎ **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

Sem pilhas
Conexão direta com o celular

SONATA
aparelhos auditivos

PROMOÇÃO DE NATAL*

Compre 1 aparelho, o segundo aparelho é presente da Sonata!

*Consulte regulamento / Não cumulativo
Na apresentação deste anúncio / Consulte aparelhos participantes.

COLUNA CONHEÇA SEUS DIREITOS

TRABALHADORES COM CARTEIRA ASSINADA TEM DIREITO A DEVOLUÇÃO DE VALORES INDEVIDAMENTE COBRADOS PELO GOVERNO NOS ÚLTIMOS 5 ANOS!

Ex: Salário de R\$ 2.000,00/mês devolução em torno de R\$ 4.000,00!

ACIDENTE DE TRABALHO

Aqueles que se acidentaram trabalhando tem direito a buscar indenização das lesões contra a empresa e também receber benefício vitalício do INSS.

HORA EXTRA

Aqueles que trabalham mais de oito horas por dia ou mais de 44 horas por semana, tem direito a receber o pagamento de horas extras com o adicional de 50% a 100%.

ADICIONAL NOTURNO

Aqueles que trabalham depois das dez horas da noite tem direito ao pagamento do adicional de 20% e a hora deve ser contada de forma reduzida em 52 minutos e 30 segundos.

AUXÍLIO-DOENÇA GRUPO DE RISCO DO COVID-19

Pessoas que devido a doença ou idade pertencem ao grupo de risco do covid-19 podem ter direito de receber auxílio-doença.

INSALUBRIDADE

Trabalha com produtos insalubres ou perigosos? Então você pode ter direito de receber 40% de insalubridade que muitas vezes é pago a menor ou não é pago. Busque seu direito!

INTERVALO INTRAJORNADA

Aqueles que trabalham mais de 6 horas por dia tem direito a 1 hora de intervalo. Se não tem essa uma hora de intervalo ou tem menos de uma hora, então tem direito a receber.

PAGAMENTO DAS FÉRIAS

As férias devem ser pagas dois dias antes de seu início ou a empresa deverá pagar em dobro o valor. Caso não tire as férias ou venda mais de um terço, então tem direito a receber em dobro o valor.

APOSENTADORIA ESPECIAL

Aqueles que trabalham com insalubridade e periculosidade podem se aposentar com 25 anos ou ter o tempo reduzido para se aposentar, além de poder revisar a aposentadoria.

CÂNDIDO NÜSKE ADVOCACIA

ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA, TRABALHISTA e CÍVEL

15 anos de experiência

TIRE SUAS DÚVIDAS PELO WHATS 51- 999.990.126 

Av. Carlos Gomes, 111, 11º Andar. Auxiliadora. Porto Alegre. (51) 3372.8374



Clínica **ORTRA**

**ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DE URGÊNCIA**

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

DAS 08:00 ÀS 20:00

SÁBADO DAS 09:00 ÀS 16:30

PRONTO ATENDIMENTO

ATÉ AS 18:00

CLÍNICA ESPECIALIZADA EM

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



facebook.com/ortrapoa

clinicaortra-poa.com.br



Av. Cavallhada, 2166

Cavallhada • Porto Alegre • RS

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PAGO NO LOCAL



51 3241.0900

51 3247.1456

**30
anos**
Cuidando de você.

7 PASSOS PARA TER MAIS FOCO



1 - Durma bem (e isso significa entre 7 e 9 horas de sono)

Dormir pouco compromete o foco e habilidades de pensamento e resolução de problemas. No sono, as conexões cerebrais são fortalecidas.

2 - Café é bom - mas nem tanto

É verdade que ele turbinava a memória, o tempo de reação e a atenção. Mas, em excesso, pode causar efeito rebote, com redução da capacidade cognitiva.

3 - Faça atividade física e medite

Exercícios aeróbicos melhoram nossa atenção e ajudam a ignorar distrações. E a boa e velha meditação já se provou eficaz para nos dar foco.

4 - Trabalhe com uma só tela

O modo "multitela" diminui nossa produção em até 40%. Nada de checar e-mails no tablet, redes sociais no telefone e planilhas no laptop. Eleja um só aparelho.

5 - Dê um tempo de vez em quando

Não conseguimos nos concentrar em algo por mais de 90 minutos. Por isso, a cada hora e meia, pare por 15 minutos para tomar um café ou ler um livro.

6 - Dê risada, mas muita risada

Ela reduz o estresse e aumenta o nível de energia e a concentração. Ria de propósito, mesmo que seja com aqueles vídeos bobos que recebemos por WhatsApp.

7 - Aposte na desconexão

Ficar desconectado melhora a produtividade. Defina horário para navegar, deixe o celular silencioso no trabalho e "esqueça-o" desligado na hora do almoço.

TRATANDO ANGÚSTIA E INSEGURANÇA EM CRIANÇAS COM AROMATERAPIA

Muito bem meus amados leitores, com o fim de ano se aproximando, resolvi falar um pouco mais sobre a Aromaterapia, que pra quem acompanha meus artigos ela é meu instrumento de trabalho principal dos meus atendimentos.

A angústia e a insegurança podem surgir por inúmeros fatores e em todas as idades, desde os bebês que precisam ser afastados de seus pais aos 4 meses após a licença maternidade até em crianças em idade escolar que temem sair do aconchego de seu lar. Nossas crianças podem sentir medos e inseguranças de formas muito profundas e com dificuldades de serem expressadas.

As crianças se expressam através de seus comportamentos e doenças, muitas inclusive refletem as dores e ansiedades dos pais.

Minha dica é o óleo essencial de Lavanda Francesa, que promove bem estar emocional para pais e crianças para os desafios vividos diariamente pelas famílias.

Óleo essencial seguro para uso em bebês e todos os tipos de pele, regula os distúrbios do sono e acalma a agitação. Considerado o "Rescue da Aromaterapia", é especialmente utilizado como complemento de todas as sinergias para ajudar a tratar a insegurança, carência afetiva e estresse, útil em todos os problemas de pele.

Linn Zimmermann

Carlene Linn Zimmermann

Terapeuta Integrativa Sistêmica
& Neuropsicopedagoga Sistêmica

Agendamentos e Atendimento

(51) 98230.5959

ppsilinn@gmail.com @linnzimmermann



Residencial
Bem Me Quer
Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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



STUDIO
MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

Aula experimental. Venha conhecer!
Aulas com 1 hora de duração.
Treinamento personalizado,
focado no seu objetivo.

- Preparação física para concursos.
- Perda de peso, maior gasto calórico.
 - Aumento da resistência.
- Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única aula.
 - Aulas para terceira idade.

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02
Passo D'Areia - POA

(51) 3024.3097

(51) 9.9933.8767 João Paulo

PSICOTERAPIA REENCARNACIONISTA E REGRESSÃO TERAPÊUTICA

Tratamento

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

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

O Tratamento Inicial

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

O Tratamento inicial consta de:

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

Para maiores informações,

entre em contato:



Juliana Vergütz

Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica
para adultos e crianças

Av. Assis Brasil, 4500 - Sala 1504 - Torre A

(51) 982.220.766

julianavergutzoficial@gmail.com

f julianavergutzoficial

ig julianavergutzoficial



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

ig geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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

TERAPIAS ALTERNATIVAS NO COMBATE À DEPRESSÃO



Existem formas mais naturais que são ótimas aliadas para complementar o tratamento da depressão, mas que não devem substituir o tratamento orientado pelo médico. Dentre elas estão:

Acupuntura: pode aliviar diversos sintomas associados à esta doença, como dor, ansiedade e insônia;

Meditação: proporciona autoconhecimento e controle dos sentimentos, o que pode melhorar a confiança e autoestima;

Atividade física: a prática regular de exercício ajuda a liberar hormônio como serotonina e endorfina, essenciais no tratamento da depressão, além de melhorar o bem-estar. O exercício em grupo, como um esporte, pode ter ainda mais benefícios, devido a melhora da convivência social;

Reiki: é uma técnica que proporciona relaxamento e bem-estar, podendo ser útil para combater sintomas da depressão;

Alimentação antidepressiva: existem alimentos, como banana, amendoim, aveia e leite, que aumentam os níveis de triptofano e outras substância, como magnésio, que estimulam a produção de hormônios do bem estar.



PSICOPEDAGOGA
CBO 2394/25

- Pedagoga Orientadora Educacional
- Psicopedagoga Clínica e Institucional
- Especialista em Atendimento Educacional Especializado com ênfase em Transtorno do Espectro Autista
- Reforço escolar

(51) 98909.6520



Consultório de Especialidades Clínicas Floresta
Av. Cristóvão Colombo, 1023 | Sala 407 | B. Floresta | POA/RS



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

Clínica Odontológica Corba

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



Vila Ipiranga

Av. do Forte, 1746 | sala 201
(em frente a Caixa Econômica)
AGENDAMENTO
(51) 3907.4771
(51) 9.9323.9280

Hom Nilo

Dr. Nilo Peçanha, 3245 | salas 701 e 702
(em frente ao Viva Open Mall)
AGENDAMENTO
(51) 3372.0416
(51) 9.9366.0269

Resp. Técnicas:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411
Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

© f /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

QUANTAS VEZES ESCOVAR OS DENTES POR DIA?



A recomendação do dentista: O profissional recomenda que os pacientes escovem os dentes três vezes ao dia. Após o café da manhã, almoço e, principalmente, jantar. Esta é a recomendação básica, mas o cuidado com a

saúde bucal precisa ser levado muito mais a sério. Neste caso, mais importante do que a quantidade de vezes é a eficácia da escovação. Devemos passar a escova entre os dentes e gengivas, uma vez que esta região tem maior probabilidade de acúmulo de placa bacteriana. Esse momento precisa ser feito sem pressa e em frente ao espelho, fazendo movimentos pequenos e circulares com duração de dois minutos.

Residência Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs
Fisioterapia - Nutricionista
Terapeuta Ocupacional
Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

(51) 99211.7571 Senadir (51) 98412.0916 Fabiana
Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)
Jardim Ipiranga - POA/RS

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br



3219-9310



Claro 99348-3807



99606-9279

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



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

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

Preços acessíveis!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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



CERVICALGIA



A cervicalgia ocorre quando essa região da coluna vertebral (as sete primeiras vértebras a partir da cabeça, apresenta um quadro de dor. Ela é a porção da coluna vertebral mais frágil

e controla os movimentos da cabeça em relação ao tronco e assegura a sua sustentação. Por vezes, essa livre movimentação é comprometida e o corpo tem dificuldade de se recuperar.

A cervicalgia crônica geralmente leva a uma artrose das vértebras cervicais. A cervicalgia aguda é fruto de lesões musculares ou articulares e decorrentes de uma má postura ou por um movimento brusco. Fatores que podem também ocasionar a dor cervical:

- Estresse, que por sua vez provoca a rigidez muscular;

- Contratura e distensão muscular acidental;
- Acidentes e lesões no pescoço
- Falta de condicionamento físico adequado;
- Movimentos repetitivos;
- Manter a má postura por muitas horas como, por exemplo, dirigindo, estudando, na mesa de trabalho;

- Envelhecimento natural;
- Estenose (estreitamento do canal vertebral);

A principal diferença da Quiropraxia para os demais tratamentos é que ela não utiliza medicamentos ou quaisquer procedimentos cirúrgicos. Ela se vale de técnicas manuais que visam ajustar e/ou manipular as articulações promovendo a interação entre a coluna vertebral e o sistema musculoesquelético e, se realizada por profissionais habilitados, tem o potencial necessário para tratar e prevenir diversos tipos de dores. Ela beneficia a capacidade funcional das diferentes estruturas do corpo, o que leva a uma melhora da qualidade de vida dos pacientes.

A Quiropraxia é indicada tanto no caso das cervicalgias agudas como nas crônicas.

Drª Jane Difini Kopzinski - Fone: (51)99684-2953



Barbearia BoraLoko

boraloko.com.br



Corte de Cabelo
e Barba

Av. Benjamin Constant, 379

☎ (51) 99760-3524

VERÃO: 6 DICAS PARA ALIVIAR O MAL-ESTAR DA DOR DE CABEÇA

1 - Tome um banho quente

Deixe a água cair no pescoço e na nuca. Isso irá relaxar os músculos tensos que podem estar por trás da dor de cabeça. Se você não gosta de tomar banhos quentes no verão, aplique uma toalha de rosto aquecida na testa. Também funciona.



2 - Tome um cafezinho

A cafeína promove a constrição dos vasos sanguíneos e pode contribuir para o alívio da dor. Por isso, refrigerantes do tipo cola e chás que contêm cafeína também podem ajudar.

3 - Aposte na lavanda

Pingue gotas de óleo essencial de lavanda num lenço e sinta o aroma: isso ajuda a relaxar.

4 - Massageie as áreas que doem

A massagem promoverá a circulação da corrente sanguínea, o que ajudará a diminuir a dor.

5 - Tente acupuntura

Estudos internacionais (como o publicado na revista *Cochrane Library*) têm mostrado que o tradicional método chinês é capaz de diminuir pela metade as dores de cabeça. Porém, é importante espetar as agulhas nos pontos certos para que tenha efeito. Então não tente reproduzir isso em casa!

6 - Como último recurso...

Tome um comprimido de paracetamol ou ibuprofeno, mas cuidado com o uso exagerado de remédios; superdosagem de paracetamol pode causar insuficiência hepática.



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Drª Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 ☎

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

DOR NOS OLHOS: QUANDO BUSCAR AUXÍLIO MÉDICO?

Por ser um sintoma muito comum a diversos problemas e doenças dos olhos, é importante consultar com um oftalmologista para entender qual a causa exata da dor nos olhos e esclarecer qualquer suspeita.



Principalmente se a sua dor nos olhos estiver contínua e atrapalhando as suas atividades do dia a dia, como trabalho e estudo.

Nesses casos, a busca por auxílio médico é indispensável.

Dito isso, atente-se aos seguintes fatores:

- Desconforto nos olhos e olhos cansados normalmente são problemas menores, mas isso não quer dizer que você não precise buscar por um auxílio especializado;

- A dor pode ser resultado de problemas leves no músculo do olho, mas só um oftalmologista pode diagnosticar a questão;

- Se a dor nos olhos surgir com outros sintomas, como a febre por exemplo, busque por um clínico geral, já que neste caso pode se tratar de alguma doença, como é o caso da dengue.

10 BENEFÍCIOS DA AMEIXA PARA A SAÚDE

Ameixa é um alimento muito poderoso contra enfermidades, suas propriedades laxativas são muito importantes no tratamento da prisão de ventre e hemorroidas. Veja os 10 benefícios da ameixa para a saúde.

1. Combate o ácido úrico
2. Aumenta o apetite sexual;
3. Trata anemia;
4. Alivia os problemas respiratórios;
5. Acelera o funcionamento do cérebro;
6. Rejuvenesce;
7. Elimina as toxinas;
8. Alivia prisão de ventre;
9. Auxilia no tratamento da hipocondria;
10. Combate gripes e resfriados.



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

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

- ✓ Enfermagem 24 hs
- ✓ Médico Assistente
- ✓ Nutricionista
- ✓ Fisioterapeuta
- ✓ Terapia Ocupacional



Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868

Rua Gávea, 362 - Ipanema

f Residencial Geriátrico Gávea

CUIDADORA DE IDOSOS



- Higienização
- Prevenção da lesão por pressão
- Administração de medicamentos
- Prevenção de quedas
- Atenção e carinho

Rosi Amaral 51 98221-0338

Essenciais para a mulher



Equilibra os hormônios em todas as fases da mulher



Auxilia na questão hormonal e equilibra as emoções



Estabiliza o humor e dá suporte na função endócrina



Faz a manutenção dos níveis de progesterona



Auxilia e dá suporte no período da menstruação



Promove a libido saudável e relaxa

(51) 997.889.686 / (48) 988.451.535
www.saudenaturaldoterra.com.br

ÓLEOS ESSENCIAIS PARA COMBATER DORES DE CABEÇA

Cabeça latejando, pressão na testa, tensão no pescoço, dor atrás dos olhos... Se você é uma das pessoas que sofre de dores de cabeça, deve saber do que estamos falando e sentir um ou mais desses sintomas.

Práticas como manter-se hidratado, fazer refeições regulares, exercícios físicos e aderir a um programa consistente de sono pode ajudar a evitar esses incômodos, mas muitos pacientes estão recorrendo a outra alternativa para auxiliar no combate a esse mal: os óleos essenciais.

A aromaterapia é uma técnica terapêutica milenar que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para restabelecer o equilíbrio físico, psíquico e espiritual. Através do olfato, as propriedades de cada óleo chegam ao sistema nervoso, que responde pelas emoções, estimulando o cérebro a iniciar ou inibir a produção de hormônios e secreções.

Mas antes de experimentar essa técnica, vale saber que a aromaterapia pode não funcionar para todos. “Algumas pessoas com enxaqueca desenvolvem sensibilidade ao olfato e até cheiros bons podem se tornar desagradáveis”, diz Noah Rosen, diretor do Centro de Cefaléia da Universidade de Northwell, nos Estados Unidos. “No entanto, para outras pessoas, os aromas têm um efeito muito relaxante”, completa.

Aqui estão alguns óleos essenciais e os métodos de aplicação para os tipos mais comuns de dores de cabeça:

Dor de cabeça tensional – hortelã-pimenta



A hortelã-pimenta é uma planta muito usada no tratamento de problemas de estômago, dores e inflamação nos músculos. Pesquisas mostram que a aplicação de uma solução diluída de óleo com essa essência pode reduzir a intensidade das dores de cabeça. Pingue 10 gotas em 30 ml de um óleo difusor, como jojoba ou coco, e massageie no pescoço e nos ombros.

Dor de cabeça por estresse – lavanda

Já está mais do que comprovado que o estresse é capaz de desencadear dores de cabeça. Inalar diariamente os óleos essenciais reduziu significativamente a pressão arterial, pulso, níveis séricos de cortisol e estresse, e a essência de lavanda é uma das indicadas. Respirar o óleo dessa flor por 15 minutos ajudou a aliviar a dor da enxaqueca. Aplique de uma a duas gotas nas palmas das mãos, esfregue suavemente e inspire profundamente.

Dor de cabeça por desidratação – laranja

Pouca hidratação pode causar enxaquecas e dores de cabeça, então, comece a beber água para recuperar o que você perdeu. Enquanto está reabastecendo o corpo, uma compressa fria com óleo pode ajudar. Coloque duas gotas de essência de laranja em uma tigela pequena de água fria. Mergulhe uma toalha pequena e coloque-a na testa enquanto você relaxa.

(51) 997.889.686 / (48) 988.451.535
www.saudenaturaldoterra.com.br



Boas Festas a todos os nossos parceiros anunciantes e queridos leitores que nos acompanharam ao longo do difícil ano de 2020! Desejamos a todos muita saúde, paz e um próspero Ano Novo! Cuidem-se e protejam quem vocês amam. Cuidar de si próprio é cuidar de todos!

Da Revista ProcureAche.



Receitas



SALPICÃO DE NATAL

SALPICÃO DE FRANGO SIMPLES

Ingredientes:

- 500 g de peito de frango cozido e desfiado
- 2 cenouras grandes raladas
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de milho verde
- 200 g de uva passa
- 1 maçã
- maionese a gosto
- cheiro-verde a gosto
- batata palha a gosto

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes, menos a batata palha.
2. Depois de tudo misturado, forre com a batata palha.
3. Depois e só servir.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

UNISUPER Supermercado **BIG BOX**

51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

APRENDA A FAZER AS FAMOSAS PANQUECAS AMERICANAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo peneirada
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga derretida

- 1 ovo grande
- 1 xícara (chá) de leite

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento, o bicarbonato, o sal e o açúcar.
2. Vá acrescentando os ingredientes restantes, mexendo com um batedor de arames até que fiquem incorporados.
3. Deixe a massa descansar por 5 minutos. Aqueça uma frigideira antiaderente e pincele com manteiga.
4. No centro, espalhe 2 colheres (sopa) da massa para formar uma panqueca grossa de 10 cm de diâmetro.
5. Deixe cozinhar em fogo baixo até formar bolhas e dourar o lado inferior. Vire e doure o outro lado.
6. Repita o processo com a massa restante, pincelando com manteiga a cada panqueca. Sirva no café da manhã ou no lanche. Acompanha bem manteiga, mel ou geleia.



LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO



Ingredientes:

- 2kg de lombo de porco
- 2 xícaras de chá de vinho branco seco
- 4 dentes de alho amassados
- 2 xícaras de caldo de legumes
- Suco de 1 abacaxi maduro
- 1/2 xícara de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo:

1. Coloque o lombo em uma travessa e tempere com o sal, o alho, a pimenta, o vinho, o caldo de legumes e o suco de abacaxi.
2. Deixe marinando por no mínimo 2 horas.
3. Passado esse tempo transfira o lombo para uma assadeira, despeje o líquido e cubra com papel alumínio.
4. Leve o lombo para assar em forno pré-aquecido, 180°C, por 3 horas.
5. Depois que o lombo estiver cozido retire do caldo e volte ao forno, em máxima, para dourar.
6. Uma boa dica para o lombo não ficar ressecado, é você sempre regar com o próprio líquido que estiver na forma, por pelo menos 2 vezes durante o tempo de forno.

BRUSCHETTA TRADICIONAL



Ingredientes:

- 4 fatias de pão de preferência amanhhecido claro
- 2 tomates maduros + bem maduros mesmo
- 1/2 xícara de azeite
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de orégano
- folhas de manjeriço
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Primeiro corte os tomates em cubinhos e amasse o dente de alho.
2. Numa tigela, junte-os ao azeite, misturando bem.
3. Acrescente o manjeriço, o orégano e o sal e mexa novamente.
4. Em seguida leve para assar as fatias de pão.
5. Coloque por cima de cada fatia um pouco da mistura.
6. Sirva quentinho.

Mercado Caxias



AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h

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

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

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



@revista_procureache

tabernapescados.com.br



Taberna
Pescados

Pratos de peixes
com frutos do mar
Camarão - Violinha
ALMOÇO E JANTA

Somente Delivery

Entregamos em
toda Porto Alegre

(51) 98551-0547 (51) 3508-1748
Av. Benjamin Constant - São João - POA

PESCADA RECHEADA COM SALADA DE BATATA



Ingredientes:

- 4kg de pescada
- 250ml de suco de limão
- 40g de sal
- 1kg de salada de batata
- azeite de oliva para besuntar

Modo de preparo:

1. Abra os peixes pelo dorso e retire o espinhaço e as espinhas do ventre. Lave em água corrente e tempere com o suco de limão e o sal. Deixe tomar gosto por 20 minutos.
2. Escorra e enxugue as pescadas. Recheie com salada de batata e costure para fechar bem.
3. Besunte com azeite, disponha em assadeira e asse em forno médio preaquecido (200 °C) por cerca de 40 minutos ou até dourar.



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220  Chocolate Trufão

BOLO PELADO DE PANETONE

Ingredientes:

- 1 panetone de sua preferência

Recheio:

- 250 g de chocolate meio amargo
- 1 lata de leite condensado
- frutas cristalizadas para decorar
- açúcar de confeitador para confeitador

Modo de preparo:

Recheio:

1. Derreta completamente o chocolate meio amargo no micro-ondas, mexendo a cada 30 segundos.
2. Adicione o leite condensado, mexendo bem até formar um recheio homogêneo. Reserve.

Montagem:

1. Corte o panetone em 3 ou 4 fatias.
2. Passe o recheio sobre a primeira fatia, coloque a segunda fatia sobre o recheio.
3. Faça isso até acabar as camadas, deixando o topo livre.
4. Confeite como quiser e sirva.



Comercial 
KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

RESOLVE

Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 - 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

Receitamos os cartões
VISA, MASTERCARD, PULSE

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

CUIDADO COM A ELETRICIDADE FORA DE CASA

É preciso tomar alguns cuidados para evitar choques em ambientes externos. Veja alguns:

- Cuidado com fios caídos. Nunca pegue ou pise sobre eles;
- Nunca solte pipa perto de postes, geradores e estações elétricas;
- Deixe a pipa para outro dia caso haja chances de chuva;
- Saia imediatamente da água em caso de tempestade (isso vale para rios, lagos, mares e piscinas);
- Se precisar manusear algum objeto metálico, tenha certeza de que ele não tem chances de esbarrar em nenhum cabo elétrico aéreo.

Acidentes com eletricidade não são brincadeira. Eles podem causar muitos transtornos e prejuízos – tanto financeiros quanto à saúde das pessoas. Eletricidade requer muito cuidado, portanto, nada de ser negligente ao manusear aparelhos eletrônicos ou entrar em contato com a rede elétrica.



Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhana:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Aceito cartões:



Exauttec Climatização

Higienização

Instalação

Especializados em
Consertos e Manutenção

Fone: 51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com



Orçamento
gratuito

Split e Ar central

GANHADOR DO SORTEIO DE 1 ESPAÇO NA REVISTA:



Itamara PrintFoto
ESTÚDIO FOTOGRAFICO

ESPECIALIZADO EM BOOKS DE:

Bebês Gestantes Família
 Infantil 15 Anos

PRODUTOS PERSONALIZADOS:

★ Canecas ★ Revelação de fotos
★ Banners ★ Outros

51 99148 1966

Centro Histórico

JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS

Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



PICHANI
Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

Faça seu orçamento gratuito

(51) 98065 7266 / 98611 9616

contato@pichanireformas.com.br / www.pichanireformas.com.br

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

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 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água
faz a diferença!

991.475.637

3423.2521

@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONCERTO,
MANUTENÇÃO
E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

CONCERTOS DE ELETRDOMÉSTICOS



99940-9565

João



Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO



Persiana Roló



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRÁTUITO

3 SOLUÇÕES CASEIRAS E NATURAIS PARA AFASTAR O CUPIM VOADOR

1) Com álcool e óleo de andiroba
Misture:

1. 500 ml de álcool
2. 10 pequenas porções de cravinho da Índia e óleo de andiroba
3. Deixe a mistura descansar de quatro a cinco dias.
4. Borrife pela casa.



2) Com detergente, água e casca de limão
Misture:

1. Detergente
2. Água
3. Casca de limão (ou de laranja, tangerina também)
4. Deixe descansar por algum tempo.
5. Borrife pela casa.

3) Com capim santo e álcool

Misture:

1. Capim santo (capim cidreira, capim limão)
2. Álcool
3. Borrife pela casa.

(Essa mistura também afasta mosquitos, inclusive o da dengue, pois o capim santo possui citronela).

Na dúvida sobre a quantidade de cada item a ser utilizada, misture partes iguais de cada.

Lembre-se, essas soluções não são para matar os insetos, mas sim afastá-los do ambiente.

DEVE SE CORTAR AS UNHAS DO GATO?

Na natureza, o gato é capaz de manter o estado das unhas sozinho, desgastando e afiando em diversas superfícies, como troncos de árvores. Contudo, um gato doméstico tem mais dificuldade em conservar o estado das unhas quando não dispõe de arranhador. Para evitar que ele se sinta incomodado quando caminha e que danifique os seus móveis, é necessário cortar as unhas do felino.

Os arranhadores são imprescindíveis, já que o ato de arranhar é instintivo no gato. Ele afia as unhas para conservar o estado das mesmas, mas também acaba liberando estresse através do ato. Além destes dois benefícios, o gato ainda comunica com outros da mesma espécie quando afia as unhas, deixando marcas que indicam a presença dele e delimitam território.

É por isso que o ideal é colocar vários arranhadores em diferentes sítios da casa, evitando assim que o seu gato afie as unhas e arranhe tudo o que encontrar. Se você repreende o felino por isso, evitando que ele libere o instinto dele, afetará a saúde física e mental do seu pet. Ensine o seu gato a usar o arranhador, embora nem to-



dos os felinos queiram ou possam usar este objeto.

Geralmente, os gatos que passeiam e brincam fora de casa não necessitam que o tutor corte as unhas deles, ao contrário daqueles que passam o tempo no interior.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações



Birbo Tradicional Adultos
15 Kg - R\$ 79,90



Monello Tradicional Adulto
15 Kg - R\$ 99,90



GranPlus Choice Adulto
20 Kg - R\$ 129,90



Vitta Natural Castrados Ad.
10,1 Kg - R\$ 109,90



GranPlus Choice Gatos
10,1 Kg - R\$ 59,90

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

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

VOCÊ SABIA QUE MESMO DEPOIS DA REFORMA DA PREVIDÊNCIA VOCÊ AINDA CONSEGUE APOSENTAR POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO?

Muitos dizem que a reforma da previdência acabou com a aposentadoria por tempo de contribuição, mas isso é somente verdade para aqueles que começaram a contribuir após a reforma trabalhista. Quem começou a contribuir antes de **12 de novembro de 2019** ainda sim poderá aposentar por tempo de contribuição.

A primeira possibilidade de aposentadoria por tempo de contribuição é fazendo a soma de todas as contribuições no INSS até o dia **12 de novembro de 2019**. Até aqui não interessa a sua idade, sendo o importante a contribuição por **30 anos para mulher e 35 para homens**. Se foi atingido esses anos, então você tem o direito adquirido e poder pedir a aposentadoria por tempo de contribuição, não sendo necessário passar por pedágio ou regra de transição.

Outra opção de se aposentar sem pagar pedágio ou regra de transição mesmo após a reforma da previdência é resgatar tempo de contribuição que não esteja declarada no CNIS (cadastro Nacional de Informações so-

ciais). E neste cadastro que fica registrado todas as contribuições realizadas e a origem delas, se foi em empresa ou pagamento de autônomo e até período de auxílio doença. O tempo trabalhado em condições insalubres ou perigosos também ajudam a contar o tempo, o que pode muitas vezes de acontecer é que esse tempo não esteja registrado no CNIS.

Outra opção é a aposentadoria por tempo de contribuição, mas sofrendo com a reforma da previdência. Esta opção é para quem estava perto para a aposentadoria, existe a regra de transição do período de 50% e 100% dependendo do caso. Para quem falta até 2 anos, a regra de transição é de 50%. Para quem faltava mais de 2 anos, a regra de transição é de 100%. Então, aqui foi mostrado a aposentadoria por tempo de contribuição antes e depois da reforma previdenciária. Na dúvida, nos consulte, podemos te ajudar. Ligue ou envie WhatsApp, lhe retornaremos a ligação: (51) 995.049.393.

PROBLEMAS COM O INSS?

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



Laura e
José de Abreu

Aposentadorias
por invalidez
por idade
por tempo de contribuição
especial

Auxílios
doença
acidente
reclusão

Assistenciais
ao idoso
à pessoa com
deficiência



Salários
família / maternidade



Pensão
por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 99860-6294 / 48 98422-0996



**Advogada
Dra. Tânia Knorr**
OAB/RS 11.933
E-mail: tania.knorr@gmail.com
Site: www.knorr.adv.br

Escritório de Advocacia

**Previdenciário (INSS)
Cível - Família**

Atendemos somente com hora marcada

51 999811294

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

CELEBRE O NATAL AJUDANDO AS FAMÍLIAS MAIS ATINGIDAS PELA PANDEMIA DA COVID-19

Com a pandemia do novo coronavírus, a fome no Brasil tende a se agravar mais ainda. Por isso, a Solidariedade tem sido fundamental para ajudar a amenizar a situação de muitas dessas famílias brasileiras, principalmente neste período de tantas incertezas.

Além do trabalho diário que realiza em suas 82 unidades de atendimento, a Legião da Boa Vontade (LBV) promove diversas campanhas em socorro às populações em risco alimentar. A LBV entregou de março a outubro, de forma organizada, mais de dois milhões de quilos em doações.

A solidariedade de todos é fundamental para a continuidade desse trabalho humanitário. Por isso, neste Natal, a LBV intensifica sua ação com a entrega de mais de 50 mil cestas de alimentos e 50 mil kits de limpeza para famílias em situação de vulnerabilidade social, por meio de sua tradicional campanha Natal Permanente da LBV — Jesus, o Pão Nosso de cada dia!

Doações de qualquer valor podem ser feitas pelo site www.lbv.org.br ou pelo telefone **0800 055 50 99**. Já as doações de alimentos podem ser entregues nas unidades da LBV mais próxima de sua casa (consulte: www.lbv.org/enderecos).



**Anuncie na
ProcureAche**

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

Saiba como:

51 981.427.686

**Daniela Dalberto
ADVOCACIA**

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

Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174

Site: danieladalberto.com

**Flávio Braga
ADVOCACIA**

Previdenciário
- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

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

Cível
- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

e-mail: contato@flaviobraga.adv.br - site: www.flaviobraga.adv.br

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

REVISÕES DE BENEFÍCIOS DO INSS

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

Flávio Braga Advocacia

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

(51) 984.705050

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



ESTILOVARAIS
LITERÁRIOS DOMÉSTICOS - DECORAÇÃO

SEQUE SUAS ROUPAS
COM ESTILO!
EXCELENTE PARA:
Apartamento - Casa - Praia

VARAIS SOB MEDIDA
Tradicional - Individual
Basculante - de Gaveta





ATENÇÃO PARA TETO DE GESSO, CONSULTE-NOS
Temos a solução para instalação do seu varal!

Visite nossa Loja Virtual www.estilovarais.com.br
Fones: (51) 3045.2785 / (51)9 8134.5540

MAÇANETA FROUXA E TRAVA DESALINHADA: O QUE FAZER?



Se uma trava da porta não funciona suavemente, a trava na porta pode não estar alinhada adequadamente com a placa no batente da porta. As reparações variam de fazer pequenos ajustes, como apertar a maçaneta, até reposicionar a porta.

Para testar o que está errado, feche a porta lentamente para ver como a trava da porta encontra a placa. As marcas na placa mostrarão onde a porta está desalinhada e onde apertar a maçaneta: acima, embaixo ou lateralmente. Também é possível que a porta encolha e a trava não chega mais à placa. Depois de descobrir o problema, você pode lixar a abertura no batente, deslizar a placa, firmar a maçaneta da porta, ou apertar as dobradiças da porta. Pode ser necessário um conjunto dessas ações para consertar a maçaneta bamba e a trava desalinhada.

DESENTUPINDO O RALO DO BANHEIRO



Espre que toda água seja drenada: é mais fácil desentupir o ralo se o encanamento estiver vazio. Retire a tampa do ralo e limpe-a. Depois, com um arame trançado, retire todo cabelo que estiver no encanamento.

Caso os cabelos estejam muito grudados no cano ou estiverem endurecidos e seja difícil puxar com o arame, faça o seguinte:

1. Deixe toda água do ralo escoar;
2. Despeje no ralo cerca de 300 gramas de bicarbonato de sódio;
3. Jogue por cima do bicarbonato cerca de ½ xícara de chá de vinagre branco;
4. Tampe completamente o ralo e deixe agir por 30 minutos.
5. Depois, ferva um litro de água e despeje de uma vez no ralo.

Após esse procedimento, você conseguirá retirar tudo o que havia ficado grudado no cano!

JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS

Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



18
ANOS

ProcureAche
www.procureacherevista.com.br

São quase 2 décadas
de credibilidade

Anuncie e seja encontrado
por milhares de leitores
cativos da ProcureAche!



(51) 981.427.686

f /procureacherevista

@revista_procureache

https://app.vc/procureache_descontos



SESSÃO CURIOSIDADE

COMO OS ANALGÉSICOS ATUAM NO CORPO?



Os analgésicos bloqueiam as substâncias (receptores sensoriais) do corpo que enviam a mensagem ao cérebro dizendo que há um foco de inflamação ou algum outro problema. Quando o cérebro deixa de receber esse aviso, a dor cessa. A origem da palavra analgésico já diz tudo: em grego, “an” significa “sem” e “algós”, “dor”.

Um exemplo simples é o da queimadura. Assim que colocamos a mão em um local quente, antes mesmo de sentirmos a dor já desencostamos dali. Isso acontece porque as células nervosas do local queimado emitem um sinal imediato ao cérebro dizendo que há algo errado. Só então ele “envia” a sensação de dor.

Os analgésicos comuns, desses comprados em comprimidos na farmácia, são chamados de periféricos, porque depois de ingeridos vão por todo o organismo pela circulação sanguínea. O medicamento não detecta onde está a dor. Como ele está espalhado pelo sangue, o local que tem a dor absorve o remédio.

O analgésico demora de 30 minutos a uma hora para começar a agir e cessa depois de três ou quatro horas. Por isso, para dor crônica é preciso um tratamento mais longo.

Outro tipo de analgésico é o chamado central, utilizado em casos de dor intensa e contínua, em casos mais graves como infarto e câncer, por exemplo. Entre os analgésicos desse tipo está a morfina, que atua diretamente no sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal), alterando a percepção de dor para o corpo todo.

Alerta: tomar analgésicos sem saber a causa da dor é perigoso, pois eles podem “esconder” sintomas de um problema sério. Na dúvida, o correto é sempre procurar um médico.

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

WhatsApp

Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

BIG

NO BIG EDUARDO PRADO

ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650
3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

Telefones Úteis

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

SEQUE SUAS ROUPAS
COM ESTILO!

EXCELENTE PARA:
Apartamento - Casa - Praia

VARAIS SOB MEDIDA

Tradicional - Individual
Basculante - de Gaveta

ATENÇÃO PARA TETO DE GESSO, CONSULTE-NOS

Temos a solução para instalação do seu varal!

Visite nossa Loja Virtual www.estilovarais.com.br

Fones: (51) 3045.2785 / (51)9 8134.5540

TELAS MOSQUITEIRAS



NOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM

5X SEM
JUROS
ORÇAMENTO
GRATUITO

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

(51) 3019.3075 | 9.982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

Dedetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603 CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

0800 642 9230

www.LIMPATUBO.com.br

Peça pelo Celular: 99790.7090

ACABE COM OS MOSQUITOS

1 - Vela de citronela

Já ouviu alguém dizer que as velas de citronela também servem para eliminar os mosquitos? Algumas pessoas não conhecem esse truque caseiro, mas ele realmente funciona! A substância presente na planta da citronela tem propriedades que repelem diversos insetos e é muito utilizada na confecção de produtos aromáticos como as velas.

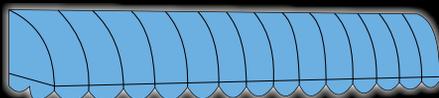


2 - Vinagre e detergente também para eliminar os pernilongos

O truque funciona da seguinte forma: basta encher um recipiente de vidro com vinagre de maçã mais algumas gotas de detergente e deixá-lo no ambiente em que o mosquito costuma rondar. A mistura costuma atrair tão bem os pernilongos que eles acabam entrando em contato com a substância e às vezes até mergulhando no vidrinho.

3 - Invista em plantas que funcionem como repelentes naturais

Algumas plantas funcionam da mesma forma que a vela de citronela: elas são uma espécie de repelente natural contra os mosquitos e ainda conseguem deixar o ambiente super perfumado. Lavanda, manjericao, alecrim, gerânio, malmequeres e hortelã-verde são alguns dos exemplos.



FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

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

20 anos de experiência

ACEITAMOS
VISA



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

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

Redes Davi

Redes de Proteção



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

Proteja quem você ama!
www.redesdavi.com.br
redesdavirs@gmail.com

BENEFÍCIOS DAS REDES DE PROTEÇÃO

Mantém as crianças fora de perigo

Ela não só protege, mas também evita que a criança se choque com a janela e cause sérias lesões. Após instalada, são feitos vários testes para certificar que nada de errado acontecerá após a instalação.



Evita o escorregar na escada

Para grande maioria dos idosos, a escada é considerada a maior vilã da terceira idade. Além de machucarem os joelhos, elas causam um medo tremendo em caso de queda.

Uma rede de proteção na escada auxilia o corrimão, e ainda ameniza os riscos de queda e suaviza o impacto caso ocorram quedas.

NELSON CONSERTOS

Especializado em

Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

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

982.218.645

984.036.477

DICAS PARA TIRAR MANCHA DE ÁGUA SANITÁRIA

Detergente e vinagre

Se você acabou de manchar sua roupa, o detergente pode ser uma solução. Primeiro, use água gelada embebida em um pano e dê leves batidinhas na mancha, mas o bastante para deixá-la molhada. Depois, faça uma mistura com água morna e detergente, aplique na mancha e deixe agir por alguns minutos e depois, remova com uma esponja (ela deve estar limpa). Não tem detergente à mão? Substitua o detergente por vinagre branco e faça exatamente a mesma operação. Seguindo essa dica, você ainda tem uma boa chance de salvar a sua peça!



Bicarbonato de sódio

Você também pode tentar remover ou minimizar a mancha de água sanitária com bicarbonato de sódio. Para isso, faça uma pasta com água e bicarbonato e aplique na mancha. Depois, aguarde secar. Em seguida, pegue aquela escova de dentes que você já não usa mais e esfregue de maneira delicada. Finalize com um pano macio limpo e levemente úmido.

Mancha seca: Tingir pode ser a saída

Caso a mancha já esteja seca ou há muito tempo na roupa, será difícil removê-la. O que você pode fazer é tingir a peça - e, se quiser economizar o dinheiro da tinturaria, pode fazer o processo em casa mesmo. É só comprar uma tintura caseira - pode ser em pó ou líquido - e tingir a roupa em água quente, numa bacia. Provavelmente você precisará de um corante e um fixador, para que a tinta não dissolva nas futuras lavagens.

DESENTUPIDORA SERVITECH

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

ATENDIMENTO 24H

3110.4164 **980.555.362**

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO

Aquecedor de água a gás
Pressurizadores, Tubulação
de água quente e fria e
central de gás



HOMECO **GDWA** **INOVA** **Rinnai**

Israel Rossales

99466.6652

israelrossales2427@gmail.com

Aceitamos cartões



Anuncie na ProcureAche

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

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

51 981.427.686



Lixações

CRS
de Antonio

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

3221.6249 / 99813.5887
98457.7771

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) 985.363.376**

Cerutti
Madeiras

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

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

51 99831.6555 **ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!**

COMO PROTEGER A MADEIRA DO CALOR?

Os vernizes são os produtos mais conhecidos quanto se trata de proteção de madeira. Além de reaçã-la, eles são resistentes a impactos, calor, abrasão e água. Vernizes para madeira podem ser feitos à base de solventes ou de água. Este é similar ao primeiro, porém menos tóxico. Quando se trata de peças que estarão diretamente expostas à luz solar durante muito tempo, recomenda-se o uso de produtos com "filtro solar" duplo. A proteção contra os raios UV pode ser até tripla.

No entanto, vernizes com forte filtro solar, tendem a escurecer a madeira. De acordo com a maioria dos fabricantes, para usos exteriores, o ideal é aplicar três demãos do produto. Isso garante uma melhor proteção. Fique atento pois, em alguns casos, isso pode ser uma condição para a validade do certificado de garantia da eficácia do verniz. Por outro lado, se a ideia for manter o aspecto natural da madeira, a melhor opção pode ser o verniz marítimo, que oferece boa proteção e não altera a cor.

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x no Cartão de Crédito

30 Anos

(Leandro) **ORÇAMENTO GRATUITO**

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 **985.556.198** **992.312.220**

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

RAMBOR

SERVIÇOS PREDIAIS

51 99739.8669

Julio

- ✓ Elétrica em Geral
- ✓ Hidráulica em Geral
- ✓ Instalação e Manutenção:

Aquecedor de Água a Gás | Ar-condicionado Split

CNPJ: 18.310.773/0001-30

REFRIGERAÇÃO NAZARIO

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

(51) 981.426.232 **(51) 3105.5272**

vivo Contato com Alex
Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

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

O QUE É O PAGAMENTO PIX?



O Pix é um novo meio de pagamento instantâneo criado pelo Banco Central, que vai ser uma nova opção ao lado de TED, DOC e cartões para pessoas e empresas fazerem transferências de valores, realizarem ou receberem pagamentos. Com o Pix, as pessoas e empresas poderão fazer essas transações em menos de 10 segundos, usando apenas aplicativos de celular.

Como aderir ao Pix?

O primeiro passo para aderir ao Pix é criar a chave Pix. Para isso, a pessoa deve usar os canais de atendimento do banco ou instituição financeira onde tem conta.

Como funciona o Pix?

O Pix é uma função que vai aparecer no aplicativo de celular dos clientes de bancos, instituições financeiras e outras empresas de pagamento. Na hora de fechar uma transação - pagamento ou envio de dinheiro - basta escolher o Pix no aplicativo como forma de realizar a operação.

Como fazer transações com o Pix?

Na hora de fazer uma transação - como pagamento ou envio de dinheiro -, o Pix vai aparecer no aplicativo como uma das opções para concluir a operação, ao lado da TED ou DOC, por exemplo. Basta escolher o Pix que a operação será feita pelo Pix. Empresas poderão oferecer o Pix como forma de pagamento aos seus clientes por meio de um QR Code também. Na hora de fechar o negócio, basta escolher o Pix no seu aplicativo e capturar a imagem do QR Code.

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

Trabalhamos com diversas formas de pagamento. Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade

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

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



Whatsapp: 51 9 8405-8299

www.feedbackrs.com.br

CINCO DICAS DE SEGURANÇA CONTRA GOLPES NO WHATSAPP

1. Desconfie de mensagens que possuam erros ortográficos ou gramaticais e que peçam que você toque em um determinado link para obter alguma vantagem;
2. Evite responder mensagens que peçam que você encaminhe informações pessoais como: número de cartão de crédito, conta bancária, data de aniversário, senha etc;
3. Não opere a rede de mentiras. Evite os pedidos para repassar a mensagem;
4. Links sugeridos (e encurtados) são perigosos, podem levar a sites falsos, formulários maliciosos, dentre outros;
5. Você não vai precisar pagar para usar o WhatsApp, que é um aplicativo gratuito. Evite cair nesse e em outros mitos que prometem recursos novos ou premium.

Além das dicas, a plataforma oferece uma seção de segurança que explica alguns recursos de privacidade e criptografia do WhatsApp. Acesse através do link: https://www.whatsapp.com/security/?l=pt_br



O QUE É UM COACH EDUCACIONAL? VOCÊ QUER SABER O QUE FAZ UM COACH EDUCACIONAL?

Um coach educacional transforma o aluno num estudante eficaz. Ele aplica o Método de Estudo Eficaz na faixa de idade de 07 a 16 anos. Podendo abranger adultos que estão em fase de concursos, vestibulares, Enem.

O Método de Estudo Eficaz é um conjunto de técnicas e atividades sistemáticas e racionais que dão um suporte ao estudante para tornar seu estudo mais eficaz. Foi desenvolvido baseado na neuroeducação. Não se caracteriza como professor particular porque não foca uma disciplina específica. Mas sim no COMO estudar.

Regina Verdin - Coach Educacional
Fone: (51)99662-3679



5 DICAS PARA ESTUDAR COM POUCO TEMPO

Hora da organização!

Monte um cronograma de estudos, distribuindo tudo o que precisa estudar nos horários e datas que tem disponível. Aplicativos como o Wunderlist, o Todoist e o próprio Google Agenda podem te ajudar a organizar os estudos na rotina de forma bem prática.

Aproveite os pequenos espaços de tempo

Se você acha que para o estudo fluir é preciso ficar sentado na frente dos cadernos por horas, saiba que qualquer tempo pode ser aproveitado, até mesmo aqueles 5 minutinhos pós almoço!

Já que o espaço de tempo é pequeno, o estudo precisa ser prático: prefira repassar fórmulas ou criar breves mapas mentais com os itens chave do conteúdo.

Cuide de você

Esqueça aquela história de que virar noites sem dormir e beber muito café vão ser a solução dos seus problemas! Isso só vai te deixar cansado e diminuir sua concentração. Você pode até diminuir as horas de sono, mas precisa de um tempo para descansar e recarregar as energias. Cuide da sua alimentação também.

Divida os estudos em teoria e prática

Embora resolver exercícios seja uma ótima forma de praticar o conteúdo e se preparar para as provas, reservar um tempo para entender a teoria também é importante. Isso porque entender a base de cada matéria facilita ainda mais na hora de interpretar e resolver questões!

Concentração é tudo!

Para que todo o seu esforço não seja em vão, a concentração é indispensável. Procurar lugares tranquilos e se livrar de distrações são as principais maneiras de manter o foco nos estudos.

i5

ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

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

#Matemática
#Química

#Português
#História

#Inglês
#Física

#Biologia
#Redação

#Geografia
#Espanhol

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

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

3093.0085 / 9 8425.1122

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Meu neto nasceu em 17.04.2018 e gostaria de saber um pouco da Numerologia dele.”

– **Regina de Lemos Novo Hamburgo/RS**

Anna Marya: Seu neto tem como data de nascimento o número 5 porque somamos $1 + 7 + 0 + 4 + 2 + 0 + 1 + 8 = 23$ e $2 + 3 = 5$

A chegada de um bebê número 5 vai exigir atenção e rapidez nas ações. De início, ele terá o limite do berço para sua atuação, mas rapidamente estará andando e falando, o que irá requerer um acompanhamento constante, isto porque não gosta de estar em espaço reduzido.

Sua índole é de buscar, explorar o ambiente para aprender. Quando em atividade, sua inclinação natural é fazer várias coisas ao mesmo tempo.

“Gostaria de saber sobre meu ano pessoal. Nasci em 28/05/61. Obrigado.”

– **Ivoneete Ribeiro**

Anna Marya: Você está transitando por um ano pessoal 1. Este é um ano em que deve prevalecer o espírito de pioneirismo e de aventura. Iniciativas e atitudes originais são muito bem vindas. É um período propício para começar a desenvolver projetos que irão dar frutos logo adiante. A energia de independência, da liberdade e do entusiasmo estarão presentes como um grande incentivo. Pratique esportes e atividades físicas.

Numerologia - Anna Marya Schneider

WhatsApp: (51)99971-4284

Numerologia



Pergunte e eu respondo.

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas
Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) 99971-4284 ☎

🌐 www.annamarya.com.br

✉ schneider@annamarya.com.br

DUDU

bike shop

BICICLETAS
PEÇAS
OFICINA
BICIESCOLA

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369

DICAS PARA PEDALAR NO CALOR DO VERÃO

Horário: Sair para treinar ao amanhecer torna o treino muito mais confortável, com uma temperatura muito abaixo da máxima do dia, sol com pouca força para causar estragos na pele, possibilidade de ter uma brisa mais fresca sob sombras entre outros fatores que o tornam o horário ideal.

Protetor Solar: Sair sem protetor pode causar um sério impacto sobre a pele durante todo o ano, no verão em especial.

Água: Planeje bem o tempo que vai pedalar e leve água suficiente ou se possível a mais do que o necessário. Bebidas isotônicas também são uma opção para repor os sais minerais eliminados no suor. E lembre-se, quanto sentimos sede já estamos desidratados, por isso é importante beber água sempre, mesmo que não esteja com sede.

Percurso: Planeje bem o percurso que vá passar e procure os mais arborizados ou que tenham uma estrutura de apoio no meio, mesmo que seja uma venda onde seja possível tomar uma água gelada, comer alguma coisa e abastecer as garrafinhas.

Repelente: Esta é especialmente para quem vai sair para pedalar de mountain bike e fazer umas trilhas. Durante o verão o número de mosquitos aumenta muito e incomodam bastante. Passar repelente pode não te proteger completamente, mas pode ajudar a diminuir a quantidade de moscas, mosquitos e tantos outros tipos de insetos que ficam rodeando o ciclista.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Classificação de crimes que ferem direitos individuais, como a condução coercitiva ilegítima	Conquista da Seleção em 94, nos EUA (fut.)		Cair das (?): perceber o próprio erro	Conjunto de ideias e crenças compartilhados por um grupo social	
Os continentes da Rússia	Sereia folclórica de belo canto (bras.)			Rondônia (sigla)	Linha delimitada em buscas policiais
					Volta às (?): período de expectativa de alunos
Chá (?): forma popular de interrupção da gravidez	Profissão de Ryan Gosling		Mesa de pedra usada em sacrifícios	Argola	
Roedor de cabeça alongada		Finalizar; terminar de fazer		Bebida dos brindes de reveillon	
			Frutas-de-conde (bras.)		
Doutrina como a Santíssima Trindade				Vergonha, em inglês	
		Calçado do jogador de hóquei no gelo		Peritos (fig.)	Interjeição que visa incutir ânimo
Máquina do tecelão	Mais adiante			Mar, em inglês	
Base do brócolis	Estado de Maceió			País andino	
Diz-se da pessoa sem determinação			Aves de praças		
			Depósito militar		
					(?) de Campos, região do pré-sal
			A reação do nariz e da testa franzidos		Lado de onde sopra o vento (Mar.)
(?) sintética: piso de campos de futebol		Fixar (preços)			
Natureza da ação cometida de má-fé		Latitude (abrev.)			
Símbolo da "pilha palito"			O time rival do CRB (fut.)		O mais raro dos tipos sanguíneos
Que escreve com a mão direita				(?)-vindas, saudação cordial	

Anuncie conosco: (51) 981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	Dezembro e sua energia confirmarão que você é o mestre da sua realidade. A regra "tanto por dentro quanto por fora" terá um significado mais profundo e você entenderá que a manifestação é uma coisa real.	TOURO	Na fase final deste ano, cuidado com o desejo da fruta proibida. Dezembro é um mês em que as famílias devem estar unidas, e no seu caso, parece que você continua distante. Haverá pensamentos impertinentes e tabus passando pela sua cabeça, amargamente.
GÊMEOS	Neste período, você vai sintonizar perfeitamente a energia do Natal - quase como na sua infância. Aproveite esse momento de paz para entrar no próximo ano cheio de energia e motivação. Todo geminiano teve um ano muito difícil, então não tenha medo de relaxar um pouco agora.	CÂNCER	Dezembro lhe trará algum tipo de flexibilização em termos de obrigações. No entanto, é altamente possível que você fique preso com um pensamento particular e não seja capaz de seguir adiante. Talvez tenha acontecido algo com o qual você não se conforma.
LEÃO	O Natal já está batendo à sua porta, mas parece que seus pensamentos estão em outro lugar. Diversas questões morais estão passando pela cabeça do leonino, e quando ele se depara com a injustiça, não hesita em intervir.	VIRGEM	Você terá um descanso muito necessário. Seu humor será positivo, e assim você passará um bom Natal com sua família, sem nenhum estresse desnecessário. O virginiano teve um ano interessante cheio de reviravoltas, mas seja grato pelo crescimento que isso lhe trouxe.
LIBRA	Dezembro lhe dará um humor otimista. O libriano ficará orgulhoso do que foi capaz de superar este ano. A confiança está certamente no lugar, porque você viveu um dos anos mais difíceis de sua vida. Evite que isso fique entrando na sua cabeça, pois pode levar ao egocentrismo.	ESCORPIÃO	Dezembro ocorrerá no espírito de comportamento humanitário. Você tenderá a dar uma mão a quem precisar. Que tal se envolver em uma atividade de caridade? Cuidar dos deficientes mentais? É uma bondade que será recompensada adequadamente.
SAGITÁRIO	Se o sagitariano testemunhar algum tipo de injustiça, não hesitará em intervir e acertar as coisas. Você também será atraído por questões filosóficas, sociológicas e políticas. Neste turbilhão de pensamentos, não se esqueça das pessoas próximas a você.	CAPRICÓRNI	Com o Natal que se aproxima, o capricorniano deve ser paciente. Não há necessidade de correr para qualquer lugar; descansar também é muito importante. As pessoas ao seu redor apreciarão sua presença - você irá perceber que há coisas mais importantes do que o trabalho.
AQUÁRIO	Você não precisa se preocupar em gastar com presentes de Natal - mas não exagere, mesmo uma coisa pequena pode fazer muita gente feliz. O mais importante é que você passe o Natal com sua família - e, como resultado, fortaleça seus relacionamentos e descanse bastante.	PEIXES	Você estará imerso em muitas informações sobre consumo. Pessoas próximas irão notar seu interesse, e elas podem até ficar chateadas por você não passar tanto tempo com elas como antes. No entanto, a família deve ter a prioridade máxima, não se esqueça disso.

Telas Mosquiteiras

MARANATA TELAS

51 99643-3814



É o fim da picada!

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:

Fosco - Branco - Bronze

Orçamento Gratuito em POA

www.maranatasm.com.br

ACEITAMOS CARTÕES:

Solução Palavras Cruzadas
(página anterior)

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

Siga-nos

 procureacherevista
 revista_procedureache



Piadas & Desafios

Vamos fazer Ginástica Cerebral? Complete as frases abaixo com nomes de bichos.

- 1) A loja não tinha nenhum freguês, estava à ____.
 - 2) É incrível como se lembra de tudo, tem memória de ____.
 - 3) Sempre defende seus interesses: está sempre puxando a brasa pra sua ____.
 - 4) Foi enganado: comprou ____ por ____.
 - 5) A cor é indefinida: parece cor de ____ quando foge.
 - 6) Que antigo! Parece do tempo do ____.
 - 7) Desista! Pode tirar o ____ da chuva.
 - 8) Que tal fazer uma ____? cada um dá um pouco.
 - 9) Ficou tão bravo: soltou os ____.
 - 10) A casa estava abandonada, entregue à ____.
 - 11) Ficou desconfiado com a ____ atrás da orelha.
 - 12) Não se precipite! Não passe o carro na frente dos ____.
 - 13) Não me amole! Vá pentear ____.
 - 14) Não conte o segredo! Boca de ____.
 - 15) Ficou encharcado feito um ____ molhado.
 - 16) Como você aguenta! Pare de engolir ____.
- E aí? Lembrou de todas? Quem lembrar de todas, continue em casa: é do grupo de risco!

MICROEMPREENDEDOR: A IMPORTÂNCIA DA PRESENÇA NAS REDES SOCIAIS

Mais da metade dos consumidores dizem que são influenciados pelas empresas nas redes sociais antes de realizar uma compra. E a rede social mais procurada para isso é o Facebook.



Sua empresa tem uma página no Facebook ou em outras redes sociais, como o Twitter, Instagram ou o YouTube? Se não, precisa criar uma com urgência, pois sua presença nelas é importantíssima para obter o destaque que procura. É por meio dessas mídias sociais que você poderá interagir melhor com seus clientes.

E, além de permitir esse canal de comunicação direto com os seus potenciais consumidores, as redes sociais ainda são uma ótima fonte de divulgação dos seus serviços. Veja o exemplo do Facebook. A rede social permite que você faça anúncios direcionados para um público muito específico.

Imagine que você seja um fotógrafo especializado em casamentos que mora em Porto Alegre, RS. Você pode criar uma mensagem bem interessante e promovê-la no Facebook especificamente para moradores de Porto Alegre, que estejam em um relacionamento sério ou noivado, aumentando assim, as chances de ser contratado.

Pousada Garoa
Quarto Mobilado e Individual para Solteiros
a partir de **R\$400,00!**
(51) 98642.6196
(51) 98632.4393
(51) 98384.2228
pousadagaroa.com.br
Av. Benjamin Constant, 379

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

Desentupidora GRUPOLAR
*Pias *Vasos Sanitários
*Ralos *Fossas Sépticas
*Hidrojateamento
*Caixas de Gordura *Tanques Colunas
*Esgotos em Geral *Dedetização

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3381.5840 / 98504.6396

PENSANDO EM REFORMAR?

- Construção e Reforma Residencial e Predial
- Impermeabilização
- Pinturas
- Revestimentos
- Instalação Elétrica
- Instalação Hidráulica

Orçamento sem compromisso:

(51) 99454.5783
(51) 99131.9274

PA CONSTRUÇÕES
INTERALTI

Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS
CHAVES CODIFICADAS

24 HORAS
3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

BIG
HO BIG EDUARDO PRADO



DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias
Caixas de gordura
Limpa fossa
Hidrojateamento
Dedetização

Hidráulica e Elétrica

Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24H



3110.4164



980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



ENTUPIU? LIGUE!

DESENTUPIDORA Hidro Mak

LIMPA FOSSA
HIDROJATEAMENTO

•PIA•RALOS•VASO•SANITÁRIO•ESGOTOS
•COLUNAS•CAIXA DE GORDURA•TANQUES
•HIDRÁULICA

CAÇA VAZAMENTO COM DETECTOR ELETRÔNICO!

ELÉTRICA•DEDETIZAÇÃO•INSTALAÇÃO E
MANUTENÇÕES DE AR-CONDICIONADO!

PLANTÃO 24h

51 3339-8800

51 99247-7905

Desent.hidromak@yahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

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

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



Desentupidora GRUPOLAR



*Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas

*Hidrojateamento

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas

*Esgotos em Geral *Dedetização

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3381.5840 / 98504.6396

Redes Davi Redes de Proteção



(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

Proteja quem você ama!

www.redesdavi.com.br
redesdavis@gmail.com



DESENTUPIDORA E SERVIÇOS ESPECIALIZADOS

Atendimento Personalizado
Residencial, Predial e Comercial

DESENTUPIDORA (ralos, pias, tanques e vasos)

HIDROJATEAMENTO (alta e baixa pressão)

caça vazamento

VIDEO INSPEÇÃO (tubulações e dutos)

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA (residencial)

HIDRO SUCÇÃO (fossas e estações de tratamento de esgoto)

LIMPEZA e DESOBSTRUÇÃO

(caixa de gordura, colunas, calhas e redes de esgoto)

REPAROS e CONSERTOS

INSTALAÇÃO ELÉTRICA e HIDRÁULICA

(51) 99652-3667

(51) 98546-4690

ATENDIMENTO
24h

trdesentupidora@gmail.com
trdesentupidora.com.br

DESENTUPIDORA RIBAS



◆ PIAS

◆ SANITÁRIOS

◆ TANQUES

◆ LAVATÓRIOS

◆ RALOS ◆ ESGOTOS

◆ REPAROS HIDRÁULICOS

◆ LIMPEZA DE FOSSAS

51 99353.9393

3472.5732 / 3223.8796

Qualidade com Menor Preço

ORÇAMENTO GRATUITO