



APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

Aparelhos 100% DIGITAIS
Atendimento Domiciliar
Assistência Técnica
Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre
Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14
www.audicaors.com.br

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



51 99911.4944

VARGAS
assessoria de trânsito

Técnico de Informática

Atendimento a Domicílio

Manutenção de Computadores
e Notebooks

Formatação

Backup de Dados

Aceito cartões: **VISA**

(51) 98038.0550

c/ Vinicius

www.viniciustec.com.br

Você ou sua empresa não tem **site**?

Crie o seu por apenas

R\$ 80/ANO!

Acesse **cur.to** ou (51) 98405-2806

Consulte outros serviços de marketing digital



Precisando de dinheiro?

**COMPRAMOS
SEU CARRO**

Mesmo com dívida!



(51)997.889.686

PAGAMENTO
A VISTA!

Express

f.comprendaexpress.com.br i.comprendaexpress.com.br



**CONSTRUÇÃO CIVIL &
REFORMAS EM GERAL**

*Construimos do Alicerce
ao Telhado*

& PINHEIRO

Porcelanato - Cerâmica - Azulejo
Revestimentos em Geral
Pintura em Geral

Elétrica - Instalação de Ar-Condicionado
Recuperação de fachada

Hidráulica - Troca de coluna p/ PVC

☎ 51 98454.4920 ☎ 51 98480.3705

51 3377.2290

Av. Nonoai, 1577



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

Contato: **(51) 981.427.686**

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

[i](https://www.instagram.com/revista_procureache) revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Feliz Natal!

A revista ProcureAche deseja a todos os seus leitores e parceiros anunciantes um Feliz Natal, com muita paz e harmonia!

O nosso desejo é que você desfrute de bons momentos em família, com todos os cuidados por aqueles que você mais ama e preza.

Obrigado pela parceria e confiança depositadas no nosso trabalho, que é de fazer visível o seu negócio para o maior número possível de pessoas! Até 2022!

Revista ProcureAche

Como celebrar o Natal em 2021 na Pandemia?

1) Preserve os idosos: reunindo-os apenas com pessoas que já fazem parte do cotidiano deles. Assim, o risco é menor.

Durante o Natal, atente-se para o tempo de exposição sem máscara nos encontros – só tire a máscara para comer. Se possível, monte a mesa das refeições num lugar aberto, respeitando o distanciamento recomendado entre as pessoas. Mesmo assim, o ideal é sentar-se com distanciamento dos idosos e pessoas do grupo de risco que não moram na mesma casa que você.

2) Mantenha os cuidados com a higiene: É sempre bom lembrar que o banheiro do local do encontro precisa ter sabonete para lavagem das mãos e, se possível, papel toalha para secar as mãos. E em todos os ambientes, principalmente onde será manipulada a comida, é preciso ter álcool gel à disposição dos convidados.

3) Menos aglomerações: Dá para organizar vários encontros diferentes mais curtos, com menos pessoas em cada um deles. Sempre com máscara, uso de álcool em gel e distanciamento entre as pessoas. Não se esqueça de que é preciso manter uma atitude segura durante a pandemia.



INFORMATIVO: DIREITO PREVIDENCIÁRIO

Fernando Palmeiro
Advogado - OAB/RS 101.125
f.palmeiroadv@terra.com.br
51 99639-1722

A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO

Ao começar a contribuir com a previdência social as pessoas começam a adquirir direitos. Se você nasceu antes de 1970, pode se enquadrar em uma das regras do direito adquirido. O Planejamento Previdenciário consiste em analisar as contribuições do passado, verificar o presente e projetar o futuro objetivando a concessão da melhor aposentadoria. Você sabia que só na aposentadoria por tempo de contribuição existem 4 regras de transição? Existem ainda as regras com conversão, com recuperação de tempo de serviço para quem trabalhou sem carteira assinada e várias fórmulas de cálculo. Dependendo do caso, com apenas uma contribuição você pode receber uma aposentadoria de R\$ 3.800,00. Enfim, a legislação previdenciária é densa e complexa. Por isso, antes de dar entrada no seu pedido de aposentadoria, consulte um advogado especialista em direito previdenciário para verificar se o pedido está correto e o momento adequado para fazer valer seus direitos sociais que são frutos do seu trabalho.

PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO:

UMA PONTE SEGURA
ENTRE VOCÊ E A SUA
MELHOR APOSENTADORIA
DO INSS

AGENDE SUA CONSULTA

ATENDIMENTO ONLINE PARA TODO O BRASIL



51 99639-1722



fpalmeiroadvogados.com.br

F. PALMEIRO
ADVOCADOS

PREVIDÊNCIA SOCIAL, UM DIREITO DE TODOS.

Reconecte
Aparelhos Auditivos

(151) 3307-7327
Atendimento das 9h às 17h

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

Pagamento em até **12x**

E Estacionamento Gratuito

Av Wencesau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza

Como saber se preciso de um aparelho auditivo?

Se você não está escutando os sons com clareza, sente zumbido, escuta mas não entende. Esses podem ser os primeiros sinais para procurar um especialista, que fará a avaliação auditiva para confirmar se a perda auditiva existe de fato.

É possível comprar aparelho auditivo sem fazer exame de audiometria?

NÃO, não é possível comprar um aparelho auditivo sem exames ou recomendações médicas. Todos os aparelhos de ouvido vendidos pela internet são apenas amplificadores de som, que podem PREJUDICAR AINDA MAIS a audição. Por isso, tenha em mente que empresas de aparelhos auditivos (com fonoaudiólogos especializados) e médicos otorrinolaringologistas formam a união ideal para você ter uma melhor saúde auditiva.

Reconecte Aparelhos Auditivos (51)3307-7327

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

HIDRÁULICO 24HORAS

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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

SK SUPER KIDS
Acessórios Infantis

Avenida Bento Gonçalves 503, Partenon - POA/RS
(51)3058.1451 - 98509.3316

sksuper_kids
SK Super Kids Infantil

JAF
ELETRICISTA

SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

Serralheria Ferreira Ferro

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

Rua Lauro Barcellos Lino, 48
Cavalhada - P. Alegre (51) 3245-5489

(51) 99108.2069 ou (51) 98280.9441

curta a nossa
página no
Facebook:
/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO



Dra. Gina Helisabeth Marasini
Advogada - OAB 76.146

Trabalhista
Civil
Previdenciário
Trânsito

Fones:
51 3340.2875
51 99806.2772 ☎
E-mail:
ginamarasini@yahoo.com.br

Covid-19: Ainda faz sentido higienizar compras e embalagens?

Quem explica mais sobre o assunto é a médica e pesquisadora da Fiocruz, Margareth Dalcom. Em uma postagem feita nas redes sociais da instituição no dia 18/10, a cientista deixa claro que ficar limpando as compras após uma ida ao supermercado não é mais a prioridade.

“A transmissão é ambiental, portanto, é o ambiente que nos torna mais vulneráveis a nos contaminar, de modo que limpar sacolinhas, embalagens, superfícies perdeu a importância. Não é mais necessário a perda de tempo com isso. Muito menos sola de sapato, nada disso é importante”, detalha a pesquisadora.

Margareth, contudo, deixa claro que ainda é extremamente necessária uma atenção redobrada a outros cuidados contra a covid-19. “O importante é proteger-se usando máscaras de boa qualidade e saber que a contaminação está ligada ao ambiente”.

Aparelhos auditivos são um bom presente?

As festas de fim de ano chegaram, o que significa que é hora de escolher o presente perfeito para as pessoas que você ama. Se você é parceiro, filho ou amigo de alguém com perda auditiva pode estar considerando um par de aparelhos auditivos como presente.

O fato de você estar considerando presentear com um par de aparelhos auditivos alguém que você ama demonstra o quanto você se importa. Elaboramos algumas dicas para ajudá-lo:

*Se você nunca conversou sobre aparelhos auditivos com essa pessoa, provavelmente deve considerar uma conversa antes de oferecer o presente.

*Se você falou sobre aparelhos auditivos e a pessoa resistiu, tente entender o que pode estar impedindo-o. Um presente pode ajudar a remover as pressões financeiras.

*Se a pessoa já utiliza aparelhos auditivos e estiver precisando de um upgrade ou procurando recursos como Bluetooth integrado ou baterias recarregáveis, um aparelho auditivo novo e aprimorado pode ser um ótimo presente.

Antes de escolher presentear alguém com um par de aparelhos auditivos, certifique-se de que a pessoa está pronta para esse processo e de que você está pronto para apoiá-la. O processo exige uma análise criteriosa das necessidades auditivas do futuro usuário. Agende uma consulta.

Procure o profissional da saúde auditiva e esclareça suas dúvidas.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00

DIGITAL



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

* na compra de 4 unidades.

Sem pilhas
Conexão direta com o celular



SONATA
aparelhos auditivos

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

Promoção de Natal
Até 55% de desconto*

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



Clínica Odontológica Corba

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



**PRÓTESES MÓVEIS
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**

Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411



IMPLANTES

Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247



**APARELHOS
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /
LENTE DE CONTATO**

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

O que é a Text Neck Syndrome?

No Brasil chamada de "síndrome do pescoço de texto" é uma lesão por esforço repetitivo causada pelo uso do celular ou do computador por períodos prolongados. O termo foi desenvolvido pelo Quiropraxista americano Dean L. Fishman. Esta síndrome pode levar ao desenvolvimento de deformidade óssea, inflamação ligamentar, pinçamento nervoso, estiramento muscular, compressão e/ou hérnia discal. Alguns dos sintomas mais comuns que podem surgir são:

- Dor na região do pescoço e/ou na região das costas.
- Dor nos ombros.
- Tensão na região do músculo trapézio.
- Alteração da postura.
- Formigamento ou sensação de dormência em braços, mãos e dedos.
- Dor de cabeça constante.
- Dificuldade de movimentar o pescoço.

DICA: Procure manter o celular na altura dos olhos e os cotovelos apoiados. E não usar biquíni amarrado no pescoço.

Facebook: Ana Paula Oliveira Quiropraxia
Instagram: anapaulaoliveiraquiropraxia

Siga o nosso Canal no Youtube e confira mais novidades sobre a revista e receitas exclusivas!

Revista ProcureAche



Ajude + de 500 pacientes a terem mais qualidade de vida.

Cuidando de coluna há 10 anos

Se você sofre com **dores nas articulações**, possui algum diagnóstico incapacitante como a **Hérnia de disco, fibromialgia ou enxaqueca** Saiba que o tratamento com a **Quiropraxia pode te ajudar.**

Agende seu horário:
 (51) 98973-5938

Ana Paula Oliveira Quiropraxia
 anapaulaoliveiraquiropraxia





Conheça a Prótese
FLEXÍVEL

Atendemos todos os procedimentos dentários, inclusive **implantes**

Av. Bento Gonçalves, 2294 - Partenon - POA/RS
(51) 98265.7439 / (51) 3391.2849

 dentalflexpoa  dentalflex83@gmail.com

Dicas para Cabelos Oleosos



Os cabelos oleosos normalmente são gordurosos, pesados, finos e sem volume. Chegam ao final do dia grudados na cabeça e com aspecto sujo. Para um bom cuidado, o primeiro passo importante é a limpeza: ela deve ser feita diariamente e com muito critério para não comprometer ainda mais a função equilibrante das glândulas.

O excesso de oleosidade ocorre quando as glândulas sebáceas produzem uma quantidade de oleosidade maior do que a necessária. Este problema pode ainda ser piorado devido a alterações hormonais ou estresse.

A excessiva oleosidade capilar tem sido apontada com frequência como um importante causador de queda de cabelo. A limpeza adequada e a correta estimulação do metabolismo capilar são aliadas fortes no combate à queda.

Alguns cuidados que ajudam a controlar a oleosidade do cabelo:

- Procure manter os cabelos sempre soltos, evitando o uso de boinas, lenços, toucas ou chapéus que possam impedir a ventilação do couro cabeludo.
- Não passe as mãos ou escove muito os cabelos. Evite também massagens no couro cabeludo. Esses são hábitos que estimulam a produção de óleo.
- Lave os cabelos diariamente: limpeza é fundamental.
- Use shampoos adstringentes, com pH neutro ou os específicos para cabelos oleosos. O ideal é alternar.
- Use shampoo antirresíduo ou esfoliante capilar uma vez por semana.
- Ao passar máscaras hidratantes, condicionadores e leave-in, passe sempre da metade da raiz até as pontas: jamais passe no couro cabeludo.
- Evite água quente, pois a alta temperatura resseca os cabelos e, por isso, estimula a produção de mais oleosidade.

O ideal é usar um produto que cuide da raiz ao fio de cabelo contribuindo na desobstrução de pequenas partículas de gordura acumuladas no folículo piloso, e que nutra adequadamente o bulbo capilar.

Cansado de resolver tudo sozinho?

Nós temos a solução para você!

Serviços de cuidados

Banho, auxílio na alimentação, companhia, administração de medicação, prevenção de lesão por pressão, entre outros.

Acompanhante para exames, consultas, passeios e interação social.

Profissionais experientes, treinados e qualificados para atender sua família de maneira única e humanizada.

Atendimento 24h.

Atendemos adultos, crianças e idosos.

Entre em contato conosco e saiba mais.

WhatsApp: **(51)98573-1998**

Facebook/Instagram: **anjosdaguadacare**

E-mail: **anjosdaguadacare@gmail.com**
www.anjosdaguadacare.com.br

Cansado de resolver tudo sozinho?

Nós temos a solução para você!

Serviços de cuidados com idosos

Acompanhante (exames, consultas...)

Profissionais experientes

Atendemos adultos, crianças e idosos.

Atendimento
24h

www.anjosdaguadacare.com.br

  @anjosdaguadacare

(51)98573-1998



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**

RECUPERAÇÃO



HUMANIZE HOME CARE

Siga-nos nas redes sociais:

f humanizehomecare
@humanizezhc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

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

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

Verão: medidas para a prevenção de varizes

As varizes consistem em problemas de circulação. Isso significa que o sangue flui com dificuldade, chega aos membros inferiores e sofre para subir no sentido do coração, ainda mais pela ação da gravidade. De acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), a doença se caracteriza como uma alteração da circulação venosa do organismo. Com o calor típico do verão, esse quadro tende a piorar.

Efeito do calor do verão em um quadro de varizes

"As varizes são impactadas significativamente pela temperatura ambiente. O calor causa a dilatação dos vasos, o que resulta em prejuízo na circulação. Com o sangue circulando mais lentamente, os pacientes podem apresentar sintomas incômodos, como peso, cansaço, sensação de queimação e inchaço nos membros inferiores", informa o angiologista Rodrigo Fukushima.

Segundo o especialista, esse efeito prolongado sobre a circulação pode acarretar micro lesões nas paredes das veias, propiciando o desenvolvimento ou agravamento das varizes. Sendo assim, é importante reforçar os cuidados de prevenção e tratamento no verão e demais períodos quentes do ano, para compensar os efeitos negativos à circulação associados às altas temperaturas.

Medidas de prevenção e tratamento

Para evitar complicações no quadro de varizes no verão, deve-se apostar em cuidados diários capazes de facilitar a circulação, com consequente diminuição dos sintomas envolvidos. As varizes dos membros inferiores representam uma doença crônica, que pode ser tratada ou prevenida com práticas rotineiras, como atividade física regular, uso de meias de compressão e uso de medicação venotônica (específica para o caso).

"É importante manter-se sempre bem hidratado, especialmente nos dias mais quentes, e ter uma alimentação saudável e balanceada. Adicionalmente, deve-se evitar ganho excessivo de peso e uso de medicações hormonais, como anticoncepcional e reposição hormonal. Todas essas medidas também contribuem para a prevenção das varizes no verão", conclui Fukushima.

Dados da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV):

<https://www.sbacv.org.br/artigos/medicos/varizes>

Fonte: Cuidados pela Vida

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



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

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

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

☎ 3219-9310
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279

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

Anuncie na ProcureAche



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

Chame e adicione no Whats
51 981.427.686



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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


**BENGALAS
CRISTO REDENTOR**
Venda e Aluguel
TELE-ENTREGA

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

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

Ergonomia para prevenção da hérnia de disco

O conjunto de adaptações em um ambiente com o objetivo de evitar lesões e desconforto é chamado de ergonomia. Para atividades profissionais, temos sempre que ter atenção ao posicionamento de cadeiras, bancos, computadores e outros objetos da mobília. Em casa, atenção redobrada ao sofá, camas e cadeiras.

É na posição sentada que ocorre a principal pressão no disco, o que pode facilitar a hérnia de disco. Pode-se usar um apoio no encosto da cadeira, na altura da região lombar, utilizar uma cadeira que se adapte ao seu corpo. Levantar a cada meia hora e fazer pequenas sessões de alongamento ao longo do dia, assim como adequar a altura do computador podem melhorar a postura.

Residencial Santo Antônio



Equipe de Saúde nas Áreas:

Médica, Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição

Local ensolarado e arejado com amplo espaço

Diária - Mensal

Promoção de Verão - Valor: 2 salários

51 3268.6421 982.13.72.38

Av. Pereira Passos 976 - Assunção

Descubra mais dicas como esta!
Siga a nossa página no Instagram:

@revista_procureache

O Plano Angelus, tradição e qualidade em assistência familiar, está de casa nova!

Adquira um estilo de vida mais inteligente em nosso novo endereço: **Rua Siqueira Campos, 1204.**

Conte com nosso portfólio para sua tranquilidade. **Assistência funeral, seguros e assistências residenciais, teleconsulta, clube de vantagens e muito mais!**

Temos planos que atendem você e sua família.



www.angelus.com.br @planoangelusrsr 0800 006 6688

Muito mais que um plano funeral.



Os florais alquímicos

Os florais alquímicos, desenvolvidos por Joel Aleixo, propõem-se a tratar da cura de todos os nossos males mentais, emocionais e que acabam por atingir o corpo físico. Nossos pontos energéticos (chakras) são atingidos pela forma como reagimos aos diversos problemas que enfrentamos na vida, e isto se transforma em problemas no corpo físico ou no comportamento.

Este sistema floral procura buscar o equilíbrio em todos os seres humanos para que não venha a desenvolver doenças de todo tipo. Importante dizer que é a única terapêutica que trata de traumas intrauterinos. Todos nós carregamos estes traumas, que é da nossa mãe, mas que durante a gravidez, e mesmo no parto nós absorvemos. Traumas intrauterinos são rigorosamente recomendados para todos, mas especialmente para crianças.

As essências florais alquímicas podem ser usadas paralelamente ao tratamento médico, no entanto recomenda-se que apenas o terapeuta floral, através da terapia, pode indicar a fórmula mais adequada que é feita individualmente. Cada ser humano é único. Uma fórmula para cada um.

Dra. Fátima Perurena - Terapeuta Floral



CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Implantes | Próteses | Ortodontia
Estética Dental e Facial



Oralmob Odontologia Zona Sul
Av. Otto Niemeyer, 2597 - térreo

Fone: 3219.1985  **98905.3016**

Conheça também nossas outras unidades na
Zona Norte e bairro Petrópolis

RTE 02/009 20272



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

Atendemos em nosso hospital patológico Amep:

3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos	Facetas
Invisalign doctor	Clareamento
Ortodontologia estética	Próteses
Aplicação de botox e ácido hialurônico	Tratamentos
Restaurações	Limpezas
Lentes contato	Extrações

Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715
www.dramairaporto.com







DR. FÁTIMA PERURENA
TERAPIA FLORAL

Há 20 anos ajudando a diminuir o sofrimento humano

(51) 9.9113-7886 

www.fatimaperurena.com.br 

/DraFatimaPerurena 

@drafatimaperurena 



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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

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

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





Dor na gengiva: o que pode ser?

Com exceção dos casos de doenças específicas e alguns medicamentos, algumas situações, como as oscilações hormonais derivadas da gravidez, conseguem aumentar a sensibilidade na região gengival, o que pode gerar mais facilmente inflamações na área.

Entretanto, a principal causa é a presença da placa bacteriana na região próxima à gengiva. Uma vez que essa placa está presente no local, a gengiva inflama, começa a sangrar, o que dificulta ainda mais uma higienização correta da região.

Forma-se um ciclo vicioso: a gengiva está sangrando e doendo porque tem placa. O paciente não consegue escovar os dentes adequadamente, pois a gengiva está doendo e sangrando, daí o caso só piora. Portanto, é preciso encerrar esse ciclo, justamente para a dor cessar.

Outras possíveis causas da dor, inflamação e sangramento na gengiva são:

- redução na produção de saliva;
- pressão exagerada sobre algum dente na hora de morder;
- consequência de próteses e aparelhos ortodônticos mal colocados;
- machucado feito por algum alimento, como a casca do pão francês, espinha do peixe, pipoca;

- queimaduras provocadas por comidas muito quentes.

Como evitar as dores na gengiva?

Alguns fatores originam o problema e outros até o intensificam, contudo, eles podem ser evitados. Dessa maneira, se você não realiza ações prejudiciais ao seu corpo, consegue reduzir a possibilidade de sofrer dores ou doenças, o que, por consequência, diminui também a necessidade de ir a um médico ou dentista.

Com os problemas bucais isso é bastante efetivo e, por esse motivo, é sempre recomendado não exagerar nos doces e cuidar bem da limpeza dos dentes. Só essas ações já podem impedir vários problemas, como cáries, formação da placa bacteriana, tártaro, mau hálito, entre outros.

Ainda assim, do mesmo modo que é indispensável realizar um checkup no médico periodicamente, é importante visitar o dentista pelo menos uma vez a cada seis meses. Esses são cuidados gerais, também capazes de impedir prejuízos à boca, como a dor na gengiva e entre os dentes.



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos
seus sonhos com
implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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

Agrocenter Coldebella

Qualidade, preço e bom atendimento



Medicamentos
Vestuário
Mudas
Rações
Bazar

INAUGURAÇÃO

É com muita alegria e satisfação que viemos te convidar para a inauguração da nossa **nova loja**.

Foi pensando em você que criamos este **espaço mais amplo e aconchegante**, onde você encontrará uma **grande variedade de produtos**.

Está tudo prontinho para te receber a partir do dia **11 de Dezembro de 2021**.

Venha brindar este momento conosco!

3258.1108 / 99657.1734

Estrada do Varejão, 5155 - Lami - Poa/RS

6 motivos para pensar antes de levar o seu cachorro para a praia



Eu sei que é irresistível a cena de um cachorro todo alegre correndo pela areia da praia, mas saiba que, infelizmente, a combinação de areia, água do mar, sol e calor pode não ser tão favorável para o seu pet.

Confira 6 motivos para pensar bem antes de levar o cachorro para a praia:

Alergias e lesões: areia pode ter microrganismos que podem causar infecções ou alergias no cão, que se coará todo. Também é comum surgir lesões na pele simplesmente pela combinação de areia e água salgada;

Inflamação nos ouvidos: A umidade favorece o crescimento de bactérias e fungos que causam inflamações nos ouvidos (otite). Os cães de orelhas caídas (pendulares) podem ser os que mais sofrem por esse problema;

Conjuntivite: Já nos olhos, o principal incômodo é a conjuntivite, que surge pelo combo de areia, raios solares e umidade. Além disso, a areia, se levada pelo vento, pode machucar os olhos dos cães;

Queimaduras: O sol forte pode provocar queimadu-

ras nas patas, focinho, pontas das orelhas em cães de coloração clara ou pelame ralo;

Vermínoses: Devido à convivência com outros animais, que podem não estar vermifugados, é comum que as verminoses se disseminem com mais facilidade nas praias (e o contágio também pode chegar aos humanos!). Além disso, o calor intenso favorece a proliferação de pulgas e carrapatos;

Água do mar: O cão pode vomitar se ingerir a água salgada do mar.

Decidiu levar o cachorro para a praia?

Em primeiro lugar, certifique-se que a praia permite a presença de cães e quais são as regras do local. Nem todas as praias aceitam a presença de cães e é importante manter a boa convivência com pessoas e outros animais.

Além disso, tente levar primeiro seu cachorro para a área do calçadão e tome alguns cuidados, como:

Use protetor solar especial para cães nas áreas mais sensíveis (patas, focinho e orelha);

Tenha certeza que a vermifugação e a vacinação estão em dia;

Dê preferência por passeios de coleira nos horários de sol mais fraco (antes das 10h e depois das 16h) ou sempre pela sombra.

Minha indicação é que, se puder, não deixe seu animal muito tempo na praia sem atenção. Com esses cuidados, vocês terão belos dias de férias pela frente e tenha certeza de que seu cachorro vai agradecer!

Fonte: worldanimalprotection.org.br

Tele-entrega de Rações



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

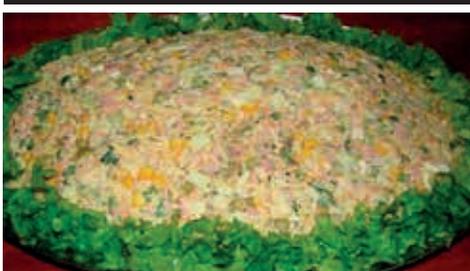
Filial
Rua Anita Garibaldi, 2253-101A 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa/rações e outros

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



Salpicão Especial

Salpicão é uma salada que caiu no gosto dos brasileiros e veio para ficar, ideal para acompanhar ceias e almoços em família. Salpicão Especial.

Ingredientes:

- 2 cenouras cozidas e picadas
- 1/2 xícara de passas
- 1 lata de milho verde
- 200 g de presunto picado
- 1 xícara de frango desfiado
- 1 maçã verde picada
- 1/2 pote grande de maionese
- Alface para decorar

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes em um refratário.
2. Decore com alface.

Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DA COUVE-FLOR PARA A SAÚDE

A couve-flor é utilizada de diversas maneiras como gratinada, à milanesa, refogada e até mesmo frita. Além de seus diversos modos de utilização na culinária, ela também possui diversos nutrientes. Conheça os 10 benefícios da couve-flor para a saúde.

1. Fortalece o sistema imunológico
2. Reforça a saúde do coração
3. Colabora com uma pele saudável
4. Controla o diabetes
5. Enriquece uma dieta saudável
6. Estimula o sistema cognitivo
7. Fortalece os ossos
8. Previne o câncer
9. Energiza o corpo
10. Desintoxica o corpo



ProcureAche

Super CenterPan

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712
sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

Pavê de Natal

Ingredientes:

- 4 ovos;
- 200 g de cream cheese;
- 200 g de biscoito maria;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 150 g de nozes moídas;
- 3 colheres (sopa) de chocolate em pó;
- 2/3 de xícara de chá de açúcar.



Modo de preparo:

1. Comece separando as claras das gemas.
2. A seguir, peneire as gemas dos ovos.
3. Para peneirar as gemas, você deve colocar as gemas em uma peneira, de preferência de malha grossa, furá-las com um garfo e deixar as gemas escorrer sem mexer com o garfo. O que se pretende com isto é que uma película fique retida na peneira e não vá junto com as gemas.
4. Agora bata as gemas peneiradas juntamente com o açúcar e o cream cheese até obter um creme macio.
5. Bata as claras em neve e adicione-as à mistura anterior juntamente com as nozes e o chocolate em pó.
6. Em um recipiente ou um prato de sopa coloque um pouco de leite para umedecer os biscoitos.
7. Pegue em uma travessa e comece a montar o seu pavê de Natal.
8. Comece colocando uma camada de biscoitos umedecidos no leite e, em seguida coloque uma camada de creme.
9. Continue a adicionar camadas de biscoitos e creme e finalize o seu pavê com uma camada de creme.
10. Para finalizar o seu pavê de nozes salpique as nozes restantes por cima e leve à geladeira por cerca de 6 horas. Se quiser também pode adicionar no topo amêndoas, amendoins e castanhas de caju moídas juntamente com as nozes.
11. Passado esse tempo, já pode retirar o seu pavê de Natal da geladeira e servir! Desfrute desta deliciosa sobremesa de Natal e Feliz Natal!

Farofa de Ovos

Rendimento: 4 porções.

Ingredientes:

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de mandioca
- 3 colheres de sopa de manteiga
- Sal a gosto (usei sal de bacon)



Modo de Preparo:

1. Em uma frigideira, derreta a manteiga e frite os ovos. Tempere com o sal. Quando eles estiverem quase prontos, você mexe delicadamente com uma espátula. Ele vai ficar bem “pedaço”, que é nossa intenção.
2. Em uma panela paralela, vamos torrar a farinha. Derreta 1 colher de manteiga e acrescenta a farinha, mexendo bem. Quando ela estiver dourando, adicione os ovos e vá mexendo com a espátula, acrescentando a colherada final de manteiga. Esse excesso de manteiga vai deixar sua farofa bem molhadinha e saborosa.

Obs.: faça o ovo em uma panela diferente pra evitar que ao colocar a farinha ele acabe desmanchando muito e ficando miudinho. Mas você pode fazer em uma única panela, para sujar menos coisas. Quer dobrar a receita? A proporção é: 3 ovos para 1 xícara de farinha de mandioca!



BOM GOSTO
LOJA DA FÁBRICA
Atacado e Varejo

(51) 99991.9156

@acaí dabento Açaí da Bento
Av. Bento Gonçalves, 3103 POA/RS

**Siga a nossa
página no
Instagram**



@revista_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

**Anuncie na
ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



Rabanada Tradicional



Ingredientes:

- 4 pães franceses
- 2 xícaras de leite
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos batidos
- 1 pitada de canela
- canela a gosto
- açúcar a gosto
- óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Corte o pão em rodela, reserve.
2. Em um uma vasilha junte o leite, leite condensado, misture bem. Mergulhe as fatias de pão até que fiquem ensoçadas.
3. Em outra vasilha, bata os ovos e salpique canela, passe o pão nesta mistura e frite em óleo bem quente,
4. Coloque as fatias em papel absorvente para que o óleo saia.
5. Em seguida faça uma mistura de açúcar com canela, passe os dois lados da fatia, leve a geladeira para que esfrie um pouco.
6. Sirva!

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 **f** Chocolate Trufão

Bolo de Brigadeiro Cremoso



Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de fermento

Brigadeiro:

- 2 latas de leite condensado
- Duas latas de leite
- 2 xícaras (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- Chocolate granulado para cobrir

Modo de preparo:

Massa:

Bata os ovos com o açúcar na batedeira. Depois, acrescente o óleo, a água e o chocolate. Então, adicione a farinha. Então, misture o fermento e leve para assar em forno médio em forma untada com manteiga e farinha.

Brigadeiro:

1. Cozinhe o leite condensado, o leite, a manteiga e o chocolate até obter o ponto de brigadeiro.
2. Em seguida, acrescente por último o creme de leite.
3. Então, corte o bolo ao meio, horizontalmente, com uma faca ou linha, e recheie com o brigadeiro.
4. Depois, cubra o bolo com o brigadeiro.
5. Por fim, enfeite com chocolate granulado e sirva seu Bolo de Brigadeiro cremoso.

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

@revista_procuareache

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

Receitas

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

CONCERTO E ESTOFAMENTO DE CADEIRAS

9-9356.6989 apenas
whats

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: rlosexintores@gmail.com / lucianof.alves@bol.com.br
site: www.reidosexintores.com.br

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

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

Rodrigues

Instalação e Manutenção

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

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

ACEITAMOS CARTÕES (51) 99437.9469 | 99672.8822
98467.2544

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS
E SOB MEDIDA

COZINHA

CLOSET

ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES
DE CRÉDITO

99781.6895
3492-8346

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA
DE ESTOFADOS
EM GERAL
SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO
GRATUITO

Atendemos a toda poa.

(51) 98902.8062
(51) 98437.3820

Viviane
e
Rose

vivianeestofados1@gmail.com

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRATUITO

TRANSPORTES
MARQUINHOS




FRETES

VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONsertos DE ELEtRODOMÉStICOS






99940-9565

João

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



991.475.637

3423.2521

@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONserto,
MANUTENÇÃO
E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

99140.0404 | 99889.1902

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

Construtora Emanuel



ORÇAMENTO GRATUITO

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

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159

Reciclagem Rodrigues

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



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902

98411.1151

Reciclagem Rodrigues

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES



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

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

98638-6669 / 98310-9903

distribuem as revistas:

Alcance um público de 85.000 leitores todo mês!



Anunciando na revista ProcureAche você alcança um público de 85.000 leitores todo mês em Porto Alegre.

A revista ProcureAche é uma publicação de distribuição gratuita em Porto Alegre, abrangendo desde o Extremo-Sul

até a Zona Norte.

Faça parte da publicação com melhores dicas e serviços da capital dos gaúchos! Anuncie conosco e alcance um novo público para o seu negócio! Projeto gráfico inovador, os melhores profissionais e utilidades ao alcance de todos.

Ligue ou adicione whats (51)981.427.686

Os juros abusivos cobrados pelos bancos

Os contratos bancários com juros tidos por abusivos são aqueles que colocam o consumidor em uma situação de desvantagem exagerada.

Na atualidade, devido à pandemia, há um abuso na cobrança das taxas de mercado em várias operações de crédito, como empréstimo pessoal, empréstimo consignado, INSS, cheque especial, financiamentos e cartão de crédito.

Para fazer uma avaliação sobre possível cobrança abusiva de juros, o primeiro passo é consultar um advogado para analisar se o juro cobrado no contrato bancário é abusivo.

MC Advocacia e Consultoria

Fones: (51)3907-9213 / (51)99109-4797

7 dicas de estratégia para fazer crescer a sua empresa



1) Encontre o seu diferencial

O que a sua empresa tem e as outras não têm? Qual o seu diferencial? Para que a empresa cresça, é interessante oferecer algo diferente, que te faça sobressair entre as concorrentes. Pode ser: atendimento, produtos e serviços exclusivos, status, tecnologia superior etc.

ser: atendimento, produtos e serviços exclusivos, status, tecnologia superior etc.

2) Conheça o seu público

Quem a sua empresa quer atingir? Conhecer o público-alvo do negócio é compreender os hábitos e as demandas de consumo de seus clientes. A partir disso, será possível desenvolver maneiras de suprir as necessidades deles e oferecer aquilo que eles procuram.

3) Não tenha medo da concorrência

Quem quer crescer não pode se deixar intimidar pela concorrência. É preciso saber quem são seus concorrentes e procurar ser melhor que eles. Agregue valor ao seu negócio, descubra os pontos fracos da concorrência e construa a sua vantagem competitiva.

4) Priorize a satisfação do cliente

Sem clientes, não há negócio. São eles que proporcionam renda e lucro aos negócios. Por isso, durante o processo de expansão dos negócios, o foco deverá sempre ser a satisfação dos clientes: daqueles que consomem os produtos e serviços que a sua empresa oferece.

5) Invista em alianças comerciais

Investir em alianças comerciais pode ser uma maneira de impulsionar o crescimento dos negócios. Uma parceria bem executada é capaz de aumentar significativamente as vendas de produtos e serviços.

6) Valorize seus funcionários

A busca por crescimento é uma jornada que não se faz sozinho. Os funcionários da empresa precisam sentir-se motivados pelo líder a trabalhar e a contribuir para a evolução dos negócios.

7) Equilibre as finanças da sua empresa

Para crescer, é preciso investir. Uma empresa que se encontra no vermelho terá dificuldades de expansão. Por isso, é fundamental fazer os devidos ajustes entre as despesas e as receitas. Mantenha-se atento aos prazos de pagamentos e recebimentos.



"Há 17 anos defendendo os seus direitos!"

MC ADVOCACIA E CONSULTORIA

OAB/RS 36625

Dra. Cristiane M. F. Carvalho
ADVOGADA ESPECIALIZADA

Previdência Pública e Privada INSS

Trabalhista - Cível - Família e Sucessões - Consumidor
Saúde - Tributário - Bancário - Empresarial

Consulte-nos: (51) 3907.9213 / 99109.4797

Daniela Dalberto
ADVOGACIA

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

Tel: 3211.5601 / 99982.5174

Site: danieladalberto.com

Rua dos Andradas, 1273 sala 1201 - Galeria Edith - Centro - POARS

FGC ADVOCACIA & CONSULTORIA JURÍDICA

PREZAMOS PELO CUIDADO E PELA CONFIANÇA DE NOSSOS CLIENTES.

Direito Tributário (Imposto de Renda, Refis Simples Nacional, ICMS, IPTU, ISS entre outros).

Direito Digital (contratos, CDC, Internet Lei Geral de Proteção de Dados)

Previdenciário (aposentadoria, pensões, auxílio doença, revisão, LOAS)

AGENDE JÁ SEU HORÁRIO.

DR. EDIMAR B. GARBINO DE CASTRO
OAB 105.842

DR. LUCAS LARREA BORGES
OAB 116.979

(51) 3392.5107 **99653.0809**

AV. VENÂNCIO AIRES, 272 - CIDADE BAIXA
www.egcadvocacia.adv.br

Pagamento pelo WhatsApp só em 2022

O pagamento de produtos e serviços a empresas diretamente pelo WhatsApp deve ser liberado pelo Banco Central somente em 2022, informou o presidente do Facebook Brasil, Conrado Leister, em teleconferência com jornalistas.

Em maio, o Facebook lançou o serviço WhatsApp Pay para transferências entre pessoas físicas, sem pagamento de taxas. O recurso havia sido aprovado pelo Bacen em março.

Dados do Facebook mostram que o WhatsApp é o canal de compras de 60% dos brasileiros que não usam lojas on-line em sites ou aplicativos

O celular será o principal dispositivo para compras on-line, no fim deste ano, para 77% dos brasileiros pesquisados pelo Facebook, ante um grupo de 53% em 2020. Na sequência estão as compras por computador (44%) e em lojas físicas (41%).

Flávio Braga

ADVOCACIA

OAB RS 5801

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

As Férias e os Direitos do Consumidor



Aproxima-se a temporada de férias e a economia volta a se aquecer, seja pelas compras de natal, viagens de férias, despesas de início de ano que todos possuem. Ocorre que não são poucos os problemas que os consumidores enfrentam nesse período, tanto pela falha na prestação de serviços, produtos, cobranças indevidas e demais ocorrências comuns nessa época do ano.

Estar ciente dos direitos que os consumidores possuem pode fazer com que sejam evitados problemas futuros, ou, em casos que já tenham sofrido algum infortúnio, buscar o Judiciário para obter a devida reparação e/ou indenização.

Portanto, fique atento nestas férias sobre os direitos dos consumidores e, caso passe por algum problema, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

Quem NÃO é visto NÃO é lembrado!

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

Ligue ou adicione whats e saiba mais:

51 98142.7686

Como Lavar o Carro: Cuidados e Erros que Podem Estragar a Pintura



1) Lavar o carro na sombra

Expor o seu carro sob o sol forte junto a produtos de limpeza podem degradar a pintura do seu veículo. Isso porque, sob o sol forte, os produtos de limpeza secam muito mais rápido e podem provocar manchas permanentes.

A lataria quente também pode aumentar a incidência de manchas, por isso, é recomendável lavar o carro na sombra, com a lataria fria. Uma excelente opção é realizar a limpeza antes das 10h e depois das 16h.

2) Usar produtos adequados

Por falar em produtos de limpeza, muitas vezes aproveitamos os sabões, detergentes, silicones, ceras, esponjas e toalhas que são utilizados na limpeza doméstica para realizar a higienização periódica do nosso possante. No entanto, essa não é uma prática recomendada. Os produtos de limpeza doméstica podem conter elemen-

tos químicos que podem corroer, denegrir e até mesmo remover a pintura da lataria.

Soluções caseiras também devem ser evitadas. Invista realmente em materiais específicos da limpeza automotiva. E, antes da primeira aplicação, leia o rótulo e siga as instruções recomendadas pelo fabricante.

3) Não esfregar a lataria seca

Usar os produtos de limpeza adequados para o carro inclui investir em esponjas e tecidos macios, indicados exatamente para este fim. Esqueça aquela velha toalha de banho que não usa mais.

Ela pode apresentar uma superfície abrasiva e danificar a pintura da sua lataria. Além disso, vale lembrar que não se pode esfregar a lataria seca. Umedeça a área com água limpa para evitar o atrito dos acessórios de limpeza com a carroceria.

4) Lavar o carro por setores

Por fim, a nossa última dica é lavar o carro por setores: o capô, o teto, as laterais, a traseira etc. Isso porque, após ensaboar, é preciso enxaguar e secar a lataria imediatamente.

Lavando o carro pelos setores mencionados anteriormente, fica mais fácil ter o controle de cada parte do seu veículo que já foi higienizada.

Precisando de dinheiro?

COMPRAMOS SEU CARRO

Mesmo com dívida!

**PAGAMENTO
À VISTA!**

(51)997.889.686

f /compravendaexpress
@compravendaexpress

Dicas para cuidar melhor da bateria do seu carro

- Evite descargas profundas da bateria, como por exemplo, esquecer os faróis, som ou luzes internas ligadas;
- Carros que ficam mais de 20 dias parados podem precisar de carga elétrica;
- Não empurre o carro para que ele pegue no "tranco";
- Evite fazer a troca da peça por conta própria;
- Não instale muitos equipamentos no carro, isso sobrecarrega a bateria. Evite ainda instalar itens elétricos fora de fábrica. Eles podem reduzir a vida útil da bateria;
- Fique atento ao comprar peças automotivas. Exija o selo do Inmetro e o certificado de garantia para comprovar que não são falsas;
- Mantenha as capinhas de proteção (plásticas) em cima dos terminais (positivo e negativo) da bateria, que evitam o risco de curto-circuito pelo contato de objetos metálicos;
- Por conter chumbo, as baterias devem ser descartadas em lugares específicos.

M E C Â N I C A
DIREÇÃO EXATA

(51) 3086.3141
99745.1541 / 99505.9808
Rua Avaré, 200
(esquina Av. Sertório)



Revisão Gratuita

[mecanicaexata](#)

- Geometria
- Balanceamento
- Cambagem
- Suspensão
- Freios
- Radiador
- Arrefecimento

- Caixa
- Direção
- Correias
- Limpeza de Bicos Injetores
- Bomba de Combustível



Estéticar

ESTÉTICA AUTOMOTIVA

Limpeza e Estética Automotiva
Estacionamento

51 989.267.342 

R. Padre Diogo Feijó, 341
Bairro Navegantes - POA/RS

Despachante credenciado
Jorginho

DetranRS





- Transferência
- 2ª Via CRV/CRLV
- Regularização GNV
- Regularização Suspensão

Entre outros serviços

(51) 98063.3292

Av. Protásio Alves, nº 4614 - POA/RS



PNEUSUL

PNEUS NOVOS

RODAS REMOLD

CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

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

Mantenha os pneus em dia com estas dicas:

- Faça o rodízio periódico para equilibrar o desgaste e prevenir danos;
- Lubrifique as porcas dos pneus. Isso facilita a troca e evita a ferrugem;
- Evite a sobrecarga. Circule com a quantidade de peso dentro dos limites que o fabricante sugere. Um pneu com sobrecarga de 30%, leva a uma perda média de 40% na sua vida útil, além de elevar o consumo de combustível e danificar peças importantes;
- Evite pistas esburacadas ou utilize pneus apropriados para este tipo de terreno, do contrário causará problemas na suspensão do veículo e o desgaste prematuro dos pneus;
- Compre pneus de qualidade assegurados pelo INMETRO.

Siga a nossa página no Instagram

@revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+



Fábrica dos Toldos
PINHEIRO

www.fabricadostoldos.com.br

20
ANOS
de experiência



Fabricamos toldos e coberturas
em **policarbonato** e **lona**.

TOLDOS FIXOS E DE ABRIR E FECHAR COM MOTOR

"O sol nasceu para toldos e a sombra é com a Fábrica dos Toldos."



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

ACEITAMOS:  

(51) 3223.5597

 **98519.9471** /  **99231.6087**

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

TELAS MOSQUITEIRAS



NOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM

5X SEM
JUROS

ORÇAMENTO
GRATUITO



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

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

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

ELETRICISTA & HIDRÁULICO

Instalações, Manutenções, Reparos em Geral



Contatos:

Nelmo

ELETRICISTA

(51) 99738.3955

(51) 98573.5180

Odair

HIDRÁULICO

(51) 99198.8477

Aceitamos PIX
e cartões



Limpa Vidros Caseiro



Ingredientes: 200ml de álcool, 100ml de vinagre e 100ml de água.

Para fazer: Coloque o álcool, o vinagre branco e a água dentro de um borrifador com ajuda de um funil e misture bem.

Como usar: Borrife o líquido no vidro e seque com papel toalha ou jornal.

4 dicas de manutenção elétrica

1. Procure os sinais: Picos de energia, cheiro de queimado, elevação da conta de luz, alta temperatura nas tomadas e fios desencapados são fortes indícios de que algo está errado. Assim, procure ficar atento a sinais como esses para tomar as devidas providências o mais rápido possível.

2. Verifique o dimensionamento dos cabos: Será que a parte elétrica foi bem instalada? Será que a fixação dos fios é capaz de evitar o derretimento entre eles, assim como choques e o cheiro de queimado? Para responder a essas perguntas é necessário checar se o dimensionamento dos cabos é suficiente, lembrando que a bitola (largura do fio) deve estar de acordo com as normas da ABNT, mais precisamente a NBR-5410.

3. Proteja a rede elétrica: Para que a rede elétrica esteja realmente protegida é preciso investir em dispositivos como o Diferencial Residual (DR), que detecta eventuais fugas de corrente da instalação e desliga imediatamente o circuito, se for o caso. Outro componente de proteção é o aterramento, que tem de ser muito bem executado.

4. Acabe com os improvisos: De nada adianta seguir os passos acima se as famosas “gambiarras” continuarem existindo. Providenciar soluções adequadas para o uso excessivo de benjamins, tomadas sobrecarregadas, aparelhos de potência incompatível com a rede, entre outras práticas perigosas, também faz parte do processo de manutenção elétrica.

5. Lembre-se que a qualidade dos materiais elétricos, ferramentas, e dos profissionais envolvidos em qualquer alteração da sua rede deve ser sempre priorizada.

50 anos
com você!

Vidraçaria SS

Espelhos | Molduras
Tampos de Vidro
Vidro Temperado | Box

(51) 3336-9177 / (51) 9 8429-4343

Av. Bento Gonçalves, 4395 - POA/RS

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686





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



AQUECEDORES A GÁS

COSMOGÁS

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONSERTO e INSTALAÇÃO**

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

JUNKERS

Serviço com garantia

30 ANOS
de experiência

3341.0667 996.842.072



SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com

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



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos,
morecos, pombos.

Peça seu orçamento grátis!

contato.mprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 | (51) 99800.0538

O que pode ou não ser congelado?

As carnes cruas devem ser congeladas para preservar o seu tempo de vida por mais tempo. Além delas, os vegetais também podem ir para o congelador. Porém, antes de serem congelados, a dica é fazer o **pré-cozimento deles para preservar o sabor e as características físicas**. Rapidamente, coloque os alimentos na água fervendo por dois ou três minutos e, depois, mergulhe-os na água fria para parar o cozimento. Em seguida, eles estão prontos para irem para o freezer. As frutas congeladas também são uma alternativa para evitar desperdícios e podem ser usadas para fazer sucos naturais.

Comidas que já foram cozinhadas também podem ser congeladas para ficarem preservadas por mais tempo. O ideal é dividi-las em porções para que elas possam ser descongeladas aos poucos, de acordo com a necessidade.

Na hora de descongelar...

A carne crua pode ser descongelada dentro da geladeira de um dia para o outro. Para as comidas que já foram preparadas, o ideal é fazer o **descongelamento direto na panela**.

Conhecendo melhor a geladeira

O refrigerador possui **três alturas diferentes e a temperatura dentro dele varia entre elas**. A prateleira mais em cima, que fica próxima ao freezer, possui temperatura de mais ou menos 4 °C, enquanto a última, mais baixa, fica a 10 °C. Por isso, os embutidos, queijos, carnes e os alimentos que se deterioram mais rápido precisam ficar nas divisões mais altas. Os legumes e verduras, por outro lado, podem ser prejudicados pelo frio excessivo e devem ficar nas gavetas ou na divisória mais embaixo.

Armazém da Limpeza e Embalagens

- Material de limpeza
- Embalagens
- Descartáveis
- Temperos/Chás



Atendemos condomínios e empresas

Av. da Azenha, 1349 (51) 99952-8563

armazemdalimpezaazzenha@gmail.com

f Armazem da Limpeza Azenha

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

**curta a nossa
página no**

Facebook:
[/revistaprocureache](https://www.facebook.com/revistaprocureache)

TELAS MOSQUITEIRAS

ORÇAMENTO GRATUITO

PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA
ACEITAMOS CARTÕES

CONSERTO E MANUTENÇÃO

**TELAS LIMA**
99942.7071

www.telamosquiteiraslima.com.br

**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) 9.9905.5410Av. Sartunino de Brito, 385
Seg. à Sáb. das 8h às 19hs**Quem NÃO é
visto NÃO é
lembrado!**Anuncie na revista ProcureAche
e alcance um público de 85.000
leitores todo mês!Ligue ou adicione whats e saiba mais:
51 98142.7686**Mora sozinho? Dicas para uma
casa limpa e organizada**Para ajudar as pessoas que moram
sozinhas, separamos alguns tru-
ques básicos de como conseguir
ter a sua moradia sempre limpa e
arrumada práticas do dia a dia.

- Arrume a cama todos os dias.
- Não deixe acumular louças na pia. Se possível, lave os pratos todas as noites antes de dormir.
- Antes de sair para o trabalho, retire o lixo.
- Separe dois turnos na semana, uma para lavar as roupas e outro para passar.
- Tenha muitos armários e prateleiras.
- Para manter a organização, invista em utensílios que facilitam a arrumação como caixas organizadoras, sapateira, kit para organizar gavetas, dentre outros.
- Revise sempre a geladeira e descarte os alimentos vencidos.
- Tenha disciplina! Adote a prática de manter as coisas em seu lugar após o uso, ou seja, "usou, guardou"
- Faça uma programação semanal para fazer uma faxina a cada 15 dias.
- Invista em eletrodomésticos que facilitam a rotina, como máquina de lavar, micro-ondas, cafeteira ou até um aparelho de lavar louça.

Pronto! Agora é só ter disciplina para manter os espaços limpos e com tudo no lugar. E para ter a sensação de limpeza e bem-estar, aposte em um perfume para ambientes ou difusor de aromas para deixar sua casa perfumada.

ECO GREEN

Limpeza & Higienização de:

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

**(51) 99784-0915****Sua saúde e bem-estar é nossa missão!****Chavesul**ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS**CHAVES CODIFICADAS****3573.0085 | 994.049.594**AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19 **BIG**
NO BIG EDUARDO PRADO**Siga a nossa
página no
Instagram****@revista_procureache****+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+**

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

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

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS



COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS

Contratos de Manutenção Preventiva

3028.4932 / 99136.3761

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

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais

Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos

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

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



Você ou sua empresa não tem site?
Leia!



Muitos profissionais acreditam que estar presente somente nas redes sociais é suficiente. Em outubro, ficamos a "ver navios" quando Instagram, Facebook e Whatsapp saíram do ar por 6 horas, causando prejuízos financeiros e de comunicação. É provável que falhas assim voltem a ocorrer.

É óbvio que a sua empresa, produto ou serviço deve estar nas redes sociais, mas em se tratando de Internet, convém seguir aquela máxima "não deixe todos os ovos na mesma cesta"! Um canal que não pode faltar é o site. Você também dependerá de terceiros, como desenvolvedores e provedores de hospedagem. Mas ele é seu! Não gostou do fornecedor, troque! O site também é a melhor forma de ser encontrado no Google.

Há plataformas de sites para qualquer orçamento, nem que seja para uma mini página que agregue suas redes sociais, opções de contato e links importantes - exemplo, quem recebe pedidos online pode apontar para iFood, Uber Eats etc. Um exemplo é o curto. É gratuito, mas por apenas R\$ 80 anuais, é possível inserir vídeos, áudios, imagens e outros conteúdos.

Acesse curto.to ou (51)98405-2806

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade



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

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



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

Cartões Aceitos



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

Telefones Úteis



SAMU	192
Hospital Pronto-Socorro	3289-7999
Defesa Civil	199
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Militar	190
Polícia Federal	194
Polícia Civil	197
EPTC	118
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-0156
Detran	0800 905-5555
Serviços/Informações Prefeitura	156
PROCON	3289-1769

Coluna LBV: Cardápio da Família

O cardápio da família - Iniciativa da LBV que ampara famílias em situação de insegurança alimentar - é cons-truído ou formado com o que podem comprar e, com o que não subiu de preço entre um mês e outro. Àqueles que se encontram em situação de insegurança alimen-tar, falta-lhes o alimento básico. A solidariedade muitas vezes é a única forma para se manterem.

Sob o slogan "um Brasil que se alimenta e outro que não", a Legião da Boa Vontade está mobilizando doa-ções com sua tradicional campanha **Natal Permanente da LBV** — Jesus, o Pão Nosso de cada dia! Além de todo o trabalho que realiza ao longo do ano, a Instituição pro-move essa iniciativa com o objetivo de fortalecer esse espírito de Solidariedade e angariar doações em prol de quem mais precisa. Você pode doar os itens que compõem a cesta ou o valor que puder. Celebrar o Natal é também ajudar quem mais precisa. Faça doações via transferência bancária pelo PIX: e-mail: pix@lbv.org.br. Ou, se preferir, leve sua doação na LBV (Av. São Paulo, 722 - São Geraldo). Outras informações você confere no site: www.lbv.org.br.

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

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



Multifeira da Tristeza

apoio:



Sábados das 10h às 18h* - Praça Comendador Souza Gomes (extinta estação do trem) Bairro Tristeza - POA/RS

Contato: 51 98547-1561



* Caso não estiver chovendo.

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

Atendemos também a domicílio (a combinar)

51 98425.1122





SESSÃO CURIOSIDADE

Você sabia que o intestino é considerado o segundo cérebro do corpo humano?



O intestino é chamado de “segundo cérebro” porque ele tem meio bilhão de neurônios e mais de 30 neurotransmissores. Diferente de qualquer outro órgão do nosso corpo, o intestino pode funcionar sozinho,

sem que o cérebro tenha que “comandar” alguma ação. Isso ocorre através do sistema nervoso entérico (SNE), que possui seus próprios circuitos neurais, controlando diretamente o sistema digestivo.

É no intestino que acontecem etapas importantes da digestão, da absorção de alimentos e a formação do bolo fecal. Além disso, o órgão produz neurotransmissores e hormônios importantes para o funcionamento do organismo. A flora intestinal também está envolvida em diversos processos fisiológicos, como a imunidade e homeostase (estabilidade necessária ao organismo para realizar atividades básicas).

Segundo a nutricionista do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, é fato que o bom funcionamento do intestino melhora o humor, isso porque ele é responsável por 50% de toda a dopamina e 90% da serotonina presentes no organismo. “Foi comprovado que o bem-estar está muito relacionado ao funcionamento do intestino e um dos motivos é que a serotonina, neurotransmissor relacionado a sensação de bem-estar e prazer, é produzida principalmente no intestino. Por isso, se o órgão não estiver funcionando adequadamente podem ser desencadeadas não apenas alterações gastrointestinais como também transtornos emocionais.”, afirmou.

Fonte: Grupo Midia

**Curta a nossa
página no**

Facebook:

/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

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

O que são bicicletas híbridas?

Quando falamos de bicicletas híbridas, a palavra-chave é versatilidade, pois esse modelo combina características das mountain-bikes e das bicicletas do tipo speed, o que te permite pedalar tranquilamente no asfalto ou em superfícies de terra batida.



Assim, as bikes híbridas são uma excelente escolha para quem quer se locomover pela cidade com agilidade, visto que regiões urbanas geralmente apresentam diferentes tipos de terrenos e percursos para o pedal.

Além disso, elas geralmente são mais leves, o que faz com que você gaste menos energia ao pedalar e tenha mais facilidade para realizar rotas com subidas, por exemplo.

Os modelos híbridos também contam com guidões mais maleáveis - aspecto emprestado das mountain bikes - garantindo-lhes melhor dirigibilidade e conforto. As suspensões também realizam papel similar e estão presentes em grande parte das opções de bicicletas híbridas.

Por outro lado, buscando trazer maior potencial de velocidade aos modelos, os fabricantes se inspiram em elementos das bicicletas de estrada. Assim, com o objetivo de otimizar o desempenho dos ciclistas, as bikes híbridas possuem pneus e rodas mais finos.



Vamos dar risada?

Crime de Natal

No fórum, o juiz indaga o réu:

- *O senhor está sendo acusado de quê?*
- *Estou sendo acusado porque resolvi fazer as compras de natal antes do tempo certo.*
- *Como assim? Isso não é crime! O quão antes você estava fazendo as compras?*
- *Antes das lojas abrirem...*

Andando de Bicicleta

Chegou o Natal, Joãozinho estava radiante porque tinha acabado de ganhar uma bicicleta.

Ele esperou durante o ano todo aquele seu presente... Se comportou muito bem com os mais velhos, foi um bom aluno e finalmente conseguiu ganhar a sua desejada bicicleta. No dia seguinte, o garoto já começou a andar com o tão sonhado presente:

- *Olha, papai... Sem uma mão!*
 - *Cuidado, menino! Você nem sabe andar direito com as duas mãos e já quer andar sem uma?*
 - *Olha só, papai... Sem as duas mãos!*
 - *Cuidado, moleque, você vai se machucar!*
- De repente, escuta-se um barulho e então Joãozinho diz:
- *Olha só, papai... Sem os dentes!*

Peru no Natal

- Por que o peru fica revoltado no Natal?
- Porque ele faz a festa e a missa é do galo.



Energias Renováveis no Brasil

Consumo Residencial e Empresarial

As energias renováveis no Brasil vêm oferecendo ao longo dos anos, a possibilidade do desenvolvimento sustentável com base na esfera econômica e na equidade do abastecimento da população, satisfazendo assim, as necessidades das gerações atuais, sem comprometimento futuro.

Diante dessa constatação, surge a oportunidade de investimentos em energias renováveis, que viabilizará uma produção de energia limpa, se adequando a proteger o meio ambiente, e reduzindo custos com o consumo de energia.

As Energias Renováveis no Brasil, trazem reflexões importantes acerca da modificação da matriz energética e a sua importância na preservação do meio ambiente e na redução de custos com o consumo de energias, que ao final, corrobora com o usuário e abre novas oportunidades empreendedoras, tanto na geração de energia, como na indústria, onde o mercado está se alinhando a produtos com base elétrica.

As estratégias são várias para oportunizar empreendedores, e há um novo e próspero investimento, um grande exemplo é que, atualmente, nossas casas podem ser totalmente alimentadas com energia solar. Utilizando chuveiros elétricos (em vez de gás - aquecedores) Cooktops elétricos (em vez de fogão a gás), e principalmente nossos carros que podem ser abastecidos na própria garagem da residência, todos estes produtos já estão sendo comercializados em todo Brasil, e a geração de energia temos aqui no Rio Grande do Sul, uma das melhores empresas do ramo: a Espaço Luz, Energia Solar, que projeta tudo para adequação do consumo residencial e empresarial, informando quais os ganhos financeiros para os próximos 25 anos.

A redução do consumo de energia para empresas de todos os segmentos, é um caminho sem volta, uma estratégia certa e habilitada no Brasil.

Neste sentido, a importância da geração de energia solar é sem dúvida, a melhor alternativa, adequando-se aos cuidados ao meio ambiente com uma fonte renovável, bem como, as oportunidades de negócios e estratégias empresariais empreendedoras.

Alexandre S. Tavares

Bacharel em Administração de Empresas - Ulbra

MBA em Gestão Empresarial - FGV/RS

Mestrado em Administração de Negócios - PUCRS

Doutorando em Gestão da Informação - UFP / Portugal

Presidente da CCI/RS

adm.alexandret@gmail.com



Materiais para alongamento de unhas, extensão de cílios e sobrancelhas

Av. Bento Gonçalves, 2539

Partenon - POA/RS

DENTRO DO SALÃO CORTE 10 CABELEIREIROS

Fone: (51)98658-8358

Gal. Rosário 11º andar, sala 1123

Centro - POA/RS

Fone: (51)98537-7785

CABELEIREIRA TÂNIA

PROMOÇÃO

- Escova Progressiva
- Reconstrução e Relaxamento dos Fios
- Limpeza de Pele

TUDO INCLUIDO
R\$ 150,00
Materiais e Produtos
Todos os Bairros

51 99139.4694

Imóveis por temporada localizados em Gramado, Canela e Bento Gonçalves



Locações regulamentadas, com compromisso, qualidade e respeito.

Sac 24 Horas/Whatsapp: 54 99124 2881

Telefone Fixo: 54 3286 1374 (Horário Comercial)

E-mail: reservas@temporadasul.com.br

REDES DE PROTEÇÃO

REDES DAVI

Proteção em bases, áreas piscinaria

51 98514-8014
99667-9596
98514-8014

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



Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

Aceitamos os cartões
VISA, MASTERCARD, AMEX

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

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



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



Desentupidora GRUPOLAR

*Pias *Vasos Sanitários
*Ralos *Fossas Sépticas
*Hidrojateamento

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas
*Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA
IANSEN
Sua solução definitiva

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

desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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

INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA
E VALE DOS SINOS

Portas



Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas Técnico
51 99649.1036 51 98031.9205
51 3347.2121

Av. Assis Brasil, 4711 - Sarandi - jluis2894@gmail.com

PADRÃO E SOB MEDIDA
C/ COLOCAÇÃO



SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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



HIDRO CONSERTOS VANDERLÄ

➤ Desentupimento de ralos, pias e esgotos **HÁ 30 ANOS NO RAMO**
➤ Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada
➤ Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

3334.3019 | 981 467 825 (claro) | 997 445 004

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaproceureache

@revista_proceureache