



## APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS  
E TESTES  
DE APARELHOS  
100% DIGITAIS

**Parcela em até 12 vezes**

Assistência Técnica  
e Acessórios Multimarcas

desde  
2000

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO  
EM CASA

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

**AUDIÇÃO**  
Aparelhos Auditivos



## Esquadrias Zona Sul

Padrão e Sob Medida



3013.8050  
98324.0060  
98324.0055

Av. Eduardo Prado, 1340  
Cavalhada - POA/RS

E-mail: esquadriaszs@gmail.com



## UNIDAS - HAHN

Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas Hahn

Cremação R\$ 1.990,00

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões:



98038.0550 com Vinicius  
vinitecrs@gmail.com

## MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

COZINHA

CLOSET

ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO



99781.6895

## Gestão de Mídias Digitais

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



facebook Instagram

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

(51) 981.427.686

## COMPRO

LIVROS USADOS  
POSTAIS E FOTOS ANTIGAS  
BRINQUEDOS ANTIGOS  
GIBIS ANTIGOS ATÉ 1970  
E DIVERSOS COLECIONÁVEIS



Aceitamos doações - Ligue ou envie mensagem

Livraria Avenida  
Av. Independência, 56 51 998.888.368

Desdetizadora  
Desentupidora

**LIMPA TUBO**

A sua solução definitiva

**Acabe com:**

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



RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e  
CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Peça pelo Celular: 99790.7090



19 Anos de Jornalismo  
e Comunicação

**ProcureAche**  
**Expediente:**

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

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

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: **(51) 981.427.686**

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

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

E-mail: [contato@procureacherevista.com.br](mailto:contato@procureacherevista.com.br)

Editora: Maria das Dores Pereira

## R & C Eletricistas

Especialista em reforma elétrica,  
residencial e comercial

Instalação de sensor de presença,  
fotocélula, etc.

51 99859.1700 – 51 99108.8382

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

[i](https://www.instagram.com/revista_procureache) @revista\_procureache

**Feliz Natal!**

A revista ProcureAche deseja a todos os  
seus leitores e parceiros anunciantes um  
Feliz Natal e um incrível 2023!

Desejamos bons momentos com a família,  
muita paz, saúde e prosperidade.

Que possamos nos lembrar sempre do  
verdadeiro sentido do  
Natal e espalharmos  
paz e amor todos  
os dias do ano.

## SU Modas

\*Feminino \*Masculino \*Infantil \*Acessórios  
\*Cama \*Mesa \*Banho

\*Todos os tamanhos e tamanhos extra-grandes

Aceitamos todos os cartões

[whatsapp](https://www.whatsapp.com/51991323440) (51) 99132.3440

Av. Eduardo Prado, 592 - Porto Alegre/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:

**(51) 98241.3121**



A ProcureAche agradece a todos os parceiros  
anunciantes da revista impressa e de mídias digitais  
e a todos que acompanham e apoiam o nosso  
trabalho no ano de 2022! Muito obrigado pela  
**parceria e confiança**. E que venha 2023 repleto de  
realizações, saúde e prosperidade para todos.

Um Feliz Natal e Próspero 2023 é o desejo da  
ProcureAche a você, seus amigos e família!

Acompanhe o nosso trabalho nas redes sociais:

[i](https://www.instagram.com/revista_procureache) @revista\_procureache

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

- Desentupidora
- Dedetização
- Sucção de fossa e caixa de gordura
- Limpeza de caixa d'água

Orçamento gratuito

📍 desentupidora.mg

☎ 3250.5080 / 98658.2624

✉ E-mail: desentupidora.mg.poa@gmail.com



## Vida Planos de Saúde

**CONTRATE SEU PLANO! EMPRESARIAL, FAMILIAR OU INDIVIDUAL**

Bradesco, Sul América, Amil, Doctor Clin, Centro Clínico Gaúcho, Sul Med, Med Sênior, Verte Saúde

CONTRATE AQUI:

**WHATSAPP 51 99234.5758**



## Exauttec Climatização



REPAROS EM AR CONDICIONADO

- Contratos de serviços
- Higienização profunda contra odores
- Instalação
- Especializados em consertos e manutenção de Split e Ar central

AGENDE  
UMA VISITA

📍 exauttec\_rogerio

☎ 51 9 8450.8317 Aceitamos cartão de crédito

## HIDRÁULICO 24HORAS



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

☎ 51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



Tratamentos com:

- Fungos • Calosidades
- Calos • Pé geriátrico
- Pé diabético
- Laserterapia para fungos
- Spa do pé
- Órtese Ungueais

Atendimento domingos e feriados e também a domicílio.

Aceito cartão e Pix

☎ 51 99904-8100

Rua Sport Club São José, 54 sala 205 - Passo d'Areia



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

## Gestão de Mídias Digitais

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



facebook

Instagram

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

☎ (51) 981.427.686

📍 @revista\_procureache  
f / revistaprocureache



## Cuidado com os excessos no fim de ano



Natal, Réveillon, férias de verão, confraternizações... os compromissos nesta época do ano são muitos e às vezes é até difícil organizar toda a agenda. O que também pode ser um desafio é cuidar da saúde e não extrapolar tanto. Afinal de contas, é o ano que está acabando, mas seu bem-estar, disposição e saúde devem continuar plenamente.

É preciso ficar atento aos excessos durante as comemorações que começam em dezembro e podem se estender para janeiro porque nosso corpo sente a sobrecarga em vários sistemas.

Por exemplo, ao comer demais e exagerar nos alimentos extremamente gordurosos, desconforto, azia e outros problemas estomacais podem surgir. O excesso de bebida alcoólica pode sobrecarregar o fígado e trazer uma série de problemas que podem comprometer as comemorações.

Isso sem falar na sobrecarga do coração, que passa por uma maior carga emocional neste período, com mais estresse por conta das contas e cobranças sobre o fim de um ciclo e o início de um novo.

Portanto, não trata-se apenas de manter o seu peso ou não engordar demais nesta época, mas, sim, preservar sua saúde e bem-estar de uma maneira geral para iniciar 2023 com o pé direito.

## Aparelhos auditivos estimulam a atividade cerebral



Os aparelhos auditivos fazem mais do que apenas ajudar a ouvir. Eles também ajudam o cérebro a ficar em forma e ativo.

Vários estudos descobriram que **os aparelhos auditivos** mantêm o cérebro em forma e podem proteger contra o declínio cognitivo. Por exemplo, as pessoas que usam aparelhos auditivos mantêm uma função cerebral melhor ao longo do tempo do que aquelas que não usam.

A **perda auditiva** não tratada não afeta apenas a audição e qualidade de vida, mas também afeta a capacidade do cérebro de lembrar os sons comuns do dia a dia, porque a via auditiva não é mais usada efetivamente e não envia sinais ao cérebro.

Portanto, é muito importante que se faça um teste de audição, e se necessário, inicie imediatamente o uso de aparelhos auditivos para manter o cérebro ativo.

Procure o Profissional da Saúde Auditiva.

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

www.sonata.med.br




Até 70% de desconto




R\$ 10,00  
\* LIMITE DE 5 CARTELAS POR CLIENTE

**Aparelho auditivo**

A partir de R\$ 1.900,00



CONSULTE REGULAMENTO



aparelhos auditivos

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

☎ 51 3022.2100

☎ 51 98201.0132



**RESIDENCIAL GERIÁTRICO VOVÔ FRANCISCO**

Enfermagem 24h  
Fisioterapeuta  
Nutricionista  
Estrutura completa

Av. Eduardo Prado, 1601 - Porto Alegre - RS  
Fones: (51) 3248.4557 98401.3964



**Anuncie na ProcureAche**

A alcance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats  
51 981.427.686

## Como a depressão atinge os idosos?



A depressão pode atingir o idoso de duas formas diferentes.

A primeira delas é quando o idoso desenvolve a doença somente na terceira idade, devido a fatores relacionados ao

próprio envelhecimento.

A segunda forma é quando o idoso já teve um quadro depressivo em algum momento da vida e desenvolve novamente a doença quando chega na terceira idade.

É importante ressaltar que, muitas vezes, o idoso tem a chegada da idade avançada como uma perda do seu papel social. Muitos param de trabalhar e optam pela aposentadoria e podem se sentirem, de certa forma, inúteis para a sociedade.

A transformação do corpo também é um fator que contribui para a chegada da depressão na vida do idoso. Muitos acabam por não aceitarem bem essa condição fisiológica e preferem lutar contra o tempo, criando um desapontamento com a própria vida.

De toda forma, ao envelhecer, é preciso que todos estejam atentos a todas as transformações que a idade possa trazer e entenda que essa é uma condição natural, que todos iremos passar.

É de extrema importância que você sempre repare o comportamento do idoso que está próximo de você para identificar possíveis doenças, como a depressão.



JACQUELINE ANTONI  
Podologista

Podologia Profilática  
Podologia Infantil  
Podologia Clínica  
Tratamentos

Andradas 1137, sala 2001  
Centro Histórico

✉ maranatapodologia@gmail.com

51 99606 8916

@maranatapodologia

## O que é podoprofilaxia?

A podoprofilaxia é um tratamento comum na podologia, porém muito importante, pois com a realização da podoprofilaxia regularmente, é possível prevenir um grande número de problemas podológicos, como: unhas encravadas, infeccionadas, calosidades plantar, onicomicoses (frieira) entre muitos outros.



Durante a Podo profilaxia o profissional realizará a assepsia dos pés, a Onicotomia (Corte das Unhas), desgaste de hiperqueratoses (calosidades), helomas (calos) e fissuras (rachaduras), realizando o lixamento para retirar as células mortas e utilizando com creme e óleos direcionado aos pés e massagem vibratórias em toda região plantar.



**TUTTI BELLI**  
MODA FEMININA



LOJA DE ROUPAS PLUS SIZE

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

@tutti.belli.portoalegre



**Felicittá**  
RESIDENCIAL SENIOR



- ✓ Acompanhamento médico
- ✓ Serviço de emergências médicas
- ✓ Enfermeiro, técnico e cuidadores
- ✓ Fisioterapia ✓ Agendamento de exames
- ✓ Familiares com livre visitação e mais!

Av. Guaíba, 4690 - Assunção  
Fone/Whats: 51 99546.4690

**Siga a nossa  
página no  
Instagram**



@revista\_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+



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

## Checklist da Felicidade

- ( ) saudáveis ( ) ricos e sorridentes
- ( ) sexo em dia ( ) filhos felizes, magros e esbeltos
- ( ) casa própria no bairro TOP e carro do ano
- ( ) marido e esposa felizes
- ( ) viagens, pets, sucesso, entre outros...

\*que ironia tudo isso ↑

A felicidade absoluta que se vende por aí não é um direito nem uma obrigação, nem uma realidade.

A felicidade de verdade não tem a ver com pessoas realizadas a partir de um check list e sim com pessoas se realizando, todo santo dia, encarando seu cotidiano com a cabeça erguida e distinção. Seja no pouco ou no muito, o homem e a mulher feliz estão sempre à caminho / no caminho – movimentados e movimentando-se.

Nada é do jeito que a gente espera ou do jeito que a gente quer o tempo todo. Mas precisamos olhar para isso tudo de outro lugar. Momentos de satisfação se dão em alguns pontos espaçados das nossas vidas, mas não no cotidiano. O que reina são coisinhas infundáveis a serem resolvidas a cada 10 minutos.

“SE NÃO SOUBERMOS EXTRAIR O MEL DO COTIDIANO, TORNAMO-NOS AMARGOS”.

“QUEM QUER SER FELIZ PRECISA ENTENDER QUE FICAR TRISTE FAZ PARTE DA FELICIDADE”

Segundo a Constelação Familiar, “Somente quando nós gostarmos dos nossos pais como eles são é que gostaremos de nós e dos outros”, assim estaremos no caminho da FELICIDADE.

*Ketry Guarise - Consteladora Familiar*

**Dra. Ketry Guarise**

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

**CONSTELADORA FAMILIAR**

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: **51 3307.6000**  
**51 9987.9151**

/KetryGerontologa /ketryguarise



**Curta a nossa  
página no**

**Facebook:**  
 /revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina  
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claró: 99348-3807

vivo 99606-9279

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

#SZCPD OUBRO

**HUMANIZE HOME CARE**

Siga-nos nas redes sociais:

f humanizehomecare  
@humanizehc

**FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO**

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

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

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

### Como ajudar um idoso com depressão?

Para quem quer ajudar um idoso com depressão saiba que o primeiro passo é identificar a doença e aceitar que seu ente querido está sofrendo desse mal.



O acompanhamento médico, como já citamos, é essencial, mas mais que isso o apoio familiar e de amigos é parte importante no processo do tratamento de um idoso com depressão.

Para ajudar, você ainda pode incentivá-lo a praticar atividades que façam com que o idoso se sinta parte da sociedade. Passeios, atividades ao ar livre, caminhadas, grupos de exercícios na praça, por exemplo, podem auxiliar nesse processo.

Além disso, é imprescindível que o idoso tenha demonstrações de afeto regulares. Todos nós gostamos de nos sentir amados e com os idosos isso não é diferente!

### Odontologia Integrativa e Harmonização Orofacial

Você já ouviu falar que nossa saúde começa pela boca, mas você sabe o que isto realmente significa? Segundo estudos 70 a 80% dos problemas de saúde podem ter origem na boca, pois os dentes estão inter-relacionados a órgãos e sistemas do nosso corpo Assim, inflamação nas gengivas podem "cair" na corrente sanguínea causando problemas pulmonares, doença cardíaca, parto prematuro, agravamento de quadros de diabetes entre outros. Noites mal dormidas, dores frequentes de cabeça, na coluna e de ouvido podem ser causadas por dentes quebrados, desgastados ou mal posicionados (tortos/ mal encaixados). Fique atento! Na odontologia Integrativa os procedimentos clínicos tradicionais, são associados à terapias complementares como: acupuntura, florais, terapia neural restabelecendo sua saúde como um todo. Mantenha seu sorriso em dia, agende sua visita.

Fones: (51) 99365-1442 / 3023-6807

Instagram: @odontoterapia

Email: odontopoa@hotmail.com.br

Mestre UFRGS Dra. Vanessa Constant Barreto - CRO/RS 14.481

**Vanessa Barreto**  
ODONTOLOGIA OROFACIAL



### ODONTOLOGIA INTEGRAL E HARMONIZAÇÃO OROFACIAL

51 3023.6807 • 99365.1442

E-mail: odontopoa@hotmail.com.br

@odontoterapia

Av. Cristóvão Colombo, 1789/304



**CORBA**  
odontologia e saúde

@ /corbaodontologia

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

### CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA



CENTRAL DE ATENDIMENTO

(51) 99323.9280 (51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br

ENDEREÇOS

**Vila Ipiranga**

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

**Hom Nilo**

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

Resp. Técnica: EFAO. 4853 / EFAO. 2622



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



**Santa Edwiges**  
Residencial Geriátrico

www.residenciaisantaedwiges.com.br

Contatos:

(51) 98421.2045  
(51) 99274.2060  
(51) 98410.5948



*Há mais de uma década cuidando de quem você ama.*

MATRIZ: R. Costa 412 - 51 3231.7706

FILIAL 1: R. Costa 397/407 - 51 3231.8552

FILIAL 2: R. Dr. Oscar Bitencourt 64 - 51 3084.4881

FILIAL 3: R. Múcio Teixeira 661 - 51 4061.0861

FILIAL 4: R. Eng. Ildefonso Simões Lopes 115 - 51 3391.8366

FILIAL 5: Av Taquary 145 - 51 3519.3554

**MENINO DEUS**

**TRÊS FIGUEIRAS**

**CRISTAL**



**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

## Qual dos equipamentos de auxiliares de marcha é o mais adequado?



O andador é o mais recomendado quando o indivíduo precisa de um apoio maior que aquele fornecido por uma muleta ou bengala, tais como problemas no quadril, joelhos, tornozelos e pés. O fato dele apresentar quatro pontos

de apoio, faz com que ele propicie mais equilíbrio e confiança durante os deslocamentos.

Quando falamos em indivíduos idosos, com menor capacidade funcional, esse dispositivo é aquele que fornece maior proteção contra quedas, por permitir uma divisão da carga entre os membros inferiores e superiores, aumentando o equilíbrio por fornecer mais pontos de sustentação ao solo.

Já entre os indivíduos com lesões transitórias, esse dispositivo permite retirar o peso do membro afetado de maneira total ou parcial, auxiliando no processo de recuperação e na redução da dor, aumentando a segurança por reduzir o risco de quedas durante esse período.

Dentre os seus pontos fracos, está a impossibilidade de subir ou descer escadas com esse aparelho.

## Qual é a pressão ideal para o idoso?



A pressão ideal do idoso deve ser até 120 x 80 mmHg. No entanto, pode ser considerada aceitável até 149 x 89 mmHg. Caso exista a presença de outras condições, como Diabetes, Insuficiência Renal e Doença Cardíaca, ela precisa ser mais controlada.

### Como medir a pressão do idoso?

Antes de tudo, é importante saber que uma pessoa só é considerada hipertensa depois de ter aferido a pressão em 3 dias diferentes, pois algumas práticas da rotina, a exemplo do cigarro e do cafezinho, tendem a aumentá-la momentaneamente. Algumas diretrizes para medir a pressão são:

- estar sentado e relaxado por, pelo menos, 5 minutos antes;
- não realizar atividades físicas, fumar ou ingerir caféina 30 minutos antes;
- não medir se estiver com vontade de fazer xixi;
- ter uma braçadeira adequada à circunferência do braço.

Existem, ainda, alguns aparelhos automáticos, que permitem a medição de forma simples e sem necessidade de ajuda. Só é interessante observar a qualidade: precisa ter o selo do Inmetro e ser aprovado pela Sociedade Brasileira de Cardiologia.

## Quais os melhores exercícios físicos para idosos?

Os melhores exercícios vão depender das condições físicas do idoso e de seus gostos pessoais e devem ser conversados com o médico Geriatra ou outros especialistas que acompanhem a saúde dessa pessoa.

Lembre-se que fazer exercícios em excesso também pode ser prejudicial, assim como realizar sem o acompanhamento de um profissional especializado. Converse com o profissional e defina o estilo de esporte e a frequência adequada para o seu estado de saúde.

Em geral, as atividades físicas mais indicadas para pessoas com mais de 60 anos são:

- Caminhadas
- Yoga
- Pilates
- Musculação
- Nataçao
- Hidroginástica
- Dança
- Ciclismo



brillare  
Odontologia

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

Agende o seu horário pelos fones:  
**3372.5093 / 99237.8363**

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

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



Residencial  
Bem Me Quer



- Consulta médica
- Consulta nutricional
- Enfermagem 24h • Day Care (creche)
- Terapia ocupacional
- Fisioterapia em grupo
- Pet terapia • Musicoterapia
- Convênio Psicóloga - Fisioterapeuta - Dentista - Dermatologista

### Residencial Bem Me Quer Vila Ipiranga

• Rua Padre Alois Kades, 116 - 51 3365.9377

### Residencial Vóvó Franciosi Itu-Sabará

• Rua Tenente Ary Tarrago, 1281 - 51 3372.6957

### Residencial Vóvó Franciosi Vila Ipiranga

• Rua Engenheiro Walter Bohel, 555 **NOVA FILIAL**

CENTRAL DE ATENDIMENTO



**51 98421.5402**

Jardim do Sol

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5:6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151



f /JardimdoSol



Pensionato de Idosas

# Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

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

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

**Preços acessíveis!**

Para mais informações:

**Fone: (51) 3233.0634**

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

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



## A saúde bucal influencia na sua saúde geral

A nossa cavidade bucal é a porta de entrada e também de saída de várias substâncias, por isso você já deve ter ouvido algumas vezes a frase: “a saúde começa pela boca”. Ela está corretíssima, visto que nos alimentamos e também nos comunicamos através da boca.



Você sabia que a falta de uma boa higiene bucal pode trazer danos a todo o organismo? Por este motivo, é muito importante manter os cuidados sempre em dia.

A boca realiza diversas funções importantes que reitem na saúde de todo o organismo, como citado a pouco. Ela possui a funcionalidade de mastigar, falar, respirar, mas também possui contato direto com o meio ambiente, o que faz com que a boca seja uma das principais entradas para bactérias e outros problemas de saúde que afetam o corpo em geral.

Muitos dos problemas se manifestam sutilmente na boca, o que pode ser o primeiro ponto para o diagnóstico e vice-versa. Por exemplo, os fungos e bactérias que normalmente habitam a boca podem se proliferar,

atingir a corrente sanguínea e causar grandes complicações, como a endocardite – uma infecção do revestimento interno do coração.

O acúmulo de placa bacteriana também pode causar a inflamação e a retração da gengiva, onde a raiz do dente fica exposta, tornando-a mais

sensível e suscetível a outras infecções. A má higiene bucal pode também, até desencadear uma pneumonia.

Veja mais problemas de saúde que podem ocorrer por conta da má higiene bucal:

- Mudança na aparência dos dentes pode indicar bulimia ou anorexia;
- Lesões bucais podem ser o primeiro sinal de AIDS;
- Aftas podem ser uma aparição de Doença Celíaca ou Doença de Crohn;
- Perdas ósseas dos maxilares podem ser um sinal de osteoporose;
- A presença de diversos componentes nocivos como álcool, drogas, nicotina, toxinas do meio ambiente, anticorpos, podem ser detectados na saliva.



### EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

## DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários



#### 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 3276-1110

#### Hípica:

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

## Dicas Pet: Cocô e xixi de um lado, água e comida o mais longe possível



Além de bem lavados após o uso, os recipientes para beber, comer e fazer as necessidades devem ser posicionados em lados opostos, melhor ainda em cômodos separados. Descarte jornais e para higienizar tapetes higiênicos e caixas de areia, você pode utilizar água sanitária, ou então, bicarbonato de sódio e vinagre. Os três também podem ser usados na lavagem de quintais. Assim, elimina-se a proliferação de bactérias nocivas ao bicho. Deixe secar ao sol para evitar resíduos dos produtos utilizados na limpeza.

## A audição do cachorro é 4x melhor do que a nossa

Enquanto nós captamos sons que estão numa faixa de vibração entre 20 e 20.000 ciclos por segundo, os cães alcançam sons entre 18 e 40.000 ciclos por segundo.

E é por isso que alguns sons acabam incomodando seu cachorro! Sons como: motores de carros, buzinas, máquinas de lavar roupas durante a centrifugação, etc. Fique atento e observe o comportamento do seu cão.

# Agrocenter Coldebella

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

## Venda de pintos

Vestuário | Mudas  
Rações | Medicamentos

**3258.1108 / 99657.1734**

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155  
LAMI - POA/RS

**Escola para Cães**  
Adestrador

 escolaparacaesrs

Educação sanitária  
Latidos excessivos  
Passear sem puxar  
Cão obediente  
Senta, para, fica, +

 **Escola para Cães**   
**51 99660-4600**

# Tele-entrega de Rações



Birbo Tradicional Adultos  
25kg R\$ 194,90



GranPlus Choice Adulto  
15kg R\$ 145,90  
20kg R\$ 195,00



Golden Special  
15kg R\$ 159,90  
20kg R\$ 204,90



Vitta Natural  
Castrados Ad  
10,1kg R\$ 159,90



Monello Gatos Ad  
Castrado salmao  
10,1kg R\$ 159,90



NerGard  
A PARTIR DE:  
R\$ 69,90  
(conforme peso)

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

**Matriz**

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

**Filial**

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



**Mr. Protect**  
CONTROLE DE PRAGAS

**ACABE COM OS CUPINS HOJE!**

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

**Dany**

Fretes e Mudanças para todo o Brasil

Faça seu orçamento

(51) 99121-7085

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

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

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

Serviços com garantia

51 3516-8189

991 223 074 985 181 587

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

**REFRIGRUSCHE**  
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

BRASTEMP LG  
Electrolux Consul

45 Anos de bons serviços  
Pai e Filho

3366.2268 - 99829.2951

**NELSON CONSERTOS**

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

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

TIM 982.218.645

984.036.477

**TELAS MOSQUITEIRAS**

ORÇAMENTO GRATUITO

PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA  
ACEITAMOS CARTÕES

CONCERTO E MANUTENÇÃO

**TELAS LIMA**  
99942.7071

www.telasmosquiteiraslima.com.br

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

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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

**Reciclagem Rodrigues**

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

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

**ACEITAMOS SUCATA DE FERRO VELHO.**

**RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!**

3246.3902  
98411.1151

Reciclagem Rodrigues reciclagem\_rodrigues

**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  
VISA Mastercard

(51) 98467.2544  
(51) 99437.9469

**Cláudio Persianas**  
**VENDA E MANUTENÇÃO**







Persiana Rolô  
 Persianas Externas  
 Persiana Romana  
 Persiana Vertical  
 Tela Mosquiteiro

Conteúdo em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

**TRANSPORTES MARQUINHOS**  
**FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS**





Embalamos  
 Desmontamos e montamos  
 Descarte de Móveis  
 Atendemos domingos e feriados  
 Preços acessíveis  
**ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO**

98150.3642

**CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES**

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

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

98638-6669 / 98310-9903

**Alex - Assistência Técnica**  
 ► Refrigeração ► Ar condicionado  
 ► Máquina de Lavar







Soluções em climatização

(51) 99186.0550

**JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**  
**CONSERTOS DE ELETRDOMÉSTICOS**

99940-9565

João






**Construtora Emanuel**

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

ORÇAMENTO GRÁTUITO

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159

**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

**JLLPersianas** VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

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

Leonardo Reis Silvano

51 99585.2387  
 51 2111.3052

jllpersianas@gmail.com  
 jllpersianas f JLL PERSIANAS



**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

**Siga a nossa página no Instagram**

@revista\_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

distribuem as revistas:



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

**51 3374-4105**

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

## Receitas



### Mousse de leite ninho

#### Ingredientes:

- 1 xícara de chá de leite em pó
- Um pacotinho de gelatina incolor sem sabor
- 1 lata de leite condensado
- 2 caixinhas de creme de leite

#### Modo de preparo:

1. Hidrate a gelatina e leve ao micro-ondas por 30 segundos. Então, coloque todos os ingredientes e a gelatina dissolvida no liquidificador.
2. Em seguida, bata até ficar homogêneo, coloque em um recipiente ou divida em vários potinhos e leve a geladeira por pelo menos 1 hora.
3. Por fim, depois é só deliciar com seu mousse de leite ninho.

**Super Tchê**  
Barbaridade



**AV JUCA BATISTA, 2154**

**FONE: 3246.7307**

**RUA BECO DO PALADINO, 77**

**FONE: 3245.3245**

## 10 BENEFÍCIOS DA MELANCIA PARA A SAÚDE

Mesmo contendo 92% de água, as melancias são ricas em vitaminas A, B6 e C, além de licopeno, antioxidantes e aminoácidos. Com baixo teor calórico, ela traz inúmeros benefícios para o nosso corpo. Veja 10 deles a seguir:

1. **Previne o câncer**
2. **Diminui as chances de asma**
3. **Reduz a inflamação**
4. **Facilita a digestão**
5. **Ajuda a ter a pele e cabelos saudáveis**
6. **Reduz dores musculares**
7. **Melhora a saúde dos olhos**
8. **Diurético natural**
9. **Diminui os riscos de doenças cardíacas**
10. **Reduz a gordura corporal**



**Procurefiche**

**Super CenterPan**

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:



**51 98200-7712**

sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

## Linguiça recheada



### Ingredientes:

- 8 gomos de linguiça toscana
- 100g de muçarela fatiada
- 2 colheres de sopa de chimichurri
- 2 colheres de creme de cebola em pó

### Modo de preparo:

1. Retire as tripas/películas de todas as linguiças, deixando só a carne.
2. Coloque num bowl, junto do chimichurri e do creme de cebola.
3. Amasse bem até formar uma massa consistente e homogênea.
4. Feito isso, abra um pedaço de plástico filme e sobre ele coloque metade da linguiça.
5. Com essa linguiça, forme um quadrado de 1 dedo de espessura.
6. Coloque as fatias de muçarela no centro do quadrado, deixando uma margem nas bordas de pouco mais de 1 dedo.
7. Feche com o restante da linguiça e pressione, para ajustar bem e evitar que se desmanche.
8. Feche também o plástico filme e pressione.
9. Retire do plástico cuidadosamente e coloque em uma grelha dupla.
10. Leve à churrasqueira com brasa média-alta e asse por aproximadamente 15 minutos de cada lado.
11. Se preferir fazer na airfryer, troque o plástico filme por papel alumínio e preste atenção para que o tamanho da linguiça seja compatível com o tamanho do cesto da airfryer.
12. Asse na airfryer a 180°C por, aproximadamente, 25 minutos.
13. Se escolher fazer no forno, coloque no fundo de uma assadeira de alumínio e asse por 40 minutos.
14. Seja qual for o meio escolhido para assar, com certeza essa linguiça recheada fará o maior sucesso!

### Dica importante:

Antes de colocar na geladeira, se houver tempo disponível, coloque 30 minutos no freezer para que a massa fique firme e não corra o risco de abrir.



## Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

# 51 981.427.686

## Doce do céu

### Ingredientes:

- 4 ovos inteiros
- 1 e ½ xícara (café) de coco ralado
- 1 xícara (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- ½ xícara (chá) de maisena
- 1 xícara (chá) de leite integral
- 3 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga



### PARA CALDA:

- 1 lata de leite condensado
- 100g de coco ralado

### Modo de preparo:

#### DA CALDA:

Misture em um recipiente o leite condensado e o coco ralado e reserve.

#### DO BOLO:

1. Adicione no liquidificador: os ovos, o leite, a farinha de trigo, o açúcar, o fubá, a manteiga, a maisena e o coco ralado.
2. Em seguida, bata muito bem por 1 minuto até formar um creme homogêneo. Não estranhe, é normal a massa ficar líquida.
3. Acrescente o fermento em pó por último e mexa suavemente com uma colher, para misturar na massa.
4. Transfira a mistura numa forma retangular (30cm x 20cm) untada e enfarinhada.
5. Asse em forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 40 minutos.
6. Tire do forno, utilize a calda para regar todo o bolo ainda quente e corte em quadradinhos.
7. Aguarde esfriar, sirva e saboreie essa gostosura de doce do céu!

## Farofa de banana-passa e castanha-de-caju

### Ingredientes:

- 500 g de farinha de mandioca torrada
- 200 g de manteiga
- 1 xícara (chá) de castanha-de-caju torrada (cerca de 140 g)
- 1 xícara (chá) de banana-passa picada (cerca de 135 g)
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



### Modo de preparo:

1. Numa tábua, pique a castanha-de-caju grosseiramente. Corte as bananas-passa ao meio e fatie em pedaços de 0,5 cm. Corte a manteiga em pedaços para derreter melhor.
2. Em uma frigideira grande, derreta a manteiga em fogo médio. Junte a banana-passa picada e mexa bem por 2 minutos, até perfumar.
3. Em seguida, junte a castanha-de-caju e misture novamente.
4. Adicione a farinha de mandioca aos poucos, misturando bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, desligue o fogo e sirva a seguir.

### PARA ARMAZENAR

A farofa com banana-passa e castanha-de-caju permanece crocante por até 5 dias se armazenada num pote com fechamento hermético.

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

**CHOCOLATES ARTESANAIS**

**Linha de Presentes: Datas Comemorativas**

**3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

## Pudim Napolitano

### Ingredientes:

#### PUDIM DE MORANGO:

- 500 ml leite
- 1 xícara (chá) açúcar
- 2 colheres (sopa) amido de milho
- 1 envelope gelatina morango



#### PUDIM DE CHOCOLATE:

- 500 ml leite
- 1 xícara(chá) açúcar
- 3 colheres (sopa) amido de milho
- 3 colheres (sopa) chocolate em pó

#### PUDIM DE BAUNILHA:

- 500 ml leite
- 1 xícara (chá) açúcar
- 3 colheres (sopa) amido de milho
- 1 colher (sopa) essência baunilha

### Modo de preparo:

1. Para fazer o pudim napolitano, primeiramente, coloque em uma panela todos os ingredientes da camada de morango e leve ao fogo baixo, mexendo sempre até começar a desgrudar da panela (ponto de brigadeiro). Unte uma forma de pudim com manteiga e coloque a massa de morango.
2. Em seguida, coloque em uma panela todos os ingredientes da camada de chocolate e leve ao fogo baixo mexendo sempre até começar a desgrudar da panela (ponto de brigadeiro). Coloque por cima da camada de morango.
3. Logo depois, vamos para a terceira camada, coloque em uma panela todos os ingredientes da camada de baunilha e leve ao fogo baixo mexendo sempre até começar a desgrudar da panela (ponto de brigadeiro).
4. Coloque por cima da camada de chocolate.
5. Então, deixe esfriar um pouco
6. leve na geladeira até ficar mais consistente e bem gelado.
7. Por fim, desenforme e decore a gosto.

**K** Comercial   
**NETIG**

**EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES**

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - Poá - RS

**(51) 3343-0251**

**(51) 3343.2156**

**(51) 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

**CLIMATIZAÇÃO BECKER**  
Especializada em  
**SPLIT, AR DE JANELA E INVERTER**  
PEQUENOS SERVIÇOS EM GERAL - MARIDO DE ALUGUEL

LG Consul SAMSUNG Springer Electrolux E DEMAIS MARCAS

**INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA**  
Orçamento sem compromisso

até 12X **51 985.798.469** CLIMATIZAÇÃO BECKER

Atendendo desde 2012 CNPJ: 20.180.194/0001-61

**AMIGO QUEBRA GALHO**  
Júnior Dias  
**PRECISANDO DE ALGUM REPARO?**  
ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PEQUENOS REPAROS EM GERAL

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

**(51) 99140.0404 | (51) 99889.1902** Aceito todos os cartões de débito e crédito

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

**TRANSPORTE FAMILIAR**  
Para até 6 pessoas



Aniversários - Formaturas  
Passeios - Casamentos

**3366.2268 / (51) 99829.2951**  
Tratar com pai ou filho

**REFRIGERAÇÃO NAZARIO**  
O seu conforto merece um bom serviço!

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

**(51) 981.426.232 vivo**  
Contato com Alex

Rua Herceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

**Coluna LBV**

**Solidariedade para vencermos a fome neste Natal**

A Legião da Boa Vontade (LBV) iniciou a entrega de cestas de alimentos não perecíveis a milhares de famílias em situação de vulnerabilidade social e em risco alimentar em todo o país, por meio da edição 2022 da tradicional campanha Natal Permanente da LBV — Jesus, o Pão Nosso de cada dia!

A mobilização social beneficiará famílias atendidas ao longo do ano pela Instituição e também as assistidas por organizações parceiras que são assessoradas pela LBV. As arrecadações ainda estão em andamento, portanto informe-se e nos ajude nessa tarefa.

Nesse ano, a caravana da boa vontade auxiliará 14 municípios com a entrega de cestas às populações mais vulneráveis. As cestas serão entregues no dia 13 de dezembro (terça-feira), às 9h30min., no Ginásio do Serviço Social do Transporte e Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SEST SENAT), localizado na Av. José Aloísio Filho, 695 - Bairro Humaitá.

**Ação solidária**

Vale ressaltar que serão entregues mais de 50 mil cestas de alimentos em 250 municípios nas cinco regiões do país. Quem puder ajudar, ainda dá tempo. Entre no site [www.lbv.org.br](http://www.lbv.org.br) ou faça uma transferência bancária via PIX pelo e-mail [pix@lbv.org.br](mailto:pix@lbv.org.br). Se preferir ligue para o telefone 0800 055 50 99 para participar dessa iniciativa. Siga @LBVBrasil no Instagram e no Facebook para manter-se informado.

## Rotas alternativas nas viagens de fim de ano



Fim de ano é verão, logo parece lógico viajar para a praia e aproveitar o sol, não é? O problema é que a maioria também pensa assim e o resultado é preço mais alto. Para economizar é uma boa

estratégia evitar os locais de altíssima temporada, a menos que não se importe em pagar muito caro em tudo, do avião à garrafinha de água. Mas os preços salgados não são tudo: as cidades estão lotadas e há muita gente disputando lugar na areia, nos restaurantes e bares e especialmente no trânsito das grandes cidades!

Para quem quer gastar menos, o ideal é viajar a partir da segunda semana de janeiro – quanto mais para o final do mês melhor – ou primeira quinzena de dezembro. Escolher destinos menos badalados pode ser uma boa também!

**JLA**  
Instalações

**Instalações Elétricas  
Predial, Comercial e  
Residencial**

Instalação e Manutenção  
de ar-condicionado

Entrada de Luz Padrão

CEEE RGE AESST

BRASTEMP

Electrolux

LG

Consul

LG

Consul

**Fone: 51 992.473.186**

Av. 21 de Abril, 1092 - Sarandi - Porto Alegre - RS

**Serralheria  
CARACOL**

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

Em até 3x  
no Cartão de Crédito

ORÇAMENTO GRATUITO

(Leandro) (51) 9.8484.1085

(51) 9.905.5410

30 Anos

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

**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

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

@revista\_procureache

**O que é certificado digital para empresas e para que serve?**



O certificado digital para empresas é basicamente uma identidade digital da empresa, que possibilita a assinatura de documentos com validade jurídica e a realização de transações online de forma segura.

Sendo assim, o documento serve para autenticar todo tipo de transação e atividade online com segurança, privacidade e agilidade. Uma das situações em que é possível usar o certificado digital é na assinatura e envio de documentos digitais (contratos, acordos, recibos, promissórias, declarações etc.) com assinatura eletrônica. No entanto, existem muito mais situações em que um certificado digital é importante. Informe-se!

Transforme sua MEI em  
**EMPRESÁRIO**

Tenha mais facilidade para buscar  
recursos e sua empresa crescer

REGULARIZAÇÃO DE EMPRESAS

ALTERAÇÕES SOCIETÁRIAS

IMPOSTO DE RENDA PJ e PF

CONTABILIDADE E FOLHA DE  
PAGAMENTO

Declarar Imposto de Renda é obrigatório, mesmo  
estando na faixa de isenção

51-98528-3277

seiffertech@gmail.com

Rua dos Andradas, 1564/01  
Centro - Porto Alegre RS

**SEIFFERTECH**  
CONSULTORIA EMPRESARIAL

**JÁ FEZ SEU CERTIFICADO  
DIGITAL?**

Serve para:



Assinar documentos eletronicamente

Emitir Notas Fiscais

Acessar: SEFAZ | Receita Federal | prefeituras | INSS | FGTS | gov.br | BACEN

Outros órgãos: Licenças ambientais, Juntas Comerciais, Processos Judiciais



55 51 99380-3034

Rua dos Andradas, 1534/01-Centro  
Rua Américo Vespúcio, 381/104 - Higienópolis

PONTO DE ATENDIMENTO

**IN VIA**

AUTORIDADE  
DE REGISTRO  
DE CERTIFICAÇÃO DIGITAL

**DESPACHANTE PREVIDENCIÁRIO**

Planejamento de Aposentadorias  
Ingresso | Recursos | Benefícios  
Auxílio Doença | Salário Maternidade  
Aposentadoria Rural



55 51 99380-3034

Rua dos Andradas, 1534/01  
Centro - Porto Alegre | RS  
CEP 90.020-010

biotypusconsultoria@gmail.com

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões:  

98038.0550 com Vinicius  
vinitecrs@gmail.com



## Confira o alcance do seu WI-FI

Existem muitos casos em que as pessoas acreditam estar com problemas de internet lenta quando, na verdade, a solução pode ser ajustar a posição em que seu roteador se encontra em casa ou no escritório.



É possível, inclusive, que você nem consiga acessar a internet em todos os cômodos da casa, não é mesmo? Os modelos de roteador mais comuns possuem um alcance de 300 metros, aproximadamente.

No entanto, a distância é bem menor na prática, já que o sinal diminui de um ambiente para outro por conta das paredes que dividem o espaço.

Uma solução para isso pode ser investir em um repetidor de sinal, que vai ampliar o alcance da sua rede Wi-fi, podendo ser o recurso necessário para acabar com a internet lenta.

Porém, se o problema de velocidade for da própria banda larga, o repetidor não irá melhorar a conexão.

## 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

## 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

difficuldade de locomoção.



**Ligue e agende o seu horário:**

**(51) 98241.3121**

## Como usar o seu celular como roteador WI-FI?

Com o passar dos anos, usar seu celular Android como um ponto de acesso Wi-Fi se tornou uma tarefa extremamente prática. Através da função, também conhecida como "tethering" ou "uso de ponto de acesso", é possível usar os dados móveis do seu dispositivo para conectar um smartphone ou PC à internet.

**Como criar um ponto de acesso Wi-Fi no celular**

Esse recurso pode ser bastante útil para auxiliar alguém que está sem dados móveis, ou nos momentos em que não há um ponto de Wi-Fi disponível.

**Acesse a aba de Configurações do Android**

Depois de acessar as Configurações do seu celular, clique em "Rede e internet", toque em "Roteador Wi-Fi e conexão" e, em seguida, selecione "Roteador Wi-Fi".

**Configure o roteador**

Antes de ativar a função de hotspot, escolha um nome personalizado para a sua rede e atribua uma nova senha, caso não queira utilizar a padrão.

**Ative o ponto de acesso Wi-Fi**

Com as configurações feitas, já é possível ativar o roteador Wi-Fi do seu dispositivo. Forneça a senha para que outros possam fazer o acesso. Também é possível permitir o acesso via QR Code clicando no ícone ao lado do nome da rede.

Fique atento, pois algumas operadoras podem limitar o uso de tethering ou, até mesmo, fazer cobranças adicionais por ele.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Estruturava-se no culto a um panteão de deuses como Osíris, Anúbis e Hórus	Fator relacionado ao surgimento de moto	Onomatopéia de ascensão rápida e certeira		(?) materiais, ocorrências previstas em apólices de seguros Maranhão (sigla)	"O (?)", CD da banda Cidade Negra	Percalço	Estou (red.)		Balança, espada e venda nos olhos
Pontos em que duas vias se "cortam"							"Tudo", em "onipotente"		
Exalar; disseminar				Originário da Hungria			(?) Khan, título de imames xitas		
O músculo de contração involuntária, como o da bexiga (Anat.)		501, em algarismos romanos		Elegância e distinção					
Gálio (símbolo)		Tata (?), cineasta de "Sequestro Relâmpago" (2018)		Pedra de afilar					
		Área na qual se destacou José Saramago					Divisão da peça teatral		
Membro da aristocracia		Ícone da área de trabalho do Windows			Primeiro signo do zodiaco (Astrol.)				
Oxigênio (símbolo)		A estátua de proporções gigantescas					"Sereia" do folclore amazônico		
Fecho (?); o zíper					Aperitivo espanhol típico				
Ferir os sentimentos de (fig.)				Salário-base de uma categoria			Olivia Jackson, atriz sul-africana		
Vitória por (?), resultado comum no boxe		Fileira; renque						Cenário do Pecado Original (Bib.)	
"A Escrava (?)", romance de Bernardo Guimarães		Além do mais					Escritora de obra artística		
Países que disputaram a final da Copa do Mundo de 2006		Dígrafo de "piscina"		Albert Einstein, físico alemão			Obstar	Cabeça de gado	
		Gemido de dor			Montaria usada na equitação infantil			Consoantes de "data"	

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



# HORÓSCOPO

**ÁRIES** O último mês do ano de 2022 promete trazer muitas experiências profundas para os arianos. Com várias mudanças no caminho, vai ser preciso muito jogo de cintura para passar por todas elas, ainda mais depois de meses mais tensos por conta da pandemia.

**GÊMEOS** Os gêmeianos se agarram muito a expectativa de tempos melhores para o novo ano que se aproxima. Por ser um mês muito ligado a transições, os gêmeianos podem esperar dias mais volumosos e corridos, com mudanças significativas em diversos setores da vida. Tudo o que Gêmeos queria, não é?

**LEÃO** Por ser um mês com muitas decisões para serem tomadas, a mente aberta e flexível precisa ser uma prioridade para Leão, que vai ter que deixar um pouco o orgulho de lado para poder se entregar em outros setores da forma correta. No entanto, Leão sabe bem como jogar qualquer jogo, portanto, fará de tudo para sair vencedor desse mês desafiador.

**LIBRA** Libra estará bem forte para questões profissionais, e para a saúde, que anda em alta e continuará desta forma, graças aos bons cuidados dos períodos anteriores. Na área amorosa, o horóscopo de Libra em dezembro de 2022 pode parecer não muito favorável, considerando que, se você estiver num relacionamento, terá de reavaliar algumas ações.

**SAGITÁRIO** A área do romance será uma das mais privilegiadas, principalmente para quem está em um relacionamento, experimentando momentos de descoberta e de afirmação dos sentimentos. Mas a área profissional também vai ganhar muito, auxiliada pelo seu próprio compromisso e pela sua criatividade, que estará em alta no período!

**AQUÁRIO** Você poderá adquirir um olhar ampliado quanto a formas de trabalho, uma nova carreira, autônoma, pode estar surgindo com toda a força e com uma promessa de geração de muitos saldos positivos pela frente, o que vai te animar. O estresse no campo profissional influenciará sua saúde que já vem um pouco frágil devido à correria desde o início do ano.

**TOURO** Touro conseguiu manter sua mente mais reflexiva durante o ano de 2022, ativando um lado mais intelectual e espiritual. Essa flexibilização com certeza vai ajudar durante a passagem do ano, e o mês de dezembro será um momento para tomar decisões importantes.

**CÂNCER** No setor amoroso, as mudanças ocorrerão de forma profunda, ativando transformações em outros nichos. Será preciso jogo de cintura para lidar com todas as transições! O signo de Câncer carrega um valor sentimental dentro da sua áurea. Alguns momentos parecerão mais complicados por exigirem muito da sua pose mais neutra, mas tudo ficará bem.

**VRGEM** O último mês do ano será mais tranquilo para os virginianos, pois toda a carga pesada foi sofrida ao longo de 2022. Você provavelmente teve um ano movimentado, cheio de turbulências e momentos desafiadores, mas todos foram passados com muita coragem e determinação. Portanto, dezembro servirá como um braço acalantador.

**ESCORPIÃO** O horóscopo de Escorpião em dezembro de 2022 está cheio de coisas empolgantes, principalmente na área amorosa, sendo que até mesmo os solteiros terão boas chances no quesito. O grande alerta aqui é para a saúde que, com toda certeza, está sendo deixada de lado nos últimos tempos!

**CAPRICÓRNIO** o mês será de muito favorecimento nas relações amorosas, para quem está solteiro ou em um relacionamento, tendo diversas chances de viver bons momentos. E que as relações, inclusive, serão muito favorecidas no período, com muitas novidades e oportunidades de melhoria!

**PEIXES** Aqueles que possuem um relacionamento longo, vão se sentir como no início da relação, facilitando a comunicação tanto interna quanto externa. Será um momento perfeito para aqueles que sentem que sua relação está desgastada, pois conseguirão entrar em um acordo amigável, aumentando a durabilidade do casal.

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

ACEITAMOS CARTÕES: VISA, MasterCard, ELO, American Express

## Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

4	N	V	R	F	E	V	A	L	T	1
5	N	P	O	U	U	V	S	I		
6	D	O	O	U	A	C	S			
7	H	S	O	S	T	N	O	P		
8	S	A	L	I	A	L	I			
9	O	J	P	P	U	P	M			
10	V	A	R	P	T	A	P			
11	E	C	L	E	R	E	L			
12	M	D	H	O	A	T	O			
13	E	S	A	I	I	A	R			
14	I	D	A	L	G	O	F			
15	L	A	R	A	M	A	G			
16	B	O	G	A	M	A	R			
17	T	M	S	M	I	D	I			
18	N	I	E	A	T	S	O			
19	O	N	A	R	A	E	M			
20	S	T	O	N	A	Z	E			
21	C					D				

Siga-nos nas redes sociais: f revistaprocureache @revista\_procureache

## Sofás sujos e empoeirados podem causar alergia?



Os sofás, colchões, poltronas e estofados presentes em sua casa são locais propícios para acúmulo de poeiras, proliferação de ácaros, bactérias e fungos. Por isso, eles devem estar sempre limpos para evitar que

você que tem alergia à poeira tenha um episódio alérgico.

Essa é a melhor forma de se prevenir. Se você for fazer a higienização por conta própria, é importante saber que cada tipo de sofá demanda uma maneira diferente de limpá-lo. Há alguns que você precisará de aspirador de pó, outros um pano úmido, em alguns casos um produto específico. O importante é fazer a limpeza periodicamente.

É relevante ressaltar que os sofás do seu escritório e bancos do seu carro também estão sujeitos à proliferação de malefícios à sua saúde, então os cuidados devem se estender a eles também!

# Estofaria Barbosa

## 30 Anos perto de você





Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinós.

Não compre estofados novos sem antes solicitar um

### ORÇAMENTO GRATUITO

**TRABALHAMOS COM MÓVEIS SOB MEDIDA!**

Rua Alameda Primavera, 45 - Rubem Berta - POA/RS  
**(51) 3374-0104 | 98138-0134**  
 estofariabarbosa@hotmail.com

## TELAS MOSQUITEIRAS




**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



**(51) 98308.4277**

Atendimento em todo RS e SC inclusive sábados, domingos e feriados

**SOLUÇÕES EM IMPERMEABILIZAÇÃO**

Impermeabilização sem remoção do piso  
 Serviços com garantia.

[WWW.MQGIMPER.COM](http://www.mqgimper.com)

Telhados - Lajes - Garagens - Terraços - Pisos  
 Coberturas - Piscinas - Galpões - Sacadas





# 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





## PARA DAR RISADA

Como vários estabelecimentos oferecem a opção de colocar créditos no celular, o rapaz chega à farmácia de uma cidade do interior e pergunta bem alto:

- Tem crédito para Oi?

O atendente então responde:

- Para oi só colírio.

---

Tumulto na porta do céu. De repente, São Pedro grita:

- Bem, pessoal, vamos organizar esta bagunça. Quero que vocês formem duas filas: os homens que sempre foram dominados por suas mulheres ficam aqui, e aqueles que nunca foram dominados, ali.

Minutos depois havia uma fila enorme no local dos dominados e somente um sujeito mirrado no local dos que nunca foram dominados. Intrigado, São Pedro pergunta:

- Diga-nos: o que você fez para merecer este lugar?
- Sei lá, foi a minha mulher que me mandou ficar aqui!

---

Por que os elétrons nunca são convidados para festas?  
 Porque eles são muito negativos.

# DESENTUPIDORA AMBIENTAL BV



ESGOTOS EM GERAL  
PIAS - TANQUES - RALOS  
CAIXAS DE GORDURA  
COLUNAS E VASOS  
SANITÁRIOS

HIDRÁULICA E  
ELÉTRICA  
DETECTOR ELETRÔNICO  
DE VAZAMENTO  
DEDETIZAÇÃO E  
CONTROLE DE  
PRAGAS



LIMPA FOSSAS - HIDROJATEAMENTO

**24H**

51 3319-3848

51 99901-4545

DESENTUPIDORAAMBIENTALBV@GMAIL.COM



# DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA



Sua solução definitiva

WhatsApp (51) 99736-4560

Telefone (51) 99417-1701

Facebook desentupidora\_iansen

Instagram @desentupidoraiansen

Email desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

## DESENTUPIMENTOS:

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



24h

INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS  
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



24h

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

## ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA  
E VALE DOS SINOS

## Portas

elmo



Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas 99649.1036

Técnico 98031.9205

3347.2121

PADRÃO E  
SOB MEDIDA  
E/COLOCAÇÃO

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

## TECNOBRAS

( Lavadora / Secadora / Refrigerador )



PLANTÃO

9.9298.5829

Zaki Marrone

TÉCNICO FORMADO NA BRASTEMP

Av. Azenha, 1496



## Prado alpinismo



INSPEÇÃO E MANUTENÇÃO

## PREDIAL

Acesso por cordas, e manutenção predial em difícil acesso

- ▲ Planejamento
- ▲ Inspeção técnica
- ▲ Manutenção
- ▲ Especializada em lugares altos



SOLICITE AGORA O SEU ORÇAMENTO

51 99117.8083 51 98480.4913



SERVITECH  
DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO

24h

DESENTUPIDORASERVITECH.COM.BR



- Desentupimento de vasos sanitários, ralos e pias
- Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura
- Hidrojateamento
- Dedetização
- Desobstrução de rede de esgoto
- Detector de vazamentos
- Hidráulica

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

WhatsApp (51) 98055.5362 Telefone (51) 3110.4164

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaproceache

@revista\_proceache