



ProcureAche

ALEXANDRINO
Estadão

GRANDE
PROMOÇÃO
Pág. 3

Ano XVI - Edição 284 - Fevereiro 2019 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: 51. 997.889.686

APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços
Até 3 anos de Garantia
Teste o aparelho em casa
antes da compra



PAGAMENTO EM ATÉ 12 X

Há 17 anos a Audição avalia e orienta qual o Aparelho Auditivo mais adequado para cada caso.



Rua dos Andradas, 1755 / sala 51
Centro / Porto Alegre / RS
www.audicaers.com.br

(51) 3224.3242



CADEIRAS
CARPETES
COLCHÕES
POLTRONAS
TAPETES

(51) 999.437.337 (51) 994.202.488



Só R\$ 400,
por mês

Quarto mobiliado
para solteiro

Aluguel - Água - Luz - Gás
Internet - Máquina de Lavar

www.pousadagaroa.com.br

GAROA

Vem Morar Aqui

Av. Benjamin Constant, 413

(51) 986.426.196 / 981.565.274



AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias
PRECISANDO DE ALGUM REPARO

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA E CAÇA VAZAMENTO

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, Montagem de Móveis

(51) 99140.0404 (51) 99889.1902

Aceita todos os cartões de débito e crédito

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

O MUNDO DO PAPELÃO E EMBALAGENS TRES

www.tresembalagens.com.br

PORTO ALEGRE

3347.4747 997.609.532
Rua Ernesto da Fontoura, 804
Esq. Av. Pernambuco

CACHOEIRINHA

3344.3434 996.661.641
Av. Frederico Augusto Ritter, 4905
Distrito Industrial



ACABE COM
OS CUPINS
HOJE!

Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voadores

Faça seu orçamento grátis!

contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 985.363.376



- DESENTUPIMENTO EM GERAL
- HIDROJATEAMENTO
- LIMPEZA DE RESERVATÓRIOS
- TRANSPORTE DE ÁGUA POTÁVEL
- DEDETIZAÇÃO
- INSTALADOR HIDRÁULICO
- CAÇA VAZAMENTOS
- ELÉTRICISTA
- REFORMAS EM GERAL

ATENDEMENTO 24H

trtubo.desentupidora@gmail.com

99954.7333 (51) 99467.9000

GRUPO
DINÂMICA
DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral



desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

(51) 3334-9000

Cel: 999.999.000 / 999.888.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência

HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA



GERAmigos
Comunicação

16 Anos de Jornalismo

ProcureAche

Aceitamos:

Cartões



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 997.889.686

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

/ProcureAcheRevista

revista_procureache

E-mail: geraamigos@gmail.com

Jornalista Responsável: Angelica Konzen - SRTE_MTE/RS nº 17.297
Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 123.000 exemplares

3 FORMAS DE MANTER A HIDRATAÇÃO DURANTE O CARNAVAL

1 - Invista nas frutas: as frutas que são ricas em água como a melancia, abacaxi, morango e kiwi, por exemplo. Além de hidratar, proporcionam uma sensação de refrescância, diminuindo a temperatura do corpo, amenizando o calor e ajudando ainda a repor os nutrientes que são perdidos durante a transpiração.

2 - Água de coco: Tradicional e muito saborosa, é essencial para aproveitar melhor os dias de folia. Por ser rica em potássio e em carboidratos, a bebida é saudável, pouco calórica, ajuda a repor os nutrientes perdidos e diminui os sintomas do estresse e do cansaço, logo, vai te ajudar a aproveitar por mais tempo o carnaval.

3 - Suco de frutas: Saudáveis, refrescantes e saborosos, você pode preparar um suco natural de frutas, congelar e levar para os blocos de rua. São nutritivos, ajudam a hidratar o corpo e acrescentam nutrientes necessários para o nosso bem-estar e para fornecer energia. Lembre-se de consumi-lo em breve, para que o suco não fique menos nutritivo e perca o seu sabor natural.

Empresas parceiras que distribuem as nossas revistas:



MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

Av. Assis Brasil, 107 sl 02

(51)3024-3097

A. G. LOTERIAS

Av. Assis Brasil, 164 Lj. 70

(51)3337-4647



Av. Azenha, 1377 Lj. 2

(51)3219-6361



Av. Ceará, 238

(51)3337-7888



ASSOALHOS E CONSTRUÇÕES

PARQUET E ASSOALHO SEM PÓ
PRODUTOS SEM CHEIRO - SECAGEM EM 4 HORAS

*Lixação de Parquet *Aplicação de Sinteko
*PU (Poliuretano) *Laka *Resina a Base D'água
*Assoalhos em Geral *Construções e Reformas em geral

Fones: **51 3221.6249 / 998.135.887**
984.577.771

Rua Espírito Santo, 108 - Centro - POA/RS
souzadeantoni@gmail.com

Descubra esta NOVIDADE!

Baixe Seu Aplicativo



Grátis!

PÃO DE JUDÁ

O Portal da sua alimentação espiritual

5,0

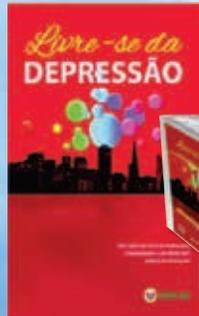


Obtenha mais informações:

51 9 9321.8440

Livros de autoajuda

A causa genérica da depressão é o afastamento do homem do Onipotente. O livro e CD *Libre-se da Depressão* expõe as verdades divinas que possibilitam a cura e a liberdade aos que sofrem deste mal.



CUIDADOS COM AS CRIANÇAS NO CARNAVAL



Se tem crianças e elas vão também para o carnaval, é importante que tome alguns cuidados e precauções como:

- **Coloque uma pulseira de identificação na criança**, com o seu nome, nome do seu filho e o número de telefone e celular, pois o carnaval é uma grande festa, e vocês podem se perder;
- **Evite que bebê e crianças estejam perto de 'guerras de confetes'**, pois estes podem facilmente entrar para a boca ou nariz, o que pode até mesmo causar sufocamento;
- **Recorde ao seu filho de que é muito importante não falar com estranhos** ou aceitar comida ou bebida de pessoas que não conhece.

Quer ler mais sobre dicas de Carnaval como esta? Escaneie o QR CODE ao lado e acesse!



ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

GRANDE PROMOÇÃO: TROCA DE MOSTRUÁRIO



(51) 3246.0648 - 3245.6170

3248.1650 - 3245.6103

984.702.100 - 984.702.300

E-mail:

vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

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

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água
faz a diferença!

991.475.637

3423.2521

joseluislula@hotmail.com

HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

TREINAMENTO PARA HABILITADOS



PERCA O MEDO DE DIRIGIR



Aceitamos cartões



Instrutor TIAGO (credenciado ao DETRAN)

51 989.196.039 / 985.218.253

Aulas de Direção

www.mediodonto.net
**DENTISTA, NUTRICIONISA E
PSICÓLOGA**

PRÓTESE FLEXÍVEL

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

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

Specialistas em Aparelhos Ortodônticos

Implantes Dentários

Clareamento

Próteses

Restaurações

Limpeza



Liliane Rigon
CRD 17240

Federico Braga
CRD 18143

Marque sua hora!
3414.6767

Av. Wenceslau Escobar 2667 Sala 301

Enfermatec

CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA



CUIDADO SOB MEDIDA

Soluções Ideais para diferentes necessidades.

- Acompanhamento Domiciliar e Hospitalar
- Internação Domiciliar - Cuidados Preventivos
- Cuidados Paliativos - Fisioterapia Domiciliar
- Avaliação e Acompanhamento Nutricional
- Atendimento Odontológico a Domicílio

Oferecer melhor qualidade de vida é um ato de amor com quem queremos bem.

(51) 3407.0708 / 99959.1207

www.enfermatec.com.br

CUIDADOS COM A AUDIÇÃO NO VERÃO

Aquela época do ano em que muitos estão se divertindo na piscina ou no mar, soltando fogos de artifício e ouvindo música alta. Essas atividades fazem parte da temporada de verão, mas podem ser prejudiciais para os ouvidos e audição.

Se você já teve inflamação no ouvido, sabe o que é dor! Otite externa refere-se à inflamação do canal auditivo. Normalmente ocorre depois de nadar ou mergulhar, mas existem outras causas. Os principais sintomas são dor, secreção, vermelhidão, inchaço, coceira e perda auditiva temporária.

É muito importante consultar um médico para prescrição do tratamento adequado.

Proteja sua audição

Fogos de artifício emitem sons muito altos! Uma boa prática é usar proteção auditiva sempre que estiver manuseando ou assistindo à queima de fogos de artifício.

Shows ao ar livre e outros tipos de festas também podem prejudicar a audição causando perda auditiva e zumbido. Se você tiver que gritar para ser ouvido em um ambiente barulhento, provavelmente deveria estar usando proteção auditiva.

Procure o profissional de saúde auditiva para maiores esclarecimentos.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS

Aviamos receitas

Tudo em até 6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

Oculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Consertos em Geral

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

Lar do Idoso

"O caminho que seu idoso merece!"

www.lardoidoso.com



Oferecemos:

- * Enfermagem 24hs
- * Médico
- * Quartos individuais e coletivos
- * Ambiente familiar

Fone: (51) 3343-6729

Cel: (51) 99287-7393

Rua Ricalde Marques, 114
Jardim São Pedro - POA - RS

APARELHOS AUDITIVOS

► A partir de
R\$ 1.900,00

► Parcelamento facilitado
em até 72x



Cartela de pilhas*
R\$ 10,00



Aparelhos
em pilha



Imperceptíveis

Estacionamento gratuito
Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564
próximo ao Iguatemi

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

www.sonata.med.br

SONATA
aparelhos auditivos

Promoção Especial de Verão
Até 50% de Desconto*

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

LONGEVIDADE



Diferentemente do que muitos imaginam, a terceira idade não é sinônimo de inatividade e problemas de saúde. Muito ao contrário! Com os avanços da medicina, a longevidade é hoje um fato. E viver mais e melhor é possível, sim!

Comer bem, fazer exercícios e manter hábitos saudáveis é ideal para todos, independentemente da idade. Mas, no caso dos idosos, ter um hobby, participar de passeios e reuniões culturais e manter contato com pessoas de sua faixa etária são dicas extremamente importantes, pois ajudam a elevar a autoestima e fazer com que se sintam integrados à sociedade.

FISIOTERAPIA NA OSTEOARTROSE DE JOELHO

O joelho é a maior e mais solicitada articulação do corpo humano, formada pelos ossos fêmur, tíbia, rótula e patela, ossos esses acoplados por estruturas de suporte e estabilização como ligamentos, capsula articular, menisco e músculos. Tem uma elevada solicitação mecânica devido a sua função de suporte, existe um grande número de lesões como rompimento totais e parciais de ligamentos, fissuras, lesões meniscais, lesões degenerativas e fraturas ósseas.

A principal patologia que acomete esta articulação é Osteoartrose, uma doença degenerativa, crônica podendo ter causas multifatoriais não conhecidas.

Esta patologia acomete mais as mulheres, sendo progressiva, levando a incapacidade funcional e afetando a qualidade de vida.

Continue lendo este artigo em nosso site! Escaneie o QR CODE ao lado e acesse!



Daiane Nunes Ulinowski - Humanize Home Care

Par Ide

Hospedagem de idosos

PROMOÇÕES IMPERDÍVEIS



- Enfermagem 24 horas • Médico
- Enfermeiro Bacharel • Nutricionista
- Técnico de Enfermagem • Cuidador
- Manicure

Aceitamos todos os tipos de pacientes

4061.0304 / 98622.1179

Travessa Fortaleza 103 - Nonoai - POA/RS

HUMANIZE HOME CARE

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**

SILVANA GERMANI

Acupuntura

Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

acupunturasilgermani



ENFERMAGEM HOSPITALAR & DOMICILIAR

TÉCNICOS - AUXILIARES - CUIDADORES - ACOMPANHANTES
PROFISSIONAIS COM REGISTRO NO COREN

PLANTÕES 6H | 12H | 24H

RECÉM NASCIDOS | PÓS OPERATÓRIO | PACIENTES CIRÚRGICOS COM ALZHEIMER PARKINSON

DISPONIBILIZAMOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE CONFORME SUA NECESSIDADE

(51) 3339.0032 / (51) 985.222.739

www.cuidadocomcarinho.com.br

RUA FRANCISCA DE OLIVEIRA VIEIRA, 411 - Belém Novo

Fernanda Flores Psicóloga

Psicóloga Clínica / Professora / Palestrante
CRP 07/24097

(51) 98549.5259 



FERNANDA FLORES PSICÓLOGA



@Grupodemaesefilhosfavo

Consultório: Joaquim Nabuco, 171 - Cidade Baixa

DO QUE AS MÃES PRECISAM?



Muitas mulheres estão enfrentando sozinhas a difícil tarefa de cuidar de seus filhos. Mesmo aquelas que possuem companheiros me relatam que acabam dando conta de tudo sozinhas e se sentem sem apoio. Mas então do que precisam essas mães? Às vezes, ter um tempinho para si, conversar com uma amiga ou simplesmente não fazer nada é o que elas mais precisam, pois estão tão sobrecarregadas que chegam ao nível da exaustão. Nesses momentos difíceis, é muito importante buscar algum auxílio, a terapia com psicóloga (o) pode auxiliar bastante nesse processo. Mas se você sente falta de trocar experiências com outras mães, te convido para participar do Grupo de Mães e Filhos FAVO, os encontros são realizados quinzenalmente e você pode trazer seus filhos para o grupo Kids que ocorre simultaneamente. Para saber mais sobre esse trabalho visite nossa página no Facebook e Instagram, ou mande um whatsapp para (51) 985495259.

Fernanda Flores Psicóloga
Fone: (51) 98549-5259

Quer ler mais sobre dicas como esta? Escaneie o QR CODE ao lado, com o aplicativo apropriado e acesse!



Marta

Enfermeira Particular

-  Graduada em Enfermagem
-  Especialista em Feridas
-  Homecare | Atendimento à domicílio
-  Procedimento de sonda e acompanhamento

(51) 99603.8102 |  (48) 99106.8052



anuncie conosco

Quem não é visto, não é lembrado!

ProcureAche

Ligue:

Aceitamos:

Cartões



bitcoin

 51 997-889-686 



Dra. Patrícia Comberlato Zambon
Cirurgiã Dentista - CRORS 25960

- Retauração
- Prótese
- Faceta
- Atendimento infantil
- Limpeza
- Placa para ronco
- Tratamento de Canal
- Placa para Bruxismo
- Exodontia (extração siso etc.)
- Clareamento

Cartões aceitos:



Rua General Lima e Silva. 1184 sala 101

Agende sua consulta pelo (51) 997814046 



BENGALAS
CRISTO
REDENTOR

TELE-ENTREGA

Segunda à Sexta das 08:00 às 19:00h
Sábados das 08:00 às 16:00h

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481 

Rua Domingos Rubbo, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

QUIROPRAIXIA E COLUNA



O formato da coluna é a somatória do formato das vértebras e dos discos intervertebrais. Com o envelhecimento, os discos intervertebrais perdem altura e angulação – fato mais proeminente na coluna lombar, que perde sua lordose e joga o tronco para frente.

O alinhamento da coluna vertebral é essencial para manter o corpo em perfeito equilíbrio.

Quando há um desalinhamento, os sinais clínicos são dor lombar por fadiga muscular, quando ereto ou deambulando, dor glútea e nas panturrilhas, perda da linha horizontal da visão, hiperlordose cervical e dificuldade de permanecer ereto ou deambular (andar) por alguns minutos.

Com isso, um mau alinhamento e a utilização dos mecanismos compensatórios exigem muita energia, gerando quadro incapacitante.

Vale lembrar que um estudo minucioso de cada caso é essencial para a tomada de decisão visando o tratamento mais correto. Por isso, consulte sempre um especialista Quiropraxista.

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

Ótica RD

Óculos de grau *Solar
Aviamento de receitas

Consertos de relógios,
pilhas e pulseiras

**Av. Osvaldo Aranha, 1208
Bom Fim - (51) 3019.5940**



Mônica Romeira



Residencial Geriátrico

- Visitas diárias
- Recreação
- Terapia ocupacional
- Acompanhamento médico
- Nutricionista
- Enfermagem 24h
- Aceitamos hóspedes por diária e por finais de semana

☎ (51) 99867-2063 / 99210-4456 ☎ (51) 3085-6765

Rua Quito, 415 - Jardim Lindóia - Porto Alegre - RS
www.residencialmoradaprimavera.com.br

Já passamos a marca dos
2.500

seguidores no Instagram!
Muito obrigado!

Siga e fique por dentro de
todas as nossas novidades e
lançamentos de novas
edições da revista!

@revista_procureache



QUIROPRAIXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar!

Drª Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 ☎

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado!

Ressonância • Tomografia Mamografia • Ecografia RX • Densitometria

imi
Zona Norte
Instituto Médico da Imagem

Zona Norte: Rua Álvares Cabral, 65 - Fone: (51) 3342.2606
Próximo ao Shopping Wallig

Centro: Rua dos Andradas, 945 / 955 Térreo - Fone: (51) 3286.5622 / 3226.4125

Central de Agendamento

(51) 3225.3000

www.clinicaimi.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	156 (opção 1)
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358 2000
CEEE	0800 721 2333
Dmae	3289 9000
Detran	0800 905 5555
Lista Telefônica	102
PROCON	3289 1774

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR NA AMARENA?



Você já ouviu falar na Amarena? A fruta é um tipo de cereja selvagem, ou cereja ácida, que se adapta de forma fácil a uma grande variedade de climas e é usada sobretudo para fins culinários. Além de a Amarena ser uma fruta deliciosa, pesquisadores acreditam que ela, junto a outras espécies de cereja, desempenhe um papel fundamental na diminuição de riscos cardiovasculares, como o excesso de colesterol e de triglicéridos no sangue.

PSICOTERAPIA REENCARNACIONISTA E REGRESSÃO TERAPÊUTICA

Tratamento

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

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

O Tratamento Inicial

Um Tratamento Inicial de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica consta de 6 Encontros, realizados semanalmente, a cada 10 ou 15 dias,

QUANDO BEBER CHÁ VERDE

O chá verde deve ser bebido fora das refeições porque reduz a absorção de diversos nutrientes, como o ferro e cálcio. Quem não gostar do sabor amargo característico do chá verde pode adicionar folhas de hortelã ou bater o chá no liquidificador com frutas, como maçã ou morango.



Para ter todos os benefícios do chá verde, basta tomar 3 a 4 xícaras de chá verde por dia. Essa quantidade não deve ser ultrapassada, pois tomar grande quantidade de chá verde faz mal e pode causar insônia, aumentar a pressão e até provocar gastrite.

活力

SILVANA GERMANI

Acupuntura

Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

acupunturasilgermani

de consultas (com 1 hora de duração) e sessões de Regressão (com 2 horas de duração, em média).

O Tratamento inicial consta de:

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

Para maiores informações, entre em contato:



Juliana Vergütz

Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica
para adultos e crianças

Rua Adão Bains, 146 sala 601 Cristo Redentor

(51) 982.220.766

www.julianavergutz.com.br | julianavergutzoficial@gmail.com

julianavergutzoficial

julianavergutzoficial

CONE CHINÊS SAIBA MAIS...

É uma técnica chinesa milenar não invasiva, que além de desobstruir o canal auditivo e respiratório também atua realizando uma limpeza energética proporcionando relaxamento e equilíbrio ao corpo. Confeccionado com tecido, parafina e eucalipto.



A parafina absorve a energia negativa fazendo a limpeza energética durante a sessão.

O eucalipto tem efeito calmante e bactericida com suas propriedades expectorantes, auxilia como bronco dilatador combatendo doenças respiratórias.

O cone artesanal é livre de aditivos químicos, fazendo com que o tratamento possa agir de forma natural.

Indicado para casos de bronquite, rinite, sinusite, gripe mal curada, labirintite surdez leve e outros.

Vanessa Silva - Terapeuta
Fone: (51)98653-3356

CUIDADOS COM A PELE NO VERÃO

Durante o verão, aumentam as atividades realizadas ao ar livre, aumentando assim o risco de queimaduras, câncer de pele, micose, brotoejas, manchas e sardas brancas e acne solar.

Para evitar qualquer problema é preciso tomar alguns cuidados, como o uso de protetor solar FPS 30 ou superior de uso diário, apostar em alimentos com alto teor de água e fibras e com baixo teor de carboidratos ajuda a manter o corpo hidratado.

O uso de bonés, roupas leves e soltas, secar-se bem após o banho e ao sair de piscinas ou do mar e manter a pele sempre limpa também ajudam a prevenir micoses e outros problemas de pele. Nas horas mais quentes do dia entre 10 e 16 horas, evite a exposição direta ao sol para evitar insolação e queimaduras.



Patrícia O. Costa - Téc. em Enfermagem

ESSÊNCIA DE LOTUS - SERVIÇO DE BELEZA E TERAPIAS:

Cone Chinês - Depilação Reiki e Reflexologia Manicure e Pedicure Massagem Relaxante

Tratamento natural para desobstrução do ouvido, nariz e garganta.

Vanessa Silva
Terapeuta

Agende seu horário ☎️ (51) 98653.3356 📞
Em frente ao Zaffari Cavalhada



Acompanhamento Profissional À Consultas Médicas e Exames

📞 (51) 99838-7885

Técnica, Cuidado e Atenção ao Idoso
Patrícia O. Costa
Téc. em Enfermagem
COREN RS 601.298.107



APONTE PARA OS QR CODES NA REVISTA E ACESSE MAIS CONTEÚDO E PROMOÇÕES EXCLUSIVAS!



A Revista ProcureAche direto na palma da sua mão!

ProcureAche

CaeroClins Clínica Odontológica

Edgar Pires de Castro, 1580
Lj. 3 - Lagos Strip Center
RT Dr. Luis Guilherme Zambini Caero
ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA
CRO/RS 19040 - EPA/RS 3088

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009

ORTODONTIA
APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

ODONTOPEDIATRIA
TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLOGICO ESTETICO

**PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO**

IMPLANTES
PERIODONTIA

www.caeroclin.com.br

Matriz Canoas
Av. Rio Grande do Sul, 64 | sala 101
965.1869
RT Dr. Marcelo Barboza Borille
CRO/RS 14520 - EPA/RS 1841

Filial 1 Agronomia
Estr. João D. Romão, 1908 - Parada 4
3315.1573 - 3332.9844
RT Dr. Maria Lúzia Rigon
CRO/RS 5486 - EPA/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro
Estr. João D. Romão, 4457 - 4º andar - Parada 15 A
3315.7945 - 3072.2645
RT Dr. Maria Cláudia Teruel Cardoso
CRO/RS 11328 - EPA/RS 2138

Óleos Essenciais Óleos: o melhor da terra

CPTG
Certificado Profissional Terapeuta Global

100% de pureza
Porcos são os óleos no mundo com certificado CPTG de pureza e graduação terapêutica



garantia 100% natural

(51) 3907-8445
(48) 999.376.604



Alguns de nossos óleos e seus benefícios:



PEPPERMINT
Refresca o corpo, melhora o humor.



DEEP BLUE
Massagem calmante, relaxante muscular.



LEMON
sabor refrescante adicione à suas receitas favoritas

Oportunidade de Negócio

Trabalhe com óleos essenciais e tenha um rendimento rentável com um dos mercados que mais cresce no país! Consulte-nos para saber mais:

www.oleosomelhordatterra.com.br

📞 /oleosomelhordatterra 📧 @oleos_omelhordatterra

FROZEN IOGURTE COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS



Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado;
- 3 copos de iogurte natural 170 g cada;
- 1 copo de suco de limão (usar o copo do iogurte como medida);

Caldinha da casca de limão a gosto

Calda de frutas vermelhas:

- 3 xícaras de chá de frutas vermelhas (pode ser congelada);
- 1 xícara de chá de açúcar

Modo de preparo:

1. Bater no liquidificador o leite condensado, o iogurte e o suco de limão.

2. Passar para uma vasilha e acrescentar as raspinhas da casca de limão.

3. Levantar ao freezer por 4 a 5 horas.

4. Após esse tempo bater na batedeira por alguns minutos.

5. Voltar ao freezer até ficar com consistência de sorvete.

6. Servir com a calda de frutas vermelhas ou outra de sua preferência.

Calda de frutas vermelhas:

1. Levantar ao fogo os ingredientes por 4 a 5 minutos.

2. Deixar esfriar e levar à geladeira.

Quer ter acesso a mais receitas como esta? Escaneie o QR CODE ao lado com seu celular e acesse!



K Comercial 
NETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

UNISUPER Supermercado **BIG BOX**
51 3374-4105
Frutas - Verduras - Açougue - Padaria - Bebidas - Legumes
Material de Limpeza - Refrigerantes - Higiene
Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154
FONE: 3246.7307
RUA BECO DO PALADINO, 77
FONE: 3245.3245

Mercado Caxias 
AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h00
Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h
Av. Costa Gama, 5001
(51) 3239-3614
Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

PERNIL DE CORDEIRO ASSADO

Ingredientes:

- 1 pernil de cordeiro
- 1 xícara de vinho tinto seco
- 3 ramos de alecrim
- 4 folhas de louro
- 5 batatas pequenas
- 1 maço de cebolinha
- 4 colheres de sopa de alho picado
- Sal, pimenta e azeite à gosto

Modo de preparo:

1. No dia anterior de assar o carneiro vamos deixar ele marinando. Lave bem a peça e faça furos nela inteira com uma faca. Passar o alho no pernil, sal e pimenta. Espalhar o louro, o alecrim e a cebolinha no pernil e jogar por cima o vinho. Deixar marinando de um dia pro outro.

2. No dia seguinte, corte as batatas ao meio e coloque tudo dentro de um saco desses de assar no forno (coloque a parte mais gorda do pernil pra cima, não encostada na forma), fure o saco e apoie numa forma ou travessa e espalhe as batatas. Regue um pouco de azeite por cima. Agora é só deixar assar por umas 2 horas no forno até que fique bem molhinha. Tirar do saco e deixar dar uma tostadinha no forno.

3. Pronto! aí está um prato mais que especial pra servir com arroz, salada e o que mais quiser!



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

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

ASSISTA O BRASILEIRÃO 2018 AQUI!

Happy Hour ou torcer pelo seu time!

Com 44 sabores de pastéis, 39 sabores de panquecas, e A la minutes

Arte do Pastel

Tele-Entrega pelos Apps:

ifood Glovo Rappi

f Arte do Pastel - Pasteleria e Lancheria

📍 artedopastel

📍 Av. São Pedro, 1378 - Bairro São Geraldo

☎ (51) 3325.0320

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



Visite-nos e confira!

Linguiça de porco



Com queijo

Incremento Seu Churrasco Cupim Bovino Resfriado

R\$ 15,98 kg

☎ 3311.0597

Av. Edgar Pires de Castro, 2649

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



Meia Ovelha R\$ 21,98 kg	Pernil R\$ 23,98 kg	Ovelha Inteira R\$ 21,00 kg
Costela Com Carré R\$ 21,98 kg	Paleta R\$ 29,98 kg	Filé de Ovelha R\$ 22,98 kg
Milhões de Ovelha Rins R\$ 3,98 kg	Lingua R\$ 4,99 kg	Temporo para carne de ovelha R\$ 3,69 50g
Pão de Alho	Coração R\$ 13,98 kg	R\$ 6,99 bandeja 400g

DICAS PARA CUIDAR DOS CACHORROS DURANTE O VERÃO



- Água: 'amiga' de todas as horas, ela irá hidratar e aliviar o calor ajudando a refrigerar o organismo. Detalhe: a água deve ser constantemente

reposta e trocada se necessário. Fique de olho para que não falte água. Uma dica é colocar gelo em uma tigela durante o dia, no decorrer da noite seu cão terá água fresca.

- Evite passeios em horários de temperaturas mais elevadas. Prefira locais que as sombras acompanhem o passeio. Estabeleça horários de clima mais ameno, início da manhã ou final da tarde, por exemplo.

- A tosa é uma maneira de amenizar o calor nos cães, torne essa prática da tosa mais frequente, neste momento o essencial não é a beleza, mas o alívio principalmente em raças muito peludas.

- Durante o dia é importante que a exposição ao sol não seja constante, sombras e casinha são fundamentais, se o seu cão gosta de se banhar no sol durante o dia, ele poderá fazer em horários alterados: início da manhã ou final da tarde.

- O banho frio também pode ajudar a aliviar o calor excessivo.

- Na praia: areia não combina com cães, em algumas praias é proibido, inclusive, que eles passem pelas areias. Onde tem o calçadão, liberado!

Os cães costumam defecar, fazer xixi nos arredores, além disso, podem transmitir bichos de pé, carrapatos e pulgas para as crianças que levam a mão à boca.

Quer ler mais sobre dicas para cuidar do seu pet? Escaneie o QR CODE ao lado e acesse direto do seu celular!



Agrocenter Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

3258.1108 / 981.048.785

**Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos**

**ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS**

Tele-entrega de Rações



Optimum Rças. M-G
15kg R\$ 109,90



Herói Ad. Carne
20kg R\$ 79,90



Apolo Ori. Ad.
20kg R\$ 69,90



Optimum Fgo. Ad.
10,1kg R\$ 99,90



Optimum Car. Castr.
10,1kg R\$ 109,90

(51) 3084-0023
(51) 3029-9309
(51) 99912-5696



facebook.com/armazemdosbichosrs



armazem.dos.bichos

Av.: Alberto Pasqualini, 1070, Jd. Itu Sabará - Porto Alegre /// www.armazemdosbichos.com.br

SEU BENEFÍCIO DO INSS FOI CALCULADO CORRETAMENTE?

Os benefícios previdenciários (INSS), em sua grande maioria, são concedidos diretamente pela autarquia previdenciária, sem passar por uma análise criteriosa de um advogado especialista na área. Com isso, muitos são os casos em que o cálculo do valor do benefício não é feito corretamente, o que importa em um valor menor de aposentadoria. Algumas revisões atualmente vêm conseguindo elevar o valor dos benefícios e ainda garantir o recebimento de atrasados pelos aposentados. Alguns casos são os seguintes: a) inclusão de tempo de contribuição que não foi computado pelo INSS (aluno aprendiz, rural, militar, etc.); b) inclusão de período de atividade especial (segurado que trabalhou exposto a agentes nocivos); c) segurado vitorioso em reclamatória trabalhista que não teve incluído no cálculo do benefício de aposentadoria os valores oriundos do processo trabalhista. Enfim, são diversas as modalidades de revisão e cada caso deve ser analisado individualmente. A recomendação é que o benefício deva passar pela análise de um advogado especialista, para conferir se os valores dos benefícios previdenciários estão corretos e não há nenhum direito a reclamar.

Flávio Braga Advocacia



Flávio Braga

ADVOCACIA

OAB/RS
5.801

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

Clube Candeias

Ainda não decidiu o seu destino?

Confira nossa rede de unidades próprias distribuídas pelos principais destinos turísticos do país e aproveite todas as vantagens do Clube Candeias.



Fale conosco:

51 981.804.275

www.clubecandeias.com

EM UMA CASA ESTILO LOFT, APROVEITE OS ESPAÇOS AÉREOS

O espaço aéreo é um ótimo local para usufruir quando a casa é pequena, garantindo abrigo para itens com pouco uso como os edredons, roupas temporais, objetos de infância, malas, revistas antigas e etc. Muitas vezes, esse lugar é esquecido na casa, já que o tradicional é deixar as nossas coisas sempre em mãos. Mas lembre-se de observar o melhor local para inserir esses armários altos, eles também precisam ter um fácil acesso.

Quer mais artigos como este?
Escanee o QR CODE ao lado,
acesse e fique bem informado!



Serviços Domésticos

Diarista,
Arrumadeira,
Passadeira,
Faxinas em geral.

30 anos de serviço

Tratar com Geni
99916.3310

ProcureAche procureacherevista.com.br

Anuncie também na Web!

Alcance mais seguidores, visualizações e negócios para a sua marca e empreendimento.



Banners rotativos no site

Saúde e Bem-Estar Negócios
Construção e Reforma
Serviços Especializados
Religião Moda e Beleza
Pet e Agropecuária

Conteúdo relacionado de acordo com o segmento



Divulgação no Instagram e Facebook

Consulte pacote (meio impresso + Web): (51) 997.889.686

MARQUES

Pinturas e Reformas em Geral

- * Pintura interna e externa
- * Colocação de porcelanato
- * Hidráulica
- * Alvenaria em geral
- * Pisos e Azulejos
- * Impermeabilização
- * Limpeza de Caixa D'água

Mais de 20 anos de experiência
CNPJ: 28.647.994/0001-57



Orçamento Gratuito

51 99255.1307 | 99796.9062 | 99147.0765
Rua Luiz Bettiol, 270 - Aberta dos Morros

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

Portão Contra Peso, Automatizado, Grades, Janelas, Escada Caracol e Consertos em geral

Castelhana:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

PERSIMAX

Indústria e Comércio

Venda, Manutenção, Limpeza e Troca de Persianas



**VERTICAIS / HORIZONTAIS / PERSIANAS
CONSERTO DE VENEZIANAS**

TROCA DE FITAS, MOLAS, TALAS
TROCA DE CAIXA DE PERSIANA E ESQUADRIAS

3374.2512 | 98210.1834 | 99879.7588 vivo
persimax_indcom@hotmail.com | @persimaxindcom

Braga Split
Técnico com Formação SENAI

Instalação, Manutenção e Higienização
Orçamento para Instalação Gratuito

CONSUL | Electrolux | SAMSUNG | GREE | LG

993.495.194 | 999.918.305

INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO RODRIGUES



Split | Elétrica
Ventilador de Teto

Pintura Residencial | Hidráulica e Cerâmica

(51) 9-9437.9469 | 9-9672.8822 | 9-8467.2544
Rua Alfredo Neri Soares, 637 | Sarandi | POA

TRANSPORTES

- FRETES, MUDANÇAS
- RETIRADA DE MATERIAL PARA DESCARTE
- CARRETOES EM GERAL
- SOCORRO E TRANSPORTE PARA MOTOS

51 99970.3608

Serralheria Belmonte



Sérgio Belmonte

986.315.260
996.988.916



Conserto em geral e colocação de concertina
Esquadrias em Alumínio

belmonteserralheria@gmail.com
Av. Paula Soares, 133
Itú Sabará | Porto Alegre | RS

CLIMATIZAÇÃO BECKER
Especializada em SPLIT, AR DE JANELA E INVERTER

LG | COMSA | SAMSUNG | Springser | Electrolux | EDEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER | Orçamento Gratuito

(51) 99378.6020 | 99675.0401 | 98579.8469 | até 12X

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS



www.funilariaschmidt.com

(51) 3342.3449 | 984.246.025
992.646.712 | 993.365.516

MC & CIA MÓVEIS

Móveis sob medida (executamos projetos)
Restauração de Móveis
Montagem e Desmontagem
Projetos e Decoração de Ambientes

Ademir Carvalho
99106.3951 | 3779.3091 | 98531.8364
ademircarvalho68@gmail.com

Lavanderia
Bolha Azul **Promoção**

Lavar e secar ----- R\$ 10,50
 Lavar-secar-passar ----- R\$ 15,00
 Tapete comum m² ----- R\$ 24,00
 Edredom casal simples ----- R\$ 33,00

TELE BUSCA
3268.5140 / 985.718.848
 AV. WENCESLAU ESCOBAR, 2046

MARIDO DE ALUGUEL

- Elétrica • Hidráulica • Reformas
- Pintura Profissional (Padrão Imobiliária)
- Desmontagem e Montagem de Móveis
- Limpeza Caixa d'água e Caixa de Gordura
- Consertos e Reparos

FRETES E CARRETOS

Jorge (51) **9.98400786**
 Marido de Aluguel Jorge Carvalho

SS Solução Service

Hidráulica Elétrica Pintura Marcenaria
 Alvenaria Sinteco Gesso Piso Persiana

Há 3 anos atuando na prestação de serviços para imobiliária
 Orçamento gratuito / aceito cartões
 (51) 984040992 | 994131484

MARANATA
 Telas Mosquiteiros

51 985-472-076
 51 996-433-814

maranata.aluminio@gmail.com
 Maranata esquadrias de alumínio

dp Cont
 Construção, manutenção e reformas

24 horas

ALVENARIA HIDRÁULICA ELÉTRICA PINTURA
 SERRALHERIA REFORMAS MÁRMORES E GRANITOS
 MANUTENÇÃO COMERCIAL REFRIGERAÇÃO EM GERAL

99533.5774 / 98030.6838
 dpcont.reformas@gmail.com

É o fim da picada!
 Chegou a hora dos mosquitos ficarem de fora

TELAS CONTRA INSETOS

Fixas - Removíveis
 Articuladas - Deslizantes

disponível nas Cores
 Fosco - Branco - Bronze

Proteja você e seus filhos contra picadas de insetos e invasão de morcegos

www.maranatasm.com.br

PAGAMENTO SOMENTE APÓS A EXECUÇÃO DO SERVIÇO

ACEITAMOS CARTÕES: VISA MasterCard BANI

Pinturas comerciais e residenciais
 Pisos e Azulejos / Porcelanato
 Pergolados / Decks
 Construções em geral
 Gesso
 Elétrica e Hidráulica
 Impermeabilização
 Ar Condicionado Split

PERES CONSTRUÇÕES

Luciano Peres
 PERESREFORMAS 997-398-157
 REFORMAS EM GERAL

Mister Máquinas
 ASSISTÊNCIA TÉCNICA

REFRIGERAÇÃO COMERCIAL
 GELADEIRAS FROST FREE
 MÁQUINAS DE LAVAR
 LAVA E SECA • LAVA LOUÇA
 SECADORAS • FREEZER
 FORNO ELÉTRICO • MICROONDAS

Electrolux
 Consul
 Continental
 BOSCH
 LG

51 980.50.9800

Rua Gávea, 294 eq Av Tramandaí - Ipanema

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto

51 **984.691.990**
 e-mail: darcy.cons@hotmail.com

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

ELETRICIDADE: DICAS GERAIS DE SEGURANÇA EM CASA

Curto-circuito: é uma corrente elétrica que atinge valores altíssimos, muito superiores ao suportável pelos fios e cabos. É causado pela união de dois ou mais potenciais (ex. fase-neutro/fase-fase), criando um caminho sem resistência. Provoca aquecimento elevado, danificando a isolamento dos fios.



Sobrecarga: é uma corrente elétrica maior do que a suportável pelos fios e cabos, causada pela ligação de muitos aparelhos simultaneamente. Provoca aquecimento elevado, danificando a isolamento dos fios.

Corrente de fuga/corrente residual: corrente que foge do circuito normalmente por falha na isolamento dos fios. Pode ir para a terra através do "fio terra" e, na falta deste, ficar residindo na "carcaça" dos equipamentos (eletrodomésticos), provocando o choque elétrico.

TELAS MOSQUITEIRAS

ORÇAMENTO GRATUITO

TEMOS TELA PET

PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA - ACEITAMOS CARTÕES

CONSERTO E MANUTENÇÃO



TELAS LIMA

99942.7071

JARDINAGEM

CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE

JARDINAGEM EM GERAL

Renato Fagundes

(51) 995.245.878

TELAS MOSQUITEIRAS



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

EMPRÉSTIMO CONSIGNADO SEM CONSULTA SPC e SERASA

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

ASSISTÊNCIA TÉCNICA COSMOGÁS

AQUECEDORES A GÁS

SACURA, RINNAI, KOMEKO GERALTERM, BOSCH e outros

FOGÕES

domésticos e industriais

Orçamento grátis Serviço com garantia

25 ANOS de experiência



3341.0667 996.842.072

ESTOFARIA CAZULO

REFORMA DE ESTOFADOS

9.8483.1352

Especialista em capitoné, couro e tecidos

Orçamento sem compromisso

Rua Santana, 1117



INSETICIDA CASEIRO MATA-BARATAS

Essa é uma receita elaborada para acabar com as baratas, mas com ingredientes que são fáceis de encontrar. Ainda por cima fica com um cheirinho bom em casa.



Ingredientes:

- Óleo essencial de eucalipto: 10 gotas;
- Óleo essencial de alecrim: 10 gotas;
- Louro: 1 folha;
- Álcool de cereais: ½ litro;
- Água: 1 ½ litro;
- Garrafa de plástico: 1 unidade.

Modo de preparo e uso:

1. Na garrafa, coloque os óleos essenciais, o louro e o álcool. Complete com a água;
2. Agite para misturar tudo e borrife nos cantos da casa.

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO



Persiana Roló



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

conserto em geral

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRATUITO

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

(51) 984.379.605 Av. Borges de Medeiros, 993 sala 01 - Centro - POA/RS

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral

Projetos Elétricos com ART

Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349



CONCERTO E ESTOFAMENTOS DE CADEIRAS

Especializado em reformas e concertos de cadeiras, da madeira ao estofado.

Assistência técnica em Móveis

9-8415-3924

Leonardo Restauração e Concerto de Móveis

SERRALHERIA 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

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com

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

CONSTRUTORA BRUNO MATTOS



Ligue agora!
993.846.592
8041.3005

ORÇAMENTO SEM CUSTO

Do alicerce ao telhado

Reformas, hidráulica, azulejista, elétrica, jardinagem.

Cerutti Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Balcão para pia de cozinha, etc.
Manutenção de portas e janelas - venezianas
Madeiras para Vigamento



Orçamento sem compromisso!

51 99831.6555

TRANSPORTES

Marquinhos

FRETES - VIAGEM - MUDANÇA

Embalamos

Desmontamos e montamos

Fornecemos cobertores e

Caixa de papelão - Temos Guarda-Móveis

Atendemos Domingos e Feriados - Preços acessíveis

9.8150.3642 TIM / 9.8613.1854



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

- Portas | Portões | Grades | Janelas
- Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas
- Alarmes | Câmeras | Concertinas



Ligue e peça orçamento gratuito 51 98411.1151

3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo

serralheria.rodrigues@hotmail.com | www.gruporodrigues.com.br

Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre

Aceitamos cartões de crédito em 3x VISA

CAMPANHA DE ARRECADAÇÃO

SEJA AMIGO DA CASA!

BANCO BANRISUL

AGÊNCIA: 0042

CONTA: 06.046259.1-8

CASA DO EXCEPCIONAL SANTA RITA DE CÁSSIA

CNPJ: 89.519.409/0001-22

(051) 3387 6175 - Estrada Martim Félix Berta 1423, Porto Alegre RS



9 DICAS PARA SE PREPARAR PARA A VOLTA ÀS AULAS



1. Organize e renove o material. Nada como recomençar as aulas com tudo organizado ou mesmo novo, se for preciso.

2. Continue (ou

inicie) sua rotina.

3. Estabeleça metas.

4. Procure definir horários para dormir e acordar.

5. Seja positivo.

6. Evite procrastinar.

7. Cuide da alimentação.

8. Estude desde o primeiro dia.

9. Mantenha momentos de lazer.

Horários:
Segunda a Sexta-feira, das 7h às 19h

Turmas:
Berçário I - Berçário II - Maternal I
Maternal II - Jardim I - Jardim II

Rua Inhanduí, 421 - Cristal / POA
Fones: 3013-5012 / 2112-3608
www.amiguinhosdocristal.com.br

Já passamos a marca dos **2.500** seguidores no Instagram! **Muito obrigado!**

Siga e fique por dentro de todas as nossas novidades e lançamentos de novas edições da revista!

@revista_procureache

INFORMÁTICA PARA MELHOR IDADE

Não dependa de ninguém, faça você mesmo!

Aulas de Tablet, Computador e Celular

- **Horários flexíveis** de acordo com a sua disponibilidade

- Aulas individuais e didática própria para **MELHOR IDADE**

- Aulas de **INGLÊS** para **MELHOR IDADE**, com apenas 3 alunos em sala

Rua Uruguai, 299 / 7º andar / Centro
www.onbyte-rs.com.br

☎ 51 3224.0335 | 3224.0527

Facebook



UBER

WhatsApp



ONBYTE
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

DEUS CONHECE NOSSAS DÚVIDAS?

Dúvidas fazem parte da vida, porém geram insegurança. Dúvidas estão presentes nos relacionamentos humanos, nos negócios, na política e nas relações internacionais. Mas é nas questões de fé, nas questões sobre Deus e sobre religião que elas mais aparecem. Você já teve dúvidas nas questões de fé? Você tem dúvidas sobre Deus, sobre Jesus, sobre a morte, sobre a vida eterna? Um dos discípulos de Jesus, de nome Tomé, duvidou da ressurreição de Jesus. Informado pelos seus colegas de que o Mestre estava vivo, ele foi categórico: "Se eu não vir nas suas mãos o sinal dos cravos, e ali não puser o dedo, e não puser a mão no seu lado, de modo algum acreditarei" (João 20.25).

"Ver para crer"! Esta é a conhecida lei de Tomé. Porém, não é só Tomé que anda às voltas com dúvidas. Você que lê estas palavras e eu que as escrevo, frequentemente nos deparamos com elas. Então, se você tem dúvidas, leia estas palavras até o final. Já de início tenho uma boa notícia: Jesus Cristo nos entende e nos acolhe em nossas dúvidas. Ele acolheu o incrédulo Tomé com muito amor e paciência. Chegou perto dele, mostrou-lhe as mãos e o lado feridos e então o animou dizendo: "Tomé, não sejas incrédulo, mas crente" (João 20.27). Alguém pode ver nas palavras de Jesus a Tomé uma repreensão. Porém, acredito que elas são, muito mais, palavras de encorajamento: Tomé, você pode confiar em mim!

E desse encontro brotou uma das mais

bonitas confissões de fé, saída da boca do antes incrédulo Tomé: "Senhor meu e Deus meu" (João 20.28). Tomé reconheceu em Jesus não apenas um Mestre terreno, a quem seguiu por três anos, mas o verdadeiro Deus e seu Salvador pessoal. Pedro já havia feito uma confissão semelhante antes da prisão, morte e ressurreição de Jesus: "Tu és o Cristo, o Filho do Deus vivo" (Mateus 16.16). Tomé quis ver. Tomé precisou de provas e Jesus lhe deu provas, mas também aproveitou a oportunidade para dizer a Tomé e todos nós: "Bem-aventurados os que não viram e creram" (João 20.29).

A presença e a palavra de Jesus tiram nossas dúvidas. A fé "que vem pela pregação da palavra de Deus" (Romanos 10.17) é um dom de Deus. Jesus Cristo continua bem perto de nós e continua falando ao nosso coração, com muito amor e paciência, através da Sua palavra. Assim sendo, vital para o ser humano é ouvir e estudar a Palavra de Deus. Por isso o apóstolo João acrescenta algo muito importante em conclusão ao diálogo de Jesus com o discípulo Tomé. Ele escreve: "Na verdade, fez Jesus diante dos discípulos muitos outros sinais que não estão escritos neste livro. Estes, porém, foram registrados para que creiais que Jesus é o Cristo, o Filho de Deus, e para que, crendo, tenhais vida em seu nome" (João 20.30-31).

Pr. Reinaldo M. Lüdke
reinaldo@comcristo.org.br



COMUNIDADE EVANGÉLICA LUTERANA CRISTO

PORTO ALEGRE - RS

www.comcristo.org.br

Cultos: Domingos às 10h e Segundas-feiras às 20h

Av. Presidente Roosevelt, 730 - B.: São Geraldo

51 3342-1408

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Diz-se de atividades como o abastecimento de água ou eletricidade	Pigmento responsável pela fotossíntese	Cara de (?), expressão de indiferença (pop.) Psicologia da (?), área enfocada em cursos de Pedagogia	Técnica de envelhecimento de móveis	Percepção que o tímido possui de forma muito intensa
Viveu a Bibi, na novela "A Força do Quêrer" (TV 2017)	Situação rara no jogo de xadrez	Formalidades de um ato jurídico		Número inteiro indeterminado (Mat.)
Membra na ocular				
Casernas do quartel	Pais africano Documento da garantia		Serviço de pet shops Rondônia (sigla)	
(?) de Desenvolvimento Humano, medida que leva em conta o nível educacional de uma população		Símbolo no qual se clica na tela do Windows	"Linda (?), marchinha Lado, em inglês	
Oferecer	Osso da perna	Adoção excessivamente (pop.)	Fierlar com (gíria)	
Esporte associado ao Havai		Rumava; dirigia-se; Canhão, em inglês	Antônio Calmon, autor de telenovelas	O animal desprovido de cauda
Touro castrado	(?) subtropical, marca do Sul dos EUA	Monte citado no Livro do Êxodo	O que o Cascão mais teme (HQ)	Órgão classista da imprensa (sigla)
Guerrilha irlandesa			Ave pernalta	Gofo de (?), banha o Sul do Ira
Ocorre com as ações de uma empresa durante o "boom"	Formato da cantoneira	Difere do agnóstico por ler certeza da existência de Deus	Epiderme do rosto	1.050, em algarismos romanos



Solução:

0	Y	3	V	Z	I	R	0	T	V	A
1	W	P	V	Q	C					
0	0	0	0	N	V	R	I			
0	0	V	W	I	T	C	1			
1	0	V	3	S	1	0	0			
0	N	0	0	3	J	R	0	S		
1	3	V	I	R	I	P				
0	V	V	Z	V	H	V	0			
3	N	0	3	T	W	3	1			
0	N	W	0	3	1	0				
0	0	V	N	V	3	1				
S	0	W	3	W	V	0	1			
N	0	1	3	S	I	1				
3	S	S	V	4	W	1	0	1		
S	3	V	4	V	1	1	0	1		

BANCO 3/gun — mud. 4/grou. 5/anru. 7/impasse. 16/utilidade pública. 37

Hidráulica - Elétrica
Pinturas
Pequenos consertos
Reformas em Geral
CASA-CONDOMÍNIO-EMPRESAS

Orçamento Gratuito

PRECISA CONSTRUIR OU REFORMAR?

(51) 99533.9515 / (51) 99664.6577 vivo

www.reformesul.com.br E-mail: reformesul@outlook.com

FRETES RÁPIDOS

RÁPIDO QUALIDADE

R\$ 39,00
ATÉ 6KM

ATENDEMOS TODA POA
Consulte sobre Fretes para
outras localidades RS e SC

AGENDE SEU FRETE
51 997.912.713

ALE PISCINAS

98463.0371
99254.3013

MANUTENÇÃO - CHOQUE - PINTURAS

DICAS GERAIS DE SEGURANÇA

Ao executar uma instalação elétrica, ou durante sua manutenção, procure tomar os seguintes cuidados:



- Antes de qualquer intervenção, desligue a chave geral (disjuntor ou fusível).
- Teste sempre o circuito antes de trabalhar com ele, para ter certeza de que não está energizado.
- Desconecte os plugues durante a manutenção dos equipamentos.
- Leia sempre as instruções das embalagens dos produtos que serão instalados.
- Utilize sempre ferramentas com cabo de material isolante (borracha, plástico, madeira etc). Dessa maneira, se a ferramenta que você estiver utilizando encostar acidentalmente em uma parte energizada, será menor o risco de choque elétrico.
- Não use jóias ou objetos metálicos, tais como relógios, pulseiras e correntes, durante a execução de um trabalho de manutenção ou instalação elétrica.
- Use sempre sapatos com solado de borracha. Nunca use chinelos ou calçados do gênero – eles aumentam o risco de contato do corpo com a terra e, conseqüentemente, o risco de choques elétricos.
- Nunca trabalhe com as mãos ou os pés molhados.
- Utilize capacete de proteção sempre que for executar serviços em obras onde houver andaimes ou escadas.

CR EXTINTORES E SERVIÇOS

PPCI, Caixas, Mangueiras, Fitas
Central de Alarme de incêndio, Luz de Emergência
Serviços de Hidráulica e Elétrica
Extintores Novos e Seminovos
Aluguel de extintores para eventos



Curso de
Prevenção de incêndio com certificação.

Fone/Fax: (51) 3387.2407
4100.2971

www.crextintores.com.br
crextintores@crextintores.com.br

Av. Protásio Alves, 3571 - P.Alegre



FÁBRICA DOS TOLDOS

www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO
O SOL NASCEU PARA TOLDOS E A SOMBRA É COM A FÁBRICA DOS TOLDOS.

Aceitamos
as seguintes formas
de pagamento:



Aceitamos Cheque

51 **3223.5597**

51 **98519.9471**

www.fabricadostoldos.com.br

Rua Antônio Ávila Nunes, 100 | fabricadostoldos@yahoo.com.br

O SEU CONFORTO MERCEU EM
BOM SERVIÇO

REFRIGERAÇÃO NAZARIO

- Instalações elétricas, residenciais, comerciais e industrial
- Máquinas de lavar e secar roupas
- Refrigeradores
- Microondas e forno elétrico
- Instalação, Manutenção
- Higienização de ar condicionado Split e Janela

981.426.232 | 984.717.074 com Alex
999.409.565 | 985.295.733 com João

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

ÁLCOOL PODE SER USADO NA LIMPEZA DOMÉSTICA?



Sim, o álcool pode ser usado na limpeza doméstica, mas antes de tudo é importante saber que existem, três tipos de álcool: 46%, 70% e 92,8%.

O álcool 46% é o recomendado para limpeza geral da casa, mas ele não desinfeta. Se a intenção for matar as bactérias do ambiente, use do tipo 70%. Pode parecer o contrário, mas o álcool 92,8% não faz uma boa desinfecção dos ambientes, além de ser muito mais caro e proibido de ser vendido no mercado.

Mesmo sabendo quando usar cada tipo de álcool, deve ter em mente que esse produto resseca ou solta a tinta de determinados revestimentos, então poderá comprometer a estética da sua casa. Use apenas quando for necessário.

EBENEZER REFORMAS

Servindo Porto Alegre e região há 7 anos
CNPJ: 18.970.774/0001-00

CONSTRUÇÃO, REFORMAS E SERVIÇOS (até médio porte)

- ELÉTRICA
- HIDRÁULICA
- PISOS
- AZULEJOS
- ALVENARIA E PINTURAS

FALE CONOSCO
51 99893.0830 | 98655.6076

www.facebook.com/reformaebenezer/

anuncie CONOSCO

Quem não é visto, não é lembrado!

ProcureAche

Ligue: 51 997-889-686

Aceitamos: Cartões, bitcoin

SOBRE SER GRATO:



"A gratidão limpa a alma, mas a ingratidão a deixa suja e pesada. Não é conversa de espiritualista, a física quântica está aí para provar a influência de um bom pensamento. Só que dizer "obrigado" literalmente significa assumir uma dívida, uma obrigação moral: significa o dever de, no mínimo, reconhecer que o feito do outro fez algum bem. Gratidão, portanto, pressupõe empatia, nobreza e, acima de tudo, humildade. Pouca gente hoje, no entanto, é humilde. Desenvolvem-se homens-meta, que almejam ser sempre maiores, mais brilhantes, soberanos e únicos. Criam-se crianças-modelo, prontas para conquistar o mundo com respostas afiadas e complexo de rei. A ingratidão, muitas vezes, é aprendida dentro de casa."



Hora da piada!

Um compadre disse pro outro:

- Por que tanta gente na sua casa, alguém morreu?
- Sim, minha sogra. O burro deu um coice nela.
- Então todas pessoas que estão aqui conhece a sua sogra?
- Não, querem comprar o burro.

O professor perguntou para Joãozinho:

- Joãozinho, quem nasce na Bahia é?
- Baiano!
- Quem nasce em Minas Gerais?
- Mineiro!
- E quem nasce no Rio?
- Peixe!

Ilê Olomi

Mãe Andréia de Yemanjá
 @
Pai Marnei de Oxum Docô

Búzios e cartas com hora marcada
 ☎ (51) **3336.5844**
 📞 **99451.4736**
 Rua dos Andradas, 1664/404 - Centro
 Av. Dep. Adão Pretto, 2024 - Lomba do Pinheiro

Em uma cidadezinha no interior de Minas, dois bebuns estavam completamente loucos de tanto beber. O dinheiro deles já tinham acabado, quando resolveram entrar em um bar e roubar um litro de cachaça. Um dos bêbados entraram. De repente sai correndo e o outro atrás. O dono do bar sai em perseguição. Os bebuns passando por cima de um viaduto, pararam e olharam para baixo, e falaram:

- Vamos pular e sair nadando!
- Só que o que eles viram foi o brilho do asfalto na noite e não um rio. Então um pulou e se espatifou no chão. O outro lá em cima perguntou se podia pular. O que estava todo machucado lá em baixo falou:*
- Pode, só que pula um pouquinho pra lá que aqui tem uma pedra.

ProcureAche Estes são os bairros onde circulam as Revistas ProcureAche

<ul style="list-style-type: none"> • Aberta dos Morros • Anchieta • Auxiliadora • Assunção • Belém Novo • Belém Velho • Boa Vista • Bom Fim • Bom Jesus • Campo Novo • Cascata • Chácara das Pedras • Centro • Cidade Baixa • Cristal • Cristo Redentor • Floresta • Higienópolis • Hípica • Humaitá 	<ul style="list-style-type: none"> • Ipanema • Jd. Botânico • Jd. do Salso • Jd. Floresta • Jd. Itú-Sabará • Jd. Lindóia • Lami • Medianeira • Moinhos de Vento • Mont Serrat 	<ul style="list-style-type: none"> • Navigantes • Passo da Areia • Partenon • Petrópolis • Restinga • Rubem Berta • Sarandi • São Geraldo • São Sebastião • São João 	<ul style="list-style-type: none"> • Santa Maria Goretti • Teresópolis • Três Figueiras • Tristeza • Vila do IAPI • Vila Ipiranga • Vila Jardim • Vila Nova
--	---	--	---

Confira todos os pontos de distribuição no endereço: www.procureacherevista.com.br/pontos-de-distribuicao

Anuncie conosco: 51. 997.889.686 📞

123.000 exemplares todo mês!
 Para um público aproximado de 1,5 milhão de pessoas!

HORÓSCOPO

ÁRIES	Você tem grande desejo de ser alguém na vida e está em constante luta para se destacar. É preciso ter responsabilidade e consciência para tomar as rédeas da sua vida. Para ser "o melhor" colhemos o que plantamos.	TOURO	Momento de fortes sentimentos. Tente pensar bem antes de dizer qualquer coisa e, no trabalho, prefira negociar tudo com paciência para não sair prejudicado.
GÊMEOS	O material não deve ser a coisa mais importante da vida. É preciso lembrar que quando tudo vai embora, a nossa força e valores são o que nos ajudam a seguir em frente. Trabalhe seu eu interior.	CÂNCER	Momento de libertação e de dar um passo mais concreto. Deixe atrás tudo o que é negativo e as relações que não são saudáveis. Hora de também se desligar de problemas que não são verdadeiramente seus.
LEÃO	Momento de coragem e demonstrar que você é capaz de alcançar o que tem em mente. Mudanças de emprego, novos negócios e questões financeiras estão em uma boa fase e você pode ser reconhecido.	VIRGEM	É preciso deixar de enxergar apenas os erros e perceber que eles também trazem experiência. Não tenha medo de voltar a fazer algo que no início não deu certo. O êxito virá.
LIBRA	Tempo de limpar a sua mente e deixar hábitos destrutivos para trás. É uma boa fase para começar a determinar melhor o que você deseja para o futuro da sua vida amorosa e no trabalho.	ESCORPIÃO	Você pode realizar tudo o que almeja, mas precisa de uma maior descrição para evitar as energias negativas. Esteja atento para maneiras de crescer no seu trabalho e, se um projeto não o faz feliz, siga adiante.
SAGITÁRIO	Aventura e expansão marcam este momento. É hora para deixar os medos de lado e tomar decisões importantes para o seu crescimento.	CAPRICÓRNO	Aproveite a sua força para realizar as mudanças que você deseja na sua vida. Não se preocupe com o que os outros irão pensar, apenas continue sendo você mesmo e busque a felicidade.
AQUÁRIO	Aproveite a boa sorte. Você se sentirá afortunado e pronto para planejar um melhor futuro econômico e no trabalho. Seu signo é bom para ajudar as pessoas, mas é preciso ficar atento com aqueles que se aproveitam muito de você.	PEIXES	Sua intuição estará em alta este mês. Olhe para o seu futuro e enxergue o caminho que deve tomar. Aproveite sua liderança e a atração que está exercendo sobre os outros.

O Maior Clube de Investimentos em BITCOINS do Mundo!



*Encontros Internacionais e Nacionais.
Porto Alegre: encontros semanais.

Certamente estás lendo, acompanhando nos veículos de comunicação e no bate papo com os amigos, mas não sabes o que é:

Ligue, adicione whatsapp, esteja numa reunião e lhe auxiliaremos!

você leitor:

*sabe que rendimentos mensais podem ultrapassar de 15% mensais?

*melhor: estás identificado com área Comercial, Vendas... sabes que é a maior comissão paga no Mercado Internacional e local?



51 997.116.780

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP



ECONOMIZE ÁGUA

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

984.136.494

Entupiu? **Dia e Noite** 24hs
**DESENTUPIDORA
HIDRO MAK**

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Elétrica, Dedetização,
Instalação e Manutenção de Ar Condicionados

PAGAMENTO FACILITADO



Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905 / 980.555.362
desent.hidromak@yahoo.com.br



ASSISTEC - SUL



REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELEDEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



ZONA NORTE MÓVEIS

Compra e Venda de Móveis

Av. dos Gaúchos, 1407 - Bairro Sarandi - P. Alegre - RS



51 3364.4422

Tok de Seda PINTURAS

Todo tipo de pintura
P.U - Epoxi - Massa corrida
Esmalte - Vernizes - Alvenaria
Madeira - Ferro - Efeitos decorativos
Texturas

Pagamento à vista ou parcelado.

(51) 99574-5284 tokdesedapinturas@yahoo.com

Pinheiro Box

Box para Banheiro, Vidros Temperados e Espelhos

PROMOÇÃO
BOX DE VIDRO TEMPERADO R\$ **390,90**
Incolor com Kit Fosco a partir de



Promoção por tempo limitado

Pinheiro Box 51 99318.9850



L&A TECH

ELÉTRICA E CLIMATIZAÇÃO



**EMPRESA ESPECIALIZADA EM
INSTALAÇÕES DE SPLIT**



MUDANÇA DE LOCAL
INSTALAÇÃO - LIMPEZA
ELÉTRICA EM GERAL
RECARGA DE GÁS

FUJITSU Carrier Springer

TOSHIBA Electrolux Midea

VISA VISA

LG GREE

51 994 730 093

986 360 734

VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Fernando

(51) 99729.0229 / 3266 5439

Orçamento e Serviço no dia e hora marcados
vidrolar78@gmail.com



EMPALHADOR

NATURAL - THONART - SINTÉTICO

BUSCAS E ENTREGAS
GRATUITAS EM PORTO ALEGRE
E GRANDE PORTO ALEGRE



(51) 3102.2477 / 98622.8910

Av. Ceará, 503 Terceira Perimetral