www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Ano XVIII | Edição 309 - Fevereiro/2021 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA** Fone: 51. **981.427.686**

GA ROA

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de R$400 Por Mês

pousadagaroa.com.br

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

Vem Morar Aqui!

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228 Av. Benjamin Constant, 379

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE EM CASA SEM COMPROMISSO

Pgto. em até 12x

20 anos

- Aparelhos 100% DIGITAIS
- Atendimento Domiciliar
- Assistência Técnica
- Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO Aparelhos Auditivos

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

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650
3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300
E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

• Alvenaria • Telhado • Azulejista
• Impermeabilizações • Pinturas
• Outros
www.flashbrico.com.br

(51) 984.705050 Av. Borges de Medeiros, 993 sala 01 - Centro - POA/RS

Dedetizadora 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

PENSANDO EM REFORMAR?

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

Orçamento sem compromisso:
(51) 99454.5783
(51) 99131.9274

PA CONSTRUÇÕES

Técnico de Informática

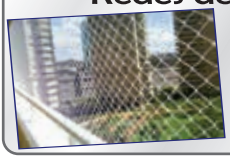
Atendimento em Domicílio
Manutenção de Computadores e Notebooks
Formatação - Backup de Dados

Aceito cartões:

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

Redes Davi

Redes de Proteção



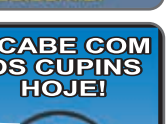
(51) 98514.8014
(51) 99667.9596
(51) 98211.7604

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

Mr Protect CONTROLE DE PRAGAS

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.



Faça seu orçamento grátis!
contato.mrprotect@gmail.com
(51) 3377.3060 (51) 985.363.376

GERAmigos Comunicação
18 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

BAIXE O APP PROCUREACHE DESCONTOS
https://cutt.ly/VknfgpT

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda
(51) 981.427.686
Edição não encontrada impressa, basta fazer download
www.procureacherevista.com.br
/ProcureAcheRevista revista_procureache **E-mail:** contato@procureacherevista.com.br
Marketing Digital ProcureAche: procureacherevista.com.br/marketing-digital **Tiragem:** 85.000 exemplares
Editora: Maria das Dores Pereira

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro
51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

PASSION - Blend Inspirador

Suporte físico:
Digestão, congestão nasal e pulmonar, frigidez, má circulação, problemas na menstruação e menopausa e infecções.

Use quando sentir-se com:
• Baixa libido e desempenho sexual
• Apatia, depressão e falta de energia
• Problemas de memória

- Acenda sentimentos de paixão e emoção
- Ouse tentar o novo, DESAFIE-SE
- Alegre-se pelas bençãos da sua vida
- Contraponha sentimentos de tédio e desinteresse, saia da zona de conforto

PASSION promove muito além que a paixão sexual, de libido. Te inspira a APAIXONAR-SE pela vida, reacender a chama da empolgação e entusiasmo. Redescubra seu propósito de VIDA

ENERGIA DA PAIXÃO

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

FEVEREIRO ROXO

Nos últimos anos, alguns meses vêm sendo associados a cores, já reparou? Começou com o Outubro Rosa, continuou com o Novembro Azul e, depois, vários outros surgiram. As cores são símbolos de campanhas de conscientização sobre doenças.

Recentemente, foi instituído o Fevereiro Roxo, mês da conscientização sobre Lúpus, Fibromialgia e Alzheimer.

Como você pode notar, o Lúpus, a Fibromialgia e a doença de Alzheimer são três condições bem diferentes entre si, mas apresentam um ponto em comum: são incuráveis. Portanto, todas devem ser identificadas nos estágios iniciais para que seus sintomas sejam controlados ou retardados.

Adaptado do blog Boa Consulta.

Acesse o novo site da ProcureAche

Siga-nos também nas redes sociais:
/procureacherevista
/revista_procureache

+RÁPIDO
EDIÇÕES ANTERIORES
+DICAS
FALE COM A NOSSA EQUIPE
ACESSO ANTECIPADO À ÚLTIMA EDIÇÃO
www.procureacherevista.com.br

Portas
elmo
Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral
Vendas 51 99649.1036
Técnico 51 98031.9205
51 3347.2121
PADRÃO E SOB MEDIDA C/ COLOCAÇÃO
Av. Assis Brasil, 4711 - Sarandi - jluis2894@gmail.com

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção
Darcy Neto
SERVIÇO COM GARANTIA
8 ANOS DE EXPERIÊNCIA
51 984.691.990
e-mail: darcy.cons@hotmail.com

FUNILARIA NÉRY
CALHAS - ALGEROSAS - CHAMINÉ
RINCÃO - COIFAS - CANOS - EÓLICOS
MINI-CHURRASQUEIRA
51 99598.9687
ORÇAMENTO GRATUITO
AV. MARTINS BASTOS, 805 SARANDI
Funilaria Néry

HIDRÁULICO 24HORAS
Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

AlugarCar
geramigos locadora
SEU CARRO ESTÁ PARADO NA GARAGEM?
ALUGUE-O CONOSCO*.
Gere renda extra de até R$ 1.400,00 mensais!
51 997.889.686
*com fabricação a partir de 2012
RS Av. Ceará, 238 - São João - POA
SC R. Vereador Mario Coelho Pires, 221 - Campinas - S. José

Anuncie na
ProcureAche
Temos o que você precisa para deslanchar o seu negócio na revista impressa.
Saiba como:
51 981.427.686

Estofaria Müller
Móveis e Automóveis
REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL
SOLDAS EM BANCOS
ORÇAMENTO GRATUITO
Zona Sul de Porto Alegre
(51) 98902.8062
(51) 98437.3820
Viviane e Rose
vivianeestofados1@gmail.com

FÓTON REFORMAS
ELÉTRICA
- Troca de lâmpadas, instalação de tomadas e interruptores
- Elétrica residencial completa
REFORMAS E PINTURAS
- Pinturas e reformas em geral (paredes, portas, janelas, grades)
HIDRÁULICA
- Instalação de máquinas de lavar, chuveiros, pias...
DIVERSOS
- Colocação de quadros, espelhos, suportes para TV, prateleiras e montagem de armários.
"Tudo que você precisa para o seu lar."
MARLO PAULESKI
(51) 9806-10530

Higienização, Hidratação e Impermeabilização
Estofados
Tapetes
Carpetes
Colchões
Poltronas
Cadeiras
Tecidos e Couros
COVID-19
Aceitamos: VISA
O produto utilizado na higienização combate e desmancha a parte externa do coronavírus.
51 99437.1013
51 99827.1013

MÁSCARAS DE TECIDO SÃO EFICIENTES CONTRA NOVA VARIANTE DO CORONAVÍRUS?

Com o surgimento de novas variantes do coronavírus, aumentam as preocupações em relação a sua transmissão. O que se sabe, até então, é que essas novas cepas realmente são mais transmissíveis, o que deixa dúvidas sobre a eficácia das máscaras que estamos usando.

Em declaração ao site do Estadão, a infectologista e professora da Universidade Estadual de Campinas, a Unicamp, e consultora da Sociedade Brasileira de Infectologia (SBI), diz que as máscaras de tecido de trama fechada e de tecido duplo devem ser eficazes no bloqueio das novas variantes coronavírus. "Apesar da transmissão mais fácil pela nova variante, o vírus continua do mesmo tamanho e possivelmente a transmissão ainda se faz por meio das gotículas", conta.

Porém, ainda não há uma pesquisa científica que comprove essa proteção vinda das máscaras de tecido na hora de bloquear as variantes, e a infectologista diz que ainda é cedo para fazer uma análise sobre isso. Então, até que seja divulgada uma comprovação, é preciso continuar mantendo os costumes de prevenção com o uso de máscara, evitando aglomerações, mantendo o distanciamento social e higienizando as mãos com frequência. Além disso, as máscaras devem ser trocadas após um período longo em exposição.

PERDA AUDITIVA E O RISCO DE QUEDAS EM IDOSOS

A perda auditiva é um dos vários fatores que causam quedas. Mesmo um grau leve de perda auditiva triplica o risco de uma queda acidental. E esse risco aumenta em 140% para cada 10 decibels adicionais de perda auditiva.

As principais hipóteses de como a perda auditiva afeta o equilíbrio são: A perda de audição torna as pessoas menos conscientes de seu ambiente. A perda auditiva pode diminuir a consciência espacial. Finalmente, a perda auditiva faz com que o cérebro destine mais recursos na tentativa de ouvir e interpretar a fala e o som, reduzindo energia para a atividade cerebral relacionada ao equilíbrio.

Quedas podem causar ferimentos graves, visitas ao pronto-socorro, ossos quebrados, lesões cerebrais traumáticas, hospitalizações ou até mesmo a morte. Cair também cria um pesado fardo emocional para os idosos, eles temem cair por causa do risco de lesões, mas também por causa do constrangimento e do desejo de permanecer independentes. Eles podem limitar as atividades sociais por causa desse medo, o que resulta em declínio físico e cognitivo, e o isolamento social.

Como as quedas em idosos continuam a aumentar, é necessário abordar e tratar todos os possíveis fatores contribuintes. Infelizmente, a perda auditiva em idosos, embora comum, geralmente não é tratada.

Alertamos sobre os inúmeros benefícios dos aparelhos auditivos, mesmo para perdas auditivas leves. Lidar com a perda auditiva é uma parte importante para reduzir o risco de quedas em idosos e ajudá-los a viver de forma independente por mais tempo.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
51 3022.2100 / 98201.0132

DICAS DE SAÚDE E BEM-ESTAR

O conceito de saúde é extremamente complexo e, de acordo com a OMS, envolve o bem-estar físico, mental e social. Diante disso, veja a seguir algumas dicas que vão ajudá-lo na tarefa de conseguir um corpo e uma mente sadios:

- Pratique exercícios físicos regularmente.
- Alimente-se bem, reduzindo sempre alimentos industrializados, ricos em sal, açúcares e gorduras. Insira na dieta mais alimentos naturais.
- Beba muita água.
- Evite o fumo e bebidas alcoólicas em excesso.
- Proteja a pele da exposição excessiva ao sol. Utilize sempre filtro solar.
- Priorize as boas noites de sono.
- Faça um check-up regularmente.
- Vá ao dentista regularmente e cuide do seu sorriso.
- Cuide da sua saúde mental e nunca sinta vergonha de procurar ajuda psicológica.
- Não utilize medicamentos sem prescrição médica.
- Tenha hábitos de higiene adequados, lembrando-se sempre de lavar as mãos e de não compartilhar objetos de uso pessoal.
- Controle seu estresse.
- Procure sempre organizar um tempo na sua agenda para as atividades que mais gosta, como passear no parque ou assistir a um filme no cinema.
- Evite comparar sua vida social com a de outras pessoas.
- Não se preocupe com o padrão de beleza imposto pela sociedade, pois cada pessoa é única e apresenta uma beleza diferente.
- Mantenha boas relações sociais.
- Evite fazer muitas coisas ao mesmo tempo.
- Controle suas finanças.
- Seja grato por tudo o que conquistou.

Clínica
ORTRA

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DE URGÊNCIA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
DAS 08:00 ÀS 20:00
SÁBADO DAS 09:00 ÀS 16:30

PRONTO ATENDIMENTO
ATÉ AS 18:00

CLÍNICA ESPECIALIZADA EM
Ombro • Coluna • Mão • Quadril • Joelho • Pé e Tornozelo

facebook.com/ortrapoa
clinicaortra-poa.com.br

Av. Cavalhada, 2166
Cavalhada • Porto Alegre • RS
ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PAGO NO LOCAL

51 3241.0900
51 3247.1456

30 anos
Cuidando de você.

PÓS-TREINO PARA QUEM TEVE COVID-19 E ALERTA PARA SINTOMAS ANTES DE CORRER

É sempre bom termos cautela no retorno aos treinos após infecção por Covid-19.

Alerta: na presença de sintomas respiratórios leves (tosse, coriza e dor de garganta), com ou sem febre, não devemos treinar. Se sentir falta de ar ou sintomas mais exuberantes, busque uma unidade de emergência. O risco de infarto, miocardite, insuficiência cardíaca e arritmias cardíacas é aumentado durante uma infecção viral, em qualquer idade.

Tive Covid-19

Se você teve sintomas de infecção por Covid-19 (com ou sem teste confirmatório), faça uma avaliação cardiológica antes de voltar a correr.

O que é pesquisado? História de infecção e gravidade dos sintomas, histórico médico individual, exame físico e exames complementares, eletrocardiograma e exame de sangue com pesquisa de marcadores de lesão cardíaca.

Meu teste para Covid foi negativo ou "não tenho sintomas, sinto-me bem"

Esteja atento ao surgimento de sintomas e mantenha os treinos.

Observe os sintomas de alerta

Palpitação, dor no peito, sensação de desmaio ou desmaio, cansaço desproporcional ao esforço realizado. Se perceber qualquer anormalidade, busque atendimento médico.

Adaptado de Folha Vitória

BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS PARA O AUTISMO E TDAH

Você sabia que os óleos essenciais podem ser benéficos para crianças com espectro autista e crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)?

Os Óleos Essenciais ajudam você a relaxar e reduzir seus níveis de estresse de forma natural sem efeitos colaterais. Sendo uma das razões pelas quais são utilizados sem restrições para o TDAH e autismo ganhando popularidade principalmente por sua pureza.

Os óleos essenciais podem penetrar na pele e cruzar a barreira sangue-cérebro para chegar à amígdala e outras partes límbicas do cérebro que controlam nosso humor e emoções.

Ajudam também as crianças a dormirem ou ficarem calmas, é interessante adicionar óleo essencial a um difusor, pois também ajuda a purificar ambientes e eliminar bactérias e vírus do ar.

Você também pode utilizá-los na limpeza de sua casa reduzindo cargas tóxicas como produtos populares de limpeza. O aroma que perfuma a bancada da cozinha auxilia também a manter o foco e reduzir os níveis de estresse.

Linn Zimmermann

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

Cartnei Linn Zimmermann
Terapeuta Integrativa Sistêmica
& Neuropsicopedagoga Sistêmica
Agendamentos e Atendimento
(51) 98230.5959
psilinn@gmail.com @linnzimmermann

Residencial
Bem Me Quer
Lar para Idosos
Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!
• Médico Geriátrico • Nutricionista
• Enfermagem 24h • Cuidadoras
Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS
próximo ao Hospital Banco de Olhos
51 3365-9377 / 9-8421-5402

DIVINA SANTA FE
CLÍNICA
CLÍNICA GERIÁTRICA

- Médico - Enfermagem - Terapeuta Ocupacional
- Pet Terapia - Fisioterapia - Serviços de beleza - Educação Física
- Dança - Animação Sociocultural - Musicoterapia - Nutrição
- Creche - Integral completo
geriatriasantafe geriatriasantafe
3276.9150 98510.4861
Rua Moacir Godoy Ilha, 222 - Espírito Santo - Porto Alegre / RS

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 aproveitarmos essa encarnação, além de poder melhorar muito ou curar as fobias, o transtorno do pânico, as depressões severas, as dores físicas de difícil tratamento, os sentimentos profundos de solidão, de abandono, as tristezas sem causa aparente, medos, insegurança, etc.

O Tratamento Inicial

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

O Tratamento inicial consta de:

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

Para maiores informações, entre em contato:

Juliana Vergütz
Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica
para adultos e crianças
Av. Assis Brasil, 4500 - Sala 1504 - Torre A
(51) 982.220.766
julianavergutzoficial@gmail.com
julianavergutzoficial julianavergutzoficia

VOCÊ JÁ SE PERGUNTOU: QUAIS AS COMPETÊNCIAS DO PSICOPEDAGOGO?

O **Psicopedagogo Clínico e Institucional** atua como um facilitador da aprendizagem prazerosa, orientando e ensinando na construção da mesma. Ele atua em consultório, no diagnóstico, no tratamento da dificuldade de aprendizagem e na prevenção de futuras dificuldades que possa desenvolver.

O profissional irá se empenhar para identificar as causas dos problemas de aprendizagem usando instrumentos próprios da psicopedagogia, provas operatórias (Piaget), provas projetivas (desenhos), EOCA (Entrevista Centrada na Aprendizagem), anamnese (coleta de dados significativos sobre a história de vida do paciente), sessões lúdicas, entre outros, isto sempre com olhar e escuta atentos a tudo.

O psicopedagogo deve ter em sua atuação as seguintes competências:

Comunicação, afeto, conhecimentos das fases do desenvolvimento para que possa organizar o plano de intervenção (tratamento), criatividade, observação constante considerando a subjetividade do educando/aluno, ser ouvinte da família a fim de orientar e intervir sempre que necessário.

Janaina Tolotti - Psicopedagoga

Janaina Tolotti
PSICOPEDAGOGA
CBO 2394/25
• Pedagoga Orientadora Educacional
• Psicopedagoga Clínica e Institucional
• Especialista em Atendimento Educacional Especializado com ênfase em Transtorno do Espectro Autista
• Reforço escolar
(51) 98909.6520
Consultório de Especialidades Clínicas Floresta
Av. Cristóvão Colombo, 1023 | Sala 407 | B. Floresta | POA/RS

BENGALAS CRISTO REDENTOR
TELE-ENTREGA
Segunda à Sexta das 8h às 19h
Sábados das 8h às 16h
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, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

NOVAS VARIANTES DO CORONA VÍRUS – COMO SE PROTEGER?

O Brasil acaba de ter os primeiros casos confirmados de covid-19 provocados por uma nova variante do coronavírus. A cepa B.1.1.7 foi detectada pela primeira vez no Reino Unido e já circula por outros 31 países. Os cientistas suspeitam que ela pode ser mais transmissível que as versões anteriores.

No meio de tantas incertezas, a palavra da vez é calma.

"Em resumo, o aparecimento de novas variantes não é surpresa e não muda em nada o que a gente precisa fazer para se proteger", resume o virologista Paulo Eduardo Brandão, professor da Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da USP.

Por ora, as recomendações de prevenção continuam exatamente as mesmas: manter distanciamento social, usar máscara ao sair de casa, limpar regularmente as mãos com água e sabão ou álcool em gel e sempre deixar os ambientes arejados e com boa circulação de ar.

Mudanças nos testes?

Quando o assunto é diagnóstico, a preocupação é um pouquinho maior. Como já dito, os testes RT-PCR detectam algumas informações genéticas específicas do coronavírus.

Se o patógeno sofre mutações importantes e começa a circular com grande frequência entre a população, há uma possibilidade de que alguns testes passem a falhar com mais frequência.

Adaptado de VivaBem

Recanto Geriátrico
Doce Lar
Janaina
janacv2004@yahoo.com.br
3219-9310
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279
R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

UMA PESSOA QUE TEVE COVID-19 E SE RECUPEROU AINDA PODE TRANSMITIR O VÍRUS?

Nos casos leves, em que a pessoa infectada passou por isolamento domiciliar de 14 dias e não apresenta mais sintomas e, nos casos graves, após o exame laboratorial indicar que não há mais vírus no organismo, considera-se que não existe risco de contágio a partir do organismo desse indivíduo. Por outro lado, se a pessoa recuperada sair para exercer atividades na rua normalmente, ela pode trazer os vírus para casa nas roupas, nas solas dos sapatos, nas mãos etc. a partir do contato com superfícies potencialmente infectadas. Por isso, o distanciamento social precisa ser mantido mesmo pelos recuperados.

Pensionato de Idosas
Bom Pastor
1954
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!

Fones:
(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555
Av. Teresópolis, 2669 - Bairro Teresópolis - POA/RS

AROMATERAPIA: O QUE É E PARA QUE SERVE?

A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, ajudando a:

• Aliviar os sintomas de ansiedade, insônia, depressão, asma ou resfriado;

• Promover o bem-estar;

• Fortalecer as defesas do corpo.

Apesar de serem usados produtos naturais, é importante que a aromaterapia seja orientada por um naturopata ou outro profissional especializado, para saber qual o melhor óleo essencial a utilizar em cada caso.

Óleo essencial	Para que serve
Alecrim	Cansaço mental, falta de memória, dificuldade de concentração, dor de cabeça, enxaqueca, dores musculares e dores articulares.
Lavanda	Excesso de estresse, dor de cabeça, resfriados, insônia e problemas respiratórios.
Canela	Cansaço físico ou mental, tonturas, irritabilidade, dor de cabeça, falta de concentração, cólicas menstruais e dificuldade em relaxar.
Jasmim	Diminuição da líbido, problemas respiratórios, excesso de estresse, depressão e tensão muscular.
Bergamota	Excesso de estresse, depressão, ansiedade, infecções da pele, má digestão.
Camomila	Excesso de estresse, tensão muscular, depressão e inflamação do sistema urinário.
Eucalipto	Problemas respiratórios, dor de cabeça, enxaqueca, dores musculares, febre e tensão muscular.
Limão	Falta de concentração, ansiedade, excesso de estresse, falta de energia, sistema imune enfraquecido, dor de cabeça, má digestão e febre.
Sândalo	Dor no peito, excesso de estresse, tensão muscular, diminuição da líbido.
Ilangue-ilangue	Ansiedade, excesso de estresse, dor de cabeça, náuseas, pressão alta, problemas intestinais ou redução no crescimento de pêlos.

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

PRAIA E PISCINA NA PANDEMIA: RECOMENDAÇÕES

• Se perceber que não é possível manter o distanciamento em razão da grande concentração de pessoas, adie para outro dia sua ida à praia ou piscina;

• Leve sua máscara. Ela deve ser utilizada sempre que você for se deslocar nos espaços públicos, pois pode haver a presença de outras pessoas e não ser possível manter o distanciamento seguro;

• Ao entrar e sair dos locais e tocar em superfícies, lembre-se de higienizar as mãos com água e sabão ou álcool em gel;

• Leve sempre toalhinhas descartáveis para higienizar cadeiras e mesas que forem de uso público antes de utilizar. O mesmo se aplica caso for utilizar equipamentos do espaço, como pranchas de surf;

• Considerando que estará em um local ao ar livre, com a sua família ou com um pequeno grupo de pessoas, não é necessário o uso da máscara, desde que mantenha a distância mínima. Mas se perceber que o número de pessoas está aumentando nas proximidades, deve colocar a máscara;

• Não utilize máscara quando estiver na água, pois ficará molhada e dificultará sua respiração;

• Ao chegar e sair da praia ou piscina é importante utilizar sempre seu calçado. Alguns locais estão sinalizando vias de entrada e saída para otimizar o fluxo das pessoas e evitar o contato direto. Portanto, fique atento às sinalizações – geralmente entrada pela direita e saída pela esquerda. Sempre mantenha a distância de pelo menos 2 metros das pessoas que não pertençam ao seu grupo;

• Ao sair dos locais, recolha todo o lixo que porventura tenha produzido. Deixe-o nos locais indicados, assim como as máscaras descartáveis, que devem ir para o lixo comum.

CUIDADOS DIÁRIOS COM OS OLHOS

1. Usar óculos de sol de qualidade

Os óculos de sol são essenciais para proteger a visão nos dias de sol, evitando o desenvolvimento de doenças oculares, ao mesmo tempo que conferem um maior conforto visual. Por isso, para manter a saúde dos olhos o uso de óculos de sol ao ar livre é essencial, sendo necessário garantir que os óculos usados oferecem proteção contra os raios UVA, UVB e UVC.

2. Não dormir com maquiagem

A higiene dos olhos é muito importante para a saúde ocular, sendo importante manter os olhos limpos, especialmente no final do dia ou antes de ir dormir, pois caso contrário podem entrar partículas de cosméticos nos olhos que podem provocar irritações.

3. Não usar colírios sem orientação médica

Os colírios são considerados remédios e por isso não devem ser usados sem acompanhamento médico, pois tal como todo o remédio estes também possuem indicações específicas e contraindicações.

4. Realizar consultas periódicas

As consultas periódicas ao oftalmologista são muito importantes para garantir a saúde dos olhos, sendo especialmente importantes para detectar com antecedência doenças como catarata ou glaucoma.

5. Olhar para longe

Realizar paragens para olhar para longe durante alguns minutos é um exercício especialmente importante para quem trabalha em frente ao computador, pois ajuda a relaxar os olhos, prevenindo o surgimento de dores de cabeça.

6. Fechar os olhos várias vezes por dia

Interromper o que está a fazer e fechar os olhos durante alguns segundos é outro exercício importante, que ajuda a relaxar os olhos, uma vez que ao serem fechados não necessitam de focar em nada, prevenindo assim o cansaço ocular e outros problemas como dores de cabeça.

7. Não usar óculos de grau de outra pessoa

Os óculos de grau são um utensílio individual, que não deve ser emprestado ou transmitido para outras pessoas, pois cada pessoa necessita da sua própria graduação, que deve ser prescrita por um oftalmologista. Além disso, não devem ser usados pois embora não piorem a visão, acabam causando dores nos olhos e de cabeça ou tonturas.

Além disso, comprar óculos nos camelôs também não é uma boa opção, pois a graduação que possuem pode não ser a correta, o que acaba cansando os olhos por estes necessitarem de realizar um maior esforço para focar.

Aviamos receitas
Tudo em até 6 x s/ acréscimo
REIS ÓTICA
Ótica Reis
Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Consertos em Geral
(51) 3336.6943
Av. Teresópolis, 3173
otica_reis@hotmail.com

Residencial Geriátrico Gávea
Oferecemos:
☑ Enfermagem 24 hs
☑ Médico Assistente
☑ Nutricionista
☑ Fisioterapeuta
☑ Terapia Ocupacional

Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.
Telefone: 3279.3603 / 99203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema
Residencial Geriátrico Gávea

Barbearia BoraLoko
boraloko.com.br
Corte de Cabelo e Barba
Av. Benjamin Constant, 379
(51) 99760-3524

10 BENEFÍCIOS DO GENGIBRE PARA A SAÚDE

Com suas origens na Ásia, o gengibre é uma das raízes mais antigas e mais eficientes do mundo para os cuidados de saúde e alimentação. Conheça os seus 10 principais benefícios para a saúde a seguir.

1. Acaba com a enxaqueca;
2. Combate a artrite;
3. Auxilia nos períodos de cólica menstrual;
4. Trata queimaduras na pele;
5. Reduz dores e inflamações;
6. Estimula o apetite;
7. Facilita a digestão;
8. É o melhor aliado contra gripes e resfriados;
9. Previne o câncer;
10. Ajuda a emagrecer.

ProcureAche

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS
ARMANDO SANTOS
• Alvenaria • Telhado • Azulejista
• Impermeabilizações • Pinturas
• Outros
www.flashbrico.com.br
(51) 984.705050
Av. Borges de Medeiros, 993
sala 01 - Centro - POA/RS

Higienização, Hidratação e Impermeabilização
Estofados
Tapetes
Carpetes
Colchões
Poltronas
Cadeiras
Tecidos e Couros
COVID-19
Aceitamos: VISA
O produto utilizado na higienização combate e desmancha a parte externa do coronavírus.
51 99437.1013
51 99827.1013

OS ÁCAROS E OS SEUS PERIGOS

Os ácaros são pequenos bichinhos invisíveis aos olhos humanos, com um tamanho inferior a um milímetro e da classe dos aracnídeos.

Apesar de não parecer, eles são causadores de diversas doenças respiratórias e alérgicas, sem contar nos diversos tipos de ácaros que existem.

E um dos principais locais que eles se alojam é o seu colchão. Existe uma estimativa que 10% do peso da sua cama, após dois anos de uso, são relativos aos ácaros. Uma comunidade de 1,5 milhão de microrganismos.

Mas se engana quem pensa que eles estão apenas nos colchões. A sua presença é em todas as partes da casa.

Quais perigos os ácaros trazem à saúde?

Os ácaros podem trazer diversos problemas para a nossa saúde. A principal fonte de alimentação deles são as nossas células mortas da pele, o que também podemos chamar de pequenas escamas.

Por serem imperceptíveis, eles estão até em nossa pele no dia a dia. Porém, só sentimos a presença deles quando temos algum tipo de incômodo respiratório.

Uma das principais características desses bichinhos são as crises alérgicas ou inflamações nasais.

Dessa forma, diversos problemas como coriza, coceira, irritação ou lacrimejo dos olhos, espirros, congestão nasal etc., podem ser agravados. Sem contar que também podem levar uma pessoa a um quadro de asma crônica.

Daí a importância de contratar um serviço de higienização de estofados especializado (veja acima).

Adaptado de: Acquazero

DENGUE: EVITE A FORMAÇÃO DE CRIADOUROS DO MOSQUITO TRANSMISSOR

As principais medidas para eliminar a formação de criadouros são:

• Manter as caixas-d'água bem fechadas.

• Lavar com água e sabão tonéis, galões ou depósitos de água e mantê-los bem fechados.

• Limpar e remover folhas das calhas deixando-as sempre limpas.

• Retirar água acumulada das lajes.

• Desentupir ralos e mantê-los fechados ou com telas.

• Colocar areia ou massa em cacos de vidro de muros.

• Lavar plantas que acumulam água como as bromélias duas vezes por semana.

• Preencher com serragem, cimento ou areia ocos das árvores e bambus.

• Evitar utilizar pratos nas plantas, se desejar mantê-los, colocar areia até a borda dos pratos ou xaxins.

• Tratar a água da piscina com cloro e limpá-la uma vez por semana.

• Retirar a água e lavar com sabão a bandeja externa da geladeira.

• Lavar bem o suporte para garrafões de água mineral a cada troca.

• Lavar vasilhas de animais com esponja ou bucha, sabão e água corrente, trocá-los uma vez por semana.

• Guardar garrafas vazias e baldes de cabeça para baixo.

TELAS MOSQUITEIRAS
ORÇAMENTO GRATUITO
PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA
ACEITAMOS CARTÕES
CONSERTO E MANUTENÇÃO
TELAS LIMA
99942.7071
www.telasmosquiteiraslima.com.br

JP Pinturas
PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS
TEXTURAS
Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato
PINTURAS
Gesso cartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida
Julio Kottowski
CELULAR (51) 98125 4651

Receitas

PÃO DE QUEIJO NA FRIGIDEIRA

Ingredientes:

• 2 ovos

• 8 colheres (sopa) de goma de tapioca (80 gramas)

• 2 colheres (sopa) de requeijão (50 gramas)

• 4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (32 gramas)

• Sal a gosto (coloque pouco pois o parmesão tende a ser salgado)

• 1/4 de colher (chá) de fermento químico

• Muçarela para rechear (opcional).

Modo de preparo:

1. Em um recipiente disponha o ovo, a tapioca, o requeijão e o parmesão e bata com um garfo ou fouet.

2. Em seguida, quando ficar homogêneo, transfira para uma frigideira antiaderente levemente untada com manteiga em fogo baixo e deixe cozinhar até que parte de cima fique mais firme.

3. Então, quando a parte de cima começar a secar (mais ou menos como uma panqueca), vire sua e deixe dourar do outro lado.

4. Por fim, se quiser, coloque uma fatia de muçarela e tampe para derreter.

5. Então, depois disso está pronto.

Super Tchê Barbaridade

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

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

A FRUTA IDEAL PARA:

PELE

INTESTINO

CORAÇÃO

VISÃO

RINS

PULMÃO

Tiragem: 85.000 exemplares
Anuncie: 51. 981.427.686
ProcureAche

LASANHA À BOLONHESA

Ingredientes:

- 1 kg de carne moída
- 500 g de tomate picado
- 2 cebolas picadas
- 1 pimentão verde picado
- meio maço de coentro picado
- 1 cabeça de alho picado
- pimenta-do-reino moída
- orégano a gosto
- 2 caixas de creme de leite
- 4 colheres de sopa de extrato de tomate
- Massa:
- 1 kg de massa de lasanha pré-cozida al dente
- 200 g de queijo cremoso
- 1 kg de queijo muçarela fatiado
- queijo parmesão ralado a gosto ralado a gosto

Modo de preparo:

Recheio da lasanha:

1. Numa tigela misture a carne moída com o tomate, as cebolas, o pimentão, o coentro, o alho picado e a pimenta-do-reino moída e sal a gosto.

2. Numa panela em fogo médio com azeite, coloque a mistura de carne e deixe dourar por uns 15 minutos, após junte o creme de leite e o extrato de tomate e deixe refogar até ficar cremoso.

3. Reserve.

Massa:

1. Coloque um pouco de extrato de tomate dissolvido em água no fundo de um refratário, após isso faça uma camada de massa de lasanha pré-cozida e depois uma camada do molho de carne, um pouco de queijo cremoso e uma camada de muçarela fatiada.

2. Repita as camadas e termine com muçarela, queijo cremoso e parmesão e coloque no forno a 180º por 20 minutos.

3. Sirva a seguir.

BOLO DE MILHO CREMOSO

Ingredientes:

- 1 lata de milho verde com água e tudo
- 1/2 lata da mesma de óleo
- 1 lata da mesma de açúcar
- 1/2 lata da mesma de fubá
- 4 ovos
- 2 colheres bem cheias de farinha de trigo
- 2 colheres de coco ralado
- 1 colher e 1/2 de chá bem cheia de fermento em pó

Modo de preparo:

1. Bata bastante todos os ingredientes no liquidificador, depois bem batido acrescente o coco ralado e o fermento e misture, coloque para assar

2. Pode colocar na forma redonda de buraco e na quadrada, a forma deverá ser untada e enfarinhada

3. O tempo de preparo na redonda é mais rápido, mas a receita fica menor, para aumentar faça 2 vezes

4. O bolo fica parecendo pamonha, bem cremoso, fica uma delícia!

5. Leve ao forno preaquecido a 180ºC por, aproximadamente, 40 minutos

Mercado Caxias
AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA

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

tabernapescados.com.br
Taberna
Pescados
Pratos de peixes com frutos do mar
Camarão - Violinha
ALMOÇO E JANTA
Somente Delivery
Entregamos em toda Porto Alegre
(51) 98551-0547 (51) 3508-1748
Av. Benjamin Constant - São João - POA

Chocolate Trufão
Fabricação ao vivo
Atacado & Varejo
CHOCOLATES ARTESANAIS
Linha de Presentes: Datas Comemorativas
3264.1290
Av. Edgar Pires de Castro,2220 Chocolate Trufão

PEIXE FRITO SEQUINHO

Ingredientes:

- 1,5 kg de peixe (sugestões: traíra, cavala, pescada, cação, tilápia, merluza ou o peixe de sua preferência)
- 3 dentes de alho picado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- Uma xícara de chá de fubá
- 1 colher de sopa de maisena
- suco de 1 limão
- pimenta do reino (ou pimenta branca) a gosto
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Limpe o peixe e corte-o em postas, em seguida tempere o peixe com o limão, sal e pimenta do reino.

2. Em seguida, numa tigela, junte a farinha, o fubá, e a maizena e misture.

3. Empane o peixe nessa mistura e depois leve para fritar em óleo bem quente. Então, espere fritar bem até ficar dourado e só então vire o peixe para fritar o outro lado.

4. Acomode o peixe em papel toalha para tirar o excesso do óleo e sirva em seguida.

DICA: Deixe o óleo ficar bem quente e não mexa durante a fritura para não correr o risco de grudar na frigideira.

Comercial KNETIG
EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES
A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis
www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - POA - RS
(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773
e-mail: comercial@knetig.com.br

BOLO DE CENOURA COM CALDA CROCANTE DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 3 ovos
- 3 cenouras médias picadas (250g)
- 1 xícara de chá (chá) de óleo
- 2 xícaras de chá (chá) de açúcar
- 2 xícaras de chá (chá) de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (sopa) de fermento químico em pó
- Para a Calda:
- 1 e 1/2 xícara de chá (chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara de chá (chá) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de leite

Modo de preparo:

1. Coloque no liquidificador, os ovos, a cenoura picada, o óleo e o açúcar.

2. Então, bata tudo por cerca de 3 minutos. Em seguida, despeje essa mistura numa tigela, adicione a farinha de trigo, o fermento em pó e o sal.

3. Então, misture tudo com a ajuda de um batedor de arame (fouet), até fique bem homogêneo.

4. Por fim, despeje dessa mistura numa forma untada e enfarinhada.

5. Então, leve para assar em forno preaquecido, 180ºC, por cerca de 45 minutos.

6. Calda:

7. Numa panela, adicione o açúcar, o achocolatado em pó, a manteiga e o leite

8. Leve ao fogo médio e mexa sem parar até que comece a ferver

9. Depois que ferver, continue mexendo até que desgrude do fundo da panela;

10. Em seguida, desligue o fogo e espalhe essa caldo por cima do bolo de cenoura

OBS: não deixe a calda esfriar na panela, pois pode endurecer.

Aguarde esfriar e corte o bolo.

RESOLVE
Refrigeração
CLÁUDIO
51 98244.3893 - 51 3392.3631
Orçamento Grátis
Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas
Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

ELETRICISTA
Luís Augusto Silva
Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos
Fone: (51) 984.696.349
Aceito cartões:

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

Exauttec Climatização
Higienização
Instalação
Orçamento gratuito
Especializados em Consertos e Manutenção
Split e Ar central
Fone: 51 9 8450.8317
E-mail: exauttec@gmail.com

Rei dos Extintores
51 3411.3379
996 812 819
Aceitamos os cartões
LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico
e-mail: rdosextintores@gmail.com / lucianof.alves@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br
Só o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você

Anuncie na ProcureAche
A única publicação que, além do impresso, também divulga o seu negócio na Web!
Quer saber como? Ligue ou dá um oi no Whats!
51 981.427.686

PROBLEMAS COM O INSS?
Precisa solicitar benefício?
Não está conseguindo atendimento?
Sua solicitação está parada?
Quer revisar seu benefício?
LJ Laura e José de Abreu
Aposentadorias por invalidez por idade por tempo de contribuição especial
Auxílios doença acidente reclusão
Assistenciais ao idoso à pessoa com deficiência
Salários família / maternidade
Pensão por morte
Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:
51 99860-6294 / 48 98422-0996

Empresas parceiras que Av. Assis Brasil, 1641 | 70 (51)3337-4647

distribuem as revistas:

JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS
Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS
Gessocartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651

PICHANI

Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

Faça seu orçamento gratuito
(51) 98065 7266 / 98611 9616
contato@pichanireformas.com.br / www.pichanireformas.com.br

CONSTRUA SUA CASA 100% FINANCIADA

Cactus

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

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

Ligue sem compromisso
(51) 99131-9274 / 99454-5783

* Verifique condições.

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra

991.475.637

Cada gota de água faz a diferença!

3423.2521

@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS

CONSERTO, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771
51 3374-2512

Faxina e Acompanhante de Idosos (hospitais e residencias)

Contato somente ligação: 51 98236-4560

Contato somente whats: 51 99526-9157

c/ Fernanda

ELETRICISTA & HIDRÁULICO

Instalações, Manutenções, Reparos em Geral

Contatos:
Nelmo (51) 99738.3955
(51) 98573.5180
Odair (51) 99198.8477

Facilidade de pagamento nos cartões VISA e

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

(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.

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô
Persianas Externas
Persiana Romana
Persiana Vertical
Consertos em geral
Tela Mosquiteiro

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

Aplicativo

ProcureAche Descontos

ANDROID APP ON Google play

Aplicativo já disponível na Google play

Vantagens em estar no aplicativo:

- Alcance e fidelize novos clientes para o seu negócio através dos cupons de desconto.
- Fácil utilização: Basta o cliente mostrar o cupom de desconto na tela do celular na hora do pagamento.
- Divulgue serviços e produtos específicos através dos cupons de desconto.
- Além do aplicativo, garanta o seu espaço na revista impressa.

Saiba como anunciar: **(51)98142-7686**

Praticidade e comodidade ao alcance da sua mão!

Basta encontrar o serviço que você precisa e apresentar o cupom no momento do pagamento para ser aplicado o desconto!

VEJA QUEM JÁ ESTÁ ANUNCIANDO NO APP PROCUREACHE DESCONTOS:

DARCY NETO INSTALAÇÃO / MANUTENÇÃO DE AR CONDICIONADO (51) 98469-1990	**TÉC. INFORMÁTICA** MANUTENÇÃO DE PC'S E NOTEBOOKS (51) 98038-0550	**LA ESQUADRIAS** MADEIRAS E ESQUADRIAS MANUTENÇÃO (51) 98469-3635	**ROTOMASTER** DEDETIZADORA / DESENTUPIDORA (51) 98273-8717
ANTINSETOS DESINSETIZAÇÃO / LIMPEZA E CONSERVAÇÃO (51) 98628-1435	**PRESTA SERVICE** REFORMAS GERAIS DA CONSTRUÇÃO CIVIL (51) 99335-1818	**FÓTON REFORMAS** ELÉTRICA / HIDRÁULICA REFORMAS E PINTURAS (51) 98061-0530	**LAION** FRETES, CARGAS E MUDANÇAS EM GERAL (51) 98432-5811
FLÁVIO BRAGA ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIO TRABALHISTA / CÍVEL (51) 98310-8777	**AUDIÇÃO APARELHOS AUDITIVOS** (51) 3224-3242	**SONATA APARELHOS AUDITIVOS** (51) 3022-2100	**CORBA** CLÍNICA ODONTOLÓGICA IMPLANTES / PRÓTESES (51) 3907-4771
MULTISSERVIÇOS E PINTURAS (51) 98470-5050	**PENSANDO EM REFORMAR?** (51) 99454-5783	**LIMPA TUBO** DEDETIZADORA / DESENTUPIDORA (51) 3366-8603	**MR. PROTECT** BARATAS, FORMIGAS, MORCEGOS, POMBOS (51) 3377-3060
FEEDBACK SOLUÇÕES EM INFORMÁTICA AULAS DE INFORMÁTICA (51) 98405-8299	**HIDRÁULICO 24H** TORNEIRAS, PIAS, VAZAMENTOS (51) 3368-6087	**ALEXANDRINO ESQUADRIAS** (51) 3246-0648	**PENSIONATO DE IDOSAS BOM PASTOR** (51) 3233-0634
MERCADO CAXIAS AÇOUGUE / PADARIA / FRUTERIA (51) 3239-3614	**SUPER TCHÊ BARBARIDADE** (51) 3246-7307	**ARMAZÉM DOS BICHOS** (51) 3084-0023	**AGROCENTER COLDEBELLA** (51) 3258-1108
POUSADA GAROA QUARTOS MOBILIADOS PARA SOLTEIROS (51) 98642-6196	**KNETIG** EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES (51) 3343-0251	**REDES DAVI** REDES DE PROTEÇÃO (51) 98514-8014	**SERRALHERIA KISSER** (51) 99656-3664
FÁBRICA DOS TOLDOS (51) 3223-5597	**NUMEROLOGIA** PERGUNTAS SOBRE DATAS E IDADES (51) 99971-4284	*ESTE ESPAÇO PODE SER SEU! ANUNCIE:* (51) 98142-7686	*ESTE ESPAÇO PODE SER SEU! ANUNCIE:* (51) 98142-7686

CUIDADOS COM OS BICHINHOS NA PRAIA

A veterinária Bianca Bennati, explica que o primeiro cuidado que o tutor deve ter é garantir que o horário de ir para a praia é o mais adequado, de preferência antes das 10h da manhã e depois das 16h, para evitar as horas mais quentes.

Além disso, é importante garantir uma proteção para pulgas, carrapatos e verme do coração, com o uso de profilaxia para ectoparasitas adequada. Além da vacinação e vermifugação em dia.

"Uso de protetor solar nas áreas sensíveis ao sol, focinhos, coxins e orelhas. Animais muito brancos devem evitar preferencialmente se expor ao sol. O proprietário também deve ficar atento ao animal, para que ele não coma nada inadequado. Oferecer água e comida sempre que for necessário.", completa Bennati.

Alguma raça tem que ter algum cuidado especial?

O veterinário Mauricio Dias Augusto dos Santos, do Hospital Popular de Medicina Veterinária explica que algumas raças possuem limitações físicas que por si só contra-indicam um passeio prolongado. O principal problema está nas raças braquicefálicas, com focinho achatado, como shi-tzu, buldogues e pug.

"Essas raças possuem uma dificuldade natural no sistema respiratório que inibe exercícios intensos e os torna pouco tolerantes ao calor, pois têm dificuldades para manter a temperatura corporal, podendo chegar a uma hipertermia", acrescenta.

Para saber se o pet está em condições de viajar é preciso levá-lo ao veterinário para avaliar suas condições físicas. Ele vai indicar possíveis limitações de brincadeiras e exposição ao sol ou calor intensos e fazer a administração de bons preventivos contra a dirofilariose e parasitas externos, além de garantir que seu pet esteja com vacinas e vermifugação em dia.

Canal do Pet

Agrocenter Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento
Venda de pintos
Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos
3258.1108 / 99651.6134
ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações
ARMAZÉM DOS BICHOS

Frost Large Adult
15 Kg - R$ 179,90

Vitta Natural Rç Pequenas
15 Kg - R$ 109,90

GranPlus Choice Adulto
20 Kg - R$ 139,90

Vitta Natural Castrados
10,1 Kg - R$ 105,00

GranPlus Choice Gatos
10,1 Kg - R$ 99,90

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

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

www.armazemdosbichos.com.br
Banrisul

DICAS DE SEGURANÇA PARA USO DE APLICATIVOS DE TRANSPORTE

Acompanhe o trajeto do carro

O aplicativo mostra todo o trajeto percorrido pelo motorista até chegar ao seu encontro. Se no mapa aparece que o carro vai chegar pela direita, e ele chega pela esquerda, tem algo estranho e você deve desconfiar. Se é mostrado que o carro solicitado está na rua de trás, provavelmente não é o mesmo carro que encostou ao seu lado. Fique atento!

Evite esperar na rua

Fique dentro do local até o aplicativo sinalizar que o carro chegou. Permaneça no local onde você está e só saia quando o veículo chegar. Mantenha a atenção: o fato de você estar parado na rua com o celular em mãos te identifica como um usuário à espera do serviço e pode atrair atenção indesejada de falsos motoristas ou assaltantes.

Cheque as informações do veículo e do motorista

Quando o aplicativo seleciona o carro que vai atender sua chamada, ele informa a placa, modelo e marca do carro. Sempre confirme a placa e a foto do motorista antes de entrar no veículo. Nunca informe seu nome antes do motorista se apresentar.

Compartilhe o trajeto com um amigo ou parente

O próprio aplicativo fornece a opção de compartilhar suas viagens. Portanto, informe seu destino a um amigo ou familiar. Peça aos estudantes que utilizam o serviço para fazer desta ação uma prática. Quem recebe o link pode acompanhar a viagem em tempo real, verificando onde você está, se está mesmo a caminho de casa ou de qualquer que seja seu destino.

Cuidado ao aceitar balas e água

Como cortesia, a maioria dos motoristas oferecem balas e água, mas cuidado. É perigoso não saber a procedência dos produtos oferecidos ou por quanto tempo e de que forma foram armazenados. A melhor saída é agradecer e não aceitar.

Atenção à rota sugerida pelo GPS

Verifique se o motorista está usando o aplicativo GPS e se a rota sugerida é realmente a correta. Caso prefira, o passageiro deve indicar ao motorista qual caminho deseja seguir. Cuide-se!

AlugarCar
geramigos locadora
VEÍCULOS FLEX/GNV PARA APLICATIVOS OU EMPRESAS
Informações:
51997.889.686
Consulte modelos disponíveis!
RS Av. Ceará, 238 - São João - POA
SC R. Vereador Mario Coelho Pires, 221 - Campinas - S. José

Daniela Dalberto
ADVOCACIA
OAB 75083
FAMÍLIA - TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS)
DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL)
MULTAS DE TRÂNSITO
Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174
Site: danieladalberto.com

Flávio Braga
ADVOCACIA
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

NÃO CONTRIBUI PARA O INSS? CONHEÇA O BPC "LOAS"

Diante das dificuldades que a Pandemia da COVID-19 impõe, o número de pessoas que não conseguem realizar recolhimentos ao INSS aumenta. Contudo, essas pessoas que, em tese, não poderiam usufruir de benefícios previdenciários por não contribuir, devem estar atentas ao BPC (Benefício de Prestação Continuada), pois podem ter direito a ele. Trata-se de um benefício previsto para aquelas pessoas que não contribuem para o INSS e que estão em condição socioeconômica vulnerável. Para isso, a pessoa deve cumprir os seguintes requisitos:

1. Baixa renda per capta (analisada a renda de todo o grupo familiar), sendo que alguns rendimentos não são levados em consideração e algumas despesas são consideradas para efetuar o cálculo da renda, e 2. Tenha acima de 65 anos de idade ou algum tipo de deficiência/problema de saúde que a impeça de trabalhar, não sendo necessário que tal impedimento seja permanente. O valor do benefício é sempre de um salário mínimo nacional, não gera direito a 13º salário nem a pensão por morte em caso de óbito do titular. Caso você acredite que se enquadre nos requisitos para o recebimento do BPC, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

SESSÃO CURIOSIDADE

ANTI-INFLAMATÓRIOS E ANTIBIÓTICOS

Quando uma doença ou disfunção surge, procuramos, imediatamente, um profissional capaz de diagnosticar as causas da enfermidade por meio de exames e sintomas e, após a confirmação de um diagnóstico, receitar uma medicação.

Muitas pessoas não compreendem a diferença entre um antibiótico e um anti-inflamatório, não entendendo o porquê de muitas vezes o médico receitar os dois conjuntamente.

Os antibióticos são medicamentos utilizados em casos de doenças causadas por micro-organismos como fungos ou bactérias. Com a administração de antibióticos, o desenvolvimento dos micro-organismos é barrado, fazendo com que os presentes sejam eliminados. Alguns exemplos de doenças causadas por micro-organismos são: pneumonia, tuberculose e meningite, dentre outros. Alguns dos antibióticos utilizados são: penicilina, estreptomicina, tetraciclina. Já os vírus são tratados com medicamentos exclusivos chamados antivirais.

Os anti-inflamatórios são utilizados para a eliminação de algum edema ou inchaço causado por uma doença, trauma ou agressão sofrida, alergia e queimaduras. Esse medicamento minimiza os efeitos causados pela defesa do organismo ativando a circulação local.

Assim, o antibiótico atua no agente causador de uma doença, seja bactéria ou fungo. Já o anti-inflamatório atua nas inflamações geradas por algum trauma ou agressão.

É importante salientar que a utilização indiscriminada de antibióticos pode gerar micro-organismos resistentes, já que existe a possibilidade de ocorrer a seleção dos mais fracos. Assim, tornam-se cada vez mais difíceis de serem eliminados.

Muitas vezes, a própria alimentação serve como antibiótico. Temperos como alho, gengibre, canela, dentre muitos outros são ótimos antibióticos que, acrescentados a uma dieta e estilo de vida saudável e balanceado, previnem grande número de problemas de saúde por inibir o desenvolvimento dos micro-organismos.

Existem também anti-inflamatórios naturais e estudos sobre eles que visam à minimização dos efeitos colaterais e um valor mais acessível que dos farmacêuticos encontrados hoje no mercado.

Por Giorgia Lay-Ang
Graduada em Biologia

VANTAGENS DE SE USAR GNV

1. Menores gastos e menor consumo de combustível. Esta é a principal vantagem do GNV frente à gasolina, ao etanol e ao diesel. De acordo com a Associação Brasileira das Empresas de Gás Canalizado (Abegás), o gás natural veicular é cerca de 43% a 58% mais econômico que a gasolina e de 44% a 66% mais eficiente que o etanol.

2. O GNV é menos poluente. Em comparação com os combustíveis líquidos, o GNV polui menos o meio ambiente.

3. O sistema de injeção fica sempre mais limpo. Por ser um combustível mais limpo, o gás não deixa acumular resíduos nos bicos injetores.

4. O óleo dura mais. O GNV é um combustível mais limpo que os combustíveis líquidos. Ele não se mistura e não contamina o óleo lubrificante do motor, aumentando a vida útil do líquido.

5. Aumento da vida útil do escapamento. Já que não há o acúmulo de água proveniente da gasolina e do álcool, o sistema pode durar até 20% a mais de tempo.

TELAS MOSQUITEIRAS
TeleTelas
NOVIDADE VIDROS - BOX INSUFILM
5X SEM JUROS
ORÇAMENTO GRATUITO
Telas retráteis, fixas, removíveis,recolhíveis e deslizantes...
Proteção e conforto para sua casa.
(51) 3019.3075 | 9.9982.8983
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

HIDRÁULICO 24HORAS
Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

Dedetizadora
Desentupidora
LIMPA TUBO®
A sua solução definitiva
RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS
Porto Alegre 51 3366.8603
CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS
ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS
25 ANOS DE EXPERIÊNCIA
0800 642 9230
www.LIMPATUBO.com.br
Peça pelo Celular: 99790.7090

MANTENHA SEU ENCANAMENTO FUNCIONANDO PERFEITAMENTE!

1. Se o vizinho debaixo do seu apartamento diz que o seu banheiro está vazando no dele, verifique primeiro se o rejunte do piso do seu banheiro ou ralo esta gasto ou danificado, isto pode deixar a água penetrar e sair no andar debaixo, e a manutenção é de sua responsabilidade.

2. Ao preparar o chão do banheiro e/ou cozinha para receber a tubulação e o piso, não se esqueça de mandar impermeabilizar o piso antes de fazer a instalação para evitar que possíveis vazamentos passem para o andar de baixo.

3. Em um edifício, o responsável pelo concerto de um vazamento que apareça no teto é sempre o vizinho de cima, que deve inclusive pintar o que manchar no vizinho.

4. Você mudou para um apartamento novo, se informe com a construtora e/ou com os vizinhos se você pode jogar água no piso da cozinha, pois algumas construções não possuem impermeabilização na cozinha e a água pode parar no vizinho abaixo.

5. Se algum ralo de pia/ lavatório ou de piso cheira mal é sinal que o sifão não está funcionando corretamente. Verifique senão há entupimento ou sujeira nos mesmos e se o cheiro continuar é sinal de problema na sua instalação e é necessário chamar um profissional.

6. Se a sua tubulação de esgoto for toda, no mínimo de 100mm, você pode jogar o papel higiênico usado na bacia e dar descarga, mas evite se puder. O que entope a tubulação, quase sempre serão: cabelo, absorvente, ou lixo jogado no vaso.

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO
O SOL NASCEU PARA TOLDOS
E A SOMBRA É COM A
FÁBRICA DOS TOLDOS
FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br
20 anos de experiência
ACEITAMOS VISA
COBERTURAS
TOLDO CORTINA
TOLDOS EM POLICARBONATO
www.fabricadostoldos.com.br
ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS
3223.5597 / 98519.9471
Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai | fabricadostoldos@yahoo.com.br

FÓTON REFORMAS

ELÉTRICA
- Troca de lâmpadas, instalação de tomadas e interruptores
- Elétrica residencial completa

REFORMAS E PINTURAS
- Pinturas e reformas em geral (paredes, portas, janelas, grades)

HIDRÁULICA
- Instalação de máquinas de lavar, chuveiros, pias...

DIVERSOS
- Colocação de quadros, espelhos, suportes para TV, prateleiras e montagem de armários.

"Tudo que você precisa para o seu lar."

MARLO PAULESKI
(51) 9806-10530

NELSON CONSERTOS
Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas
VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA
982.218.645
984.036.477

VAZAMENTO DE ÁGUA NA CAIXA DE DESCARGA OU NA VÁLVULA

Jogue pó de café dentro do vaso sanitário; Verifique se o pó depositou-se no fundo do vaso; Em caso negativo, significa que há vazamento de água na caixa de descarga ou na válvula. Em bacias cuja saída da descarga seja na parte de trás (direção da parede), é necessário que se faça o teste esgotando a água. Caso a bacia volte a acumular água, é sinal de que há vazamento na caixa de descarga ou na válvula.

DICAS PARA A ÁREA DA LAVANDERIA

- Use um cesto para roupas brancas e outro para roupas coloridas (se ainda tiver espaço, adicione um cesto para roupas pretas);
- Use cestinhas para os prendedores ou um suporte de prendedores de roupas íntimas;
- Invista em armários ou prateleiras para organizar os materiais de limpeza, baldes e itens maiores como as vassouras e rodos (esses itens também podem ser pendurados na parede);
- Separe os itens para lavar roupas em um compartimento e os produtos de limpeza em geral em outro.

ESCOLHA A MELHOR REDE DE PROTEÇÃO PARA SUA CASA

As redes de proteção são elementos importantes para proteção de janelas, sacadas, escadas e portas tanto de casas, quanto de apartamentos. A instalação dessas peças é altamente recomendada para crianças e pré-adolescentes, no intuito de evitar acidentes e quedas.

Essas redes de proteção se destacam pela alta durabilidade, resistência e versatilidade, podendo ser instaladas em janelas, sacadas, piscinas e até nas portas.

Com as redes de proteção os moradores ficarão tranquilos na proteção de crianças e objetos dos prédios, sendo um elemento que dá mais conforto para todos.

Redes Davi
Redes de Proteção

(51) 98514.8014
(51) 99667.9596
(51) 98211.7604
Proteja quem você ama!
www.redesdavi.com.br
redesdavirs@gmail.com

Telefones Úteis

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

MS LIXAÇÕES & REFORMAS
LIXAÇÃO DE PARQUET - APLICAÇÃO DE SINTEKO PU (POLIURETANO) - LAKA - RESINA A BASE D'ÁGUA
PARQUET E ASSOALHOS SEM PÓ
PRODUTOS SEM CHEIRO - SECAGEM EM 04 HORAS
ASSOALHOS EM GERAL - REFORMAS EM GERAL
(51) 99622.7771
Julio & Alexsandra
@ms_lixacoes e-mail: ms_lixacoes@hotmail.com

Mr. Protect CONTROLE DE PRAGAS
ACABE COM OS CUPINS HOJE!
Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.
Faça seu orçamento grátis!
contato.mrprotect@gmail.com
(51) 3377.3060 (51) 985.363.376

Serralheria CARACOL
• GRADES
• ESCADAS
• CORRIMÕES
• PORTAS
• PANTOGRÁFICAS
• PORTÕES
• ESTRUTURAS METÁLICAS
Em até 3x no Cartão de Crédito
30 Anos
(Leandro)
ORÇAMENTO GRATUITO
(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410
Av. Sartunino de Brito, 385 - Zona Norte
Seg. à Sáb. das 8h às 19hs

Cerutti Madeiras
Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Manutenção de portas e janelas - venezianas
Adega para vinhos
Rua Osmar Amaro de Freitas, 230 - Jd. Itu-Sabará - POA/RS
51 99831.6555 ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!

SERRALHERIA KISSER
| Grades | Portões de Contrapeso | Portões Basculantes e Simples | Portas Pantográficas | Escadas Normais e Caracol | Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |
Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220
E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

PINTURA E CONSERVAÇÃO DE GRADES DE FERRO

A incidência de sol e chuva nas superfícies de ferro fazem com que as mesmas enferrugem. Antes de iniciar o trabalho, verifique as condições da peça. Se ela está nova, enferrujada ou precisa ser repintada. Para cada situação, haverá um tratamento diferente e cuidados especiais como segue abaixo:

Superfícies de ferro novas:

– Aplicar uma demão de Fundo Óxido de Ferro e dar acabamento com tinta escolhida.

Superfícies Enferrujadas:

– Remova a ferrugem com lixa ou escova de aço.

– Aplique uma demão de Zarcão Universal e em seguida aplicar tinta de acabamento.

Repintura:

– Eliminar os pontos de ferrugem, se houver, aplicar Zarcão Universal nestas partes e aguardar secagem total.

– Lixar para igualar a superfície e aplicar tinta de preferência.

REFRIGERAÇÃO NAZARENO
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 (51) 3105.5272
Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

RESOLVE Refrigeração
CLÁUDIO
51 98244.3893 - 51 3392.3631
Orçamento Grátis
Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas
Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

Tiragem: 85.000 exemplares
Anuncie: 51. 981.427.686
ProcureAche

Técnico de Informática
Atendimento em Domicílio
Manutenção de Computadores e Notebooks
Formatação - Backup de Dados
Aceito cartões:
(51) 98038.0550 com Vinicius
https://www.viniciustec.com.br

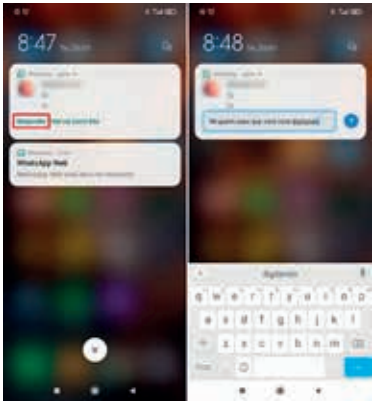
COMO ESCONDER O STATUS "DIGITANDO" NO WHATSAPP SEM APLICATIVOS

Apesar de não se tratar de uma função para este fim, sem precisar instalar nada, é possível esconder o "digitando" do WhatsApp com uma pequena configuração e forma de responder específica. Confira:

1. Abra o WhatsApp normalmente e entre em suas "Configurações";

2. Toque em "Notificações" e marque a chavinha de "Usar notificações de alta prioridade". Isso apenas permite que as notificações do WhatsApp tenham suas prévias exibidas. No iOS, esta função aparece com o nome "Mostrar pré-visualização".

Agora que a configuração no WhatsApp já foi realizada, ao receber uma mensagem no aplicativo, você deverá respondê-la pela área de notificações do celular, assim como sugere a imagem abaixo. Assim, o truque consiste em ao invés de entrar na "tela de conversa", responder as pessoas usando o sistema de notificação do celular, que não ativa o "digitando" do mensageiro.



Luiz Chiavaro
FOTOGRAFIA
Eventos - festas - casamentos - aniversários - books - edição de fotos - photoshop
REALISMO EM TUDO QUE FAZ!
Fone: (51) 99711 - 6198

RN
INFORMÁTICA
51 99205-6405
@rn.inf
• Formatação
• Otimização
• Conserto
• Limpeza
• Montagem
• Assessoria
• Ajuda
• Dicas

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES
FEEDBACK
A Feedback Soluções em Informática tem suporte em hardware e software para você e seu negócio. Atua nas mais diversas áreas: empreendedorismo, escritório ou mesmo em necessidades especiais.
Com presença há mais de 10 anos no atendimento às demandas tecnológicas, encontre aqui um atendimento personalizado, confiável e com a garantia de satisfação.
Trabalhamos com diversas formas de pagamento. Entre em contato--> 51 984058299

FEEDBACK
Aulas de Informática para Qualquer Idade
Aprenda tudo que precisa saber para se conectar ao mundo digital com aulas em casa.
• curso básico • Windows • Internet
• Word • Powerpoint • Redes Sociais
• pesquisa / celular
• Aulas particulares • No conforto da sua casa
• Linguagem simples • Horários Flexíveis
Cartões Aceitos
Whatsapp: 51 9 8405-8299
www.feedbackrs.com.br

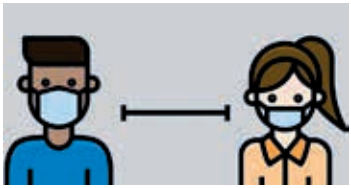
O QUE É UM COACH EDUCACIONAL? VOCÊ QUER SABER O QUE FAZ UM COACH EDUCACIONAL?

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

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

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

ENEM DIGITAL E A COVID-19



Esta é a primeira vez que o Enem é aplicado no formato digital, de forma piloto. A intenção é que o exame seja 100% digital até 2026. As provas começaram a ser aplicadas no dia 31 de janeiro, com as questões de linguagens, ciências humanas e redação. No dia 7 de fevereiro, foi a vez das questões de matemática e ciências da natureza. Ao todo, quase 70% não compareceram às provas.

A versão impressa do Enem 2020 foi aplicada nos dias 17 e 24 de janeiro. Cerca de 2,5 milhões de estudantes fizeram as provas, o que corresponde a menos da metade dos inscritos.

As medidas de segurança adotadas em relação à pandemia do novo coronavírus foram as mesmas tanto no Enem impresso quanto no digital. Houve, por exemplo, um número reduzido de estudantes por sala, para garantir o distanciamento entre os participantes.

Durante todo o tempo de realização da prova, os candidatos tiveram a obrigação de usar máscaras de proteção da forma correta, tapando o nariz e a boca, sob pena de serem eliminados do exame. Além disso, o álcool em gel foi disponibilizado em todos os locais de aplicação.

O exame, tanto o impresso quanto o digital, foi suspenso no estado do Amazonas e o impresso foi suspenso em Rolim de Moura (RO) e em Espigão D'Oeste (RO) devido aos impactos da pandemia nessas localidades. Esses estudantes poderão fazer as provas também na reaplicação. Segundo o Ministério da Educação, foram cerca de 20 ações judiciais, em todo o país, contrárias à realização do exame.

Adaptado de Agência Brasil

i5
ENSINO PERSONALIZADO
www.i5ensino.com
Inscrições abertas o ano todo
Para todas as idades
Oferecemos aulas particulares e em grupos para que você possa escolher exatamente o estilo que mais gosta.
#Matemática #Português #Inglês #Biologia #Geografia
#Química #História #Física #Redação #Espanhol
Alfabetização, Bridge, Interpretação através da arte, Artes, Filosofia, Sociologia,
preparação para ENCCEJA, NEEJA, EJA, Vestibular e concursos em geral.
Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada
3093.0085 / 9 8425.1122

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

"Podes me dizer alguma coisa sobre meu filho. Ele nasceu em 02.01.2010." **– *Vitor Hugo Silveira***

Anna Marya: Seu filho é um número 6 de data de nascimento porque somamos 0 + 1 + 0 + 2 + 2 + 0 + 1 + 0 = 6. O desafio do 6 é desenvolver seu forte sentido de responsabilidade em relação aos outros. Sempre procura resolver os problemas de todas as pessoas, sejam elas amigos, colegas ou da família. É simpático, amável e generoso e está constantemente disponível para os outros. Sempre disposto a agradar, quer se sentir responsável em fazer certas tarefas, quer ser elogiado e sente-se extremamente magoado se repreendido. Aos poucos vai aprendendo a lidar com esses sentimentos que envolvem o dar e o receber. Tem habilidades artísticas, gosta de música, da pintura, da arquitetura. Valoriza a vida doméstica, se dedica ao lar, à família, criando um ambiente caloroso e receptivo.

"Gostaria de saber sobre meu ano pessoal. Nasci em 22/01/1961. Obrigado."

– Delvanete Souza e Silva, São Jerônimo/RS

Anna Marya: Você está transitando por um ano pessoal 1. Este é um ano em que deve prevalecer o espírito de pioneirismo e de aventura. Iniciativas e atitudes originais são muito bem vindas. É um período propício para começar a desenvolver projetos que irão dar frutos logo adiante. Em relação a parcerias afetivas, poderá curtir seu bem querer, mas sentirá vontade de ter seu espaço pessoal valorizado. Procure se autoafirmar e não se preocupar muito com o que os outros pensam.

Numerologia - Anna Marya Schneider
WhatsApp: (51)99971-4284

Numerologia

Pergunte e eu respondo.

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas
Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) 99971-4284

www.annamarya.com.br

schneider@annamarya.com.br

DUDU bike shop

SPECIALIZED
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

COMO PROTEGER A BIKE DA AREIA E MARESIA DA PRAIA

• Lave com água doce em abundância, atentando-se bem a todas as peças. Prefira utilizar uma mangueira com pouca pressão, um regador ou uma garrafa pet. Se você utilizar uma mangueira de alta pressão, vai acabar levando a sujeira para dentro dos componentes.

• Retire todo o excesso de areia das coroas, correntes e cassete e aplique uma solução de detergente neutro diluído em água para realizar a limpeza. A areia gruda nas partes lubrificadas e cria uma crosta que pode causar um desgaste importante nas peças.

• Remova todo o resquício de água e seque bem com um pano bem macio, se certificando de eliminar toda a água.

• Aplique lubrificante na corrente, dando preferência ao do tipo seco, que acumula menos sujeira. Os lubrificantes com ação teflon também são uma ótima opção, criando uma barreira contra a água. Algumas peças, como parafusos, raios e cabo de aço, sentem mais a ação da maresia. Para protegê-las, aplique parafina para criar uma camada protetora. Mas não aplique essa parafina na corrente nem na transmissão!

Guarde bem a sua bike

Depois de lavar e lubrificar bem todas as peças, lembre-se de guardar a sua bike coberta com algo feito de material impermeável, como lona ou nylon.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Área do centro de São Paulo marcada pelo consumo de drogas

Acusada em juízo

Efeito da hepatite A

Muito; demais

Site como UOL, R7 ou Globo.com (web)

Hans Christian (?), autor do conto "O Patinho Feio"

Deserto que influencia climaticamente o Sul da Europa

Pelé, Maradona, Messi e David Beckham

Descerrada

Cidade brasileira onde se situa o centro geodésico da América do Sul

Luta de origem japonesa

TT

Tântalo (símbolo)

500, em romanos

A que afeta os músculos recebe o nome de mialgia

Papai, em inglês

Hélio de (?) Peña, humorista e ator carioca

Ashley Olsen, atriz dos EUA

Alvejara com uma espingarda

Centauro morto por Hércules (Mit.)

Ritmo musical de origem caribenha

O tempo passado

Inaugurei (uma loja)

(?) Hypólito, ginasta brasileira

Sigla inglesa da Otan

Banal

Fruto da calda do manjar branco

Feijão, em inglês

A carta de maior valor no pôquer

Brotar (fig.)

Mantra entoado em rituais hinduístas

Respira ruidosamente e com força

Fêmea do Rei dos Animais (pl.)

Que tem serventia

Peças da espora

Mudar de (?): ir para lugar saudável

"(?) dizer", alegação típica da fofoqueira

Repercute

O partido de Carlos Lacerda

Embarcação que é um dos símbolos tradicionais de riqueza

Interjeição vocativa

"O Lago dos (?)", ópera do compositor russo Tchaikovsky

Reinaldo Azevedo, blogueiro brasileiro

Agência Nacional de Águas (sigla)

(?) Holtz, atriz

Guloseima natalina

Mega (símbolo)

"Dezesseis (?)", filme de fantasia (2013)

BANCO 3/dad — tês — udn. 4/bean — luas. 8/andersen.

Solução na página seguinte

Tiragem: 85.000 exemplares
Anuncie: 51. 981.427.686
ProcureAche

HORÓSCOPO

ÁRIES
O mês de fevereiro poderá ser agitado para os nativos de Áries, porém, isso não é desculpa para esquecer das pessoas que lhe são queridas. Procure encontrar o meio termo entre aquilo que precisa ser feito e o seu descanso – principalmente com o(a) parceiro(a).

TOURO
No mês de fevereiro, você sentirá que está apto a esquecer os problemas do passado, voltando à sua rotina de vida. Procure dedicar boa parte do seu tempo com os seus familiares e com as pessoas queridas – todos devem estar sentindo a sua falta.

GÊMEOS
Embora o desejo de lutar pelas suas próprias crenças seja muito forte em fevereiro, deve ter em mente que durante este período será melhor recuar. Se olhar o mundo de forma realista, verá o que vale a pena e o que não vale. Deve dar atenção ao seu parceiro e aos seus amigos.

CÂNCER
O nativo de Câncer terá muita facilidade para lidar com pessoas, no mês de fevereiro, principalmente para aqueles que estão solteiros(as)! Esse mês vem acompanhado de muito amor e romance. Terá facilidade também para resolver conflitos na área profissional.

LEÃO
No mês de fevereiro, Leão poderá sentir as coisas desacelerando um pouco, porém, isso não é sinônimo de que algo está errado, na verdade, é a oportunidade perfeita para investir esse tempo livre na sua família e nas pessoas queridas.

VIRGEM
Virgem, no mês de fevereiro, estará pensando mais com o coração do que com a racionalidade. Tenha cuidado ao abrir esses sentimentos – principalmente em relacionamentos amorosos-, pois nem sempre as pessoas merecem a sua atenção ou confiança.

LIBRA
Libra receberá alguns pedidos de ajuda em fevereiro, portanto, não ignore! Você precisará da ajuda dessas pessoas posteriormente, não deixe de ser prestativo(a). Também, surgiram alguns problemas no trabalho, desde pequenas mudanças até demissões em massa.

ESCORPIÃO
Os nativos de Escorpião devem aprender a trabalhar em grupo, principalmente quando o assunto é carreira profissional. Além disso, você estará com muita energia acumulada, sendo indicado que foque nos esportes como meio de eliminar um pouco desse "gás".

SAGITÁRIO
No mês de fevereiro, sagitário enfrentará algumas mudanças na carreira profissional. É preciso focar sua atenção no que está fazendo, evitando, assim, problemas. Outra dica é prestar atenção nos seus colegas de trabalho, pois poderão precisar de sua ajuda.

CAPRICÓRNIO
Para Capricórnio, no mês de fevereiro, é necessário manter a calma, independente dos acontecimentos. Todos os problemas que agora te cercam, com certeza, serão resolvidos o mais breve possível. Se puder evitar tomar decisões durante esse período, evite.

AQUÁRIO
Neste mês, Aquário deve prestar atenção aos relaciona-mentos. Mesmo que estejam em uma fase boa, é aconselhado que tente fortalecer ainda mais esses vínculos. Para aquarianos(as) que estão em uma relação, pode ser que a chama da paixão se apague um pouco.

PEIXES
No mês de fevereiro, peixes terá uma maior facilidade para conhecer novas pessoas, sendo ótimo para aqueles que estão solteiros(as) e querem se acomodar no peito do outro. Procure demonstrar seus sentimentos e não freie suas emoções, deixe-se levar pelo momento.

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

			I	P						S
C	R	A	C	O	L	A	N	D	I	A
D	E	S	T	R	A	N	C	A	D	A
		S	E	T		D		D	O	R
	C	A	R	A	T	E			L	A
F	U	Z	I	L	A	R	A		O	
	I		C	D		S	A	L	S	A
D	A	N	I	E	L	E		I	D	O
	B	E	A	N		N	A	T	O	
	A	S		O	M		B	U	F	A
		S	A	T	E	SO	R		U	M
F	L	O	R	I	R		I	A	T	E
	E		E	C	O	A			E	I
	O	U	V	I		R	A		B	X
	A	D		A	M	E	N	D	O	A
CI	S	N	E	S		S	A	U	L	

Siga-nos
procureacherevista
revista_procureache

Vamos dar risada?

Dou aula de química e física, duas disciplinas pelas quais a maioria dos alunos tem aversão.

Um dia comentei, depois de uma das muitas badernas em classe:

– Eu ganho pouco, mas me divirto com vocês.

E um deles, para não perder a oportunidade, respondeu:

– Nós também, não aprendemos nada, mas nos divertimos muito.

Minha mãe sempre quis tocar piano. Meu pai, então, comprou um de presente para ela. Dias depois, liguei para saber o que ela estava achando da experiência.

– Devolvi o piano. Convenci sua mãe a tocar clarineta – disse papai.

– Por quê? – perguntei.

– Porque com a clarineta ela não consegue cantar junto – explicou ele.

Minha filha de 12 anos me perguntou:

– Mãe, você tem uma foto sua de quando era bebê? Preciso dela para uma tarefa da escola.

Dei uma foto a ela sem me lembrar de perguntar o tema do trabalho.

Dias depois, estava na sala de aula dela para uma reunião de pais, quando percebi meu retrato num mural. O título era "A coisa mais velha na minha casa".

CHIMARRÃO: CURIOSIDADES

1. Reza a lenda que soldados espanhóis, ao chegarem à foz do Rio Paraguai no século 16, aprenderam com índios a tomar chá de ervas para curar a ressaca. Tempos depois, a erva-mate chegou ao Rio Grande do Sul transportada na garupa desses homens. Assim, o chimarrão se tornou a bebida principal do Rio Grande do Sul, sendo um dos maiores símbolos da cultura gaúcha.

2. Ele também é muito consumido em outras partes da região Sul, como o Paraná e até mesmo em outros países como Argentina e Paraguai.

3. Diurético e bom para o coração, o chimarrão é um ótimo aliado contra o frio.

4. Outra curiosidade sobre o chimarrão é que ele já foi muito controverso há uns anos, sendo até proibido no século XVI. Chamada de "erva do diabo" pelos padres jesuítas, essa bebida ficou bastante tempo fora de circulação. Até que no século XVII voltou a ser liberada por medo da população começar a consumir bebidas alcoólicas além da conta.

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS
Serviços com garantia

51 3516-8189
999 230 145 991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

Aceitamos os cartões

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico
e-mail: rdosextintores@gmail.com / lucianofalves@hol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br
Só o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você

Desentupidora GRUPOLAR

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

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3381.5840 / 98504.6396

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

T&R

DESENTUPIDORA E SERVIÇOS ESPECIALIZADOS
Atendimento Personalizado
Residencial, Predial e Comercial

DESENTUPIDORA (ralos, pias, tanques e vasos)
HIDROJATEAMENTO (alta e baixa pressão)
CAÇA VAZAMENTO
VÍDEO INSPEÇÃO (tubulações e dutos)
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA (residencial)
HIDRO SUCÇÃO (fossas e estações de tratamento de esgoto)
LIMPEZA E DESOBSTRUÇÃO
(caixa de gordura, colunas, calhas e redes de esgoto)
REPAROS E CONSERTOS
INSTALAÇÃO ELÉTRICA E HIDRÁULICA

(51) 99652-3667
(51) 98546-4690
ATENDIMENTO 24h
trdesentupidora@gmail.com
trdesentupidora.com.br

DESENTUPIDORA RIBAS

PIAS
SANITÁRIOS
TANQUES
LAVATÓRIOS
RALOS ESGOTOS
REPAROS HIDRÁULICOS
LIMPEZA DE FOSSAS

51 99353.9393
3472.5732 / 3223.8796
Qualidade com Menor Preço
ORÇAMENTO GRATUITO

Aplicativo

Diversos cupons de desconto para você usar!

ANDROID APP ON Google play
Aplicativo já disponível na Google play

ProcureAche Descontos

Baixe e avalie nosso aplicativo:

ProcureAche Descontos

Anuncie: (51)98142-7686