



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

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

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



PNEUSUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADAS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS
(51) 3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

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



51 99911.4944

VARGAS
assessoria de trânsito

CONSERTO E MANUTENÇÃO DE

IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS

Recargar
COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS
Contratos de Manutenção Preventiva
3028.4932 / 99136.3761

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

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS
E SOB MEDIDA

— COZINHA

— CLOSET

— ROUPEIRO

☎ 99781.6895
3492-8346



ACEITO CARTÕES
DE CRÉDITO

PROMOÇÃO DE VERÃO
Aparelhos com até 30%
de Desconto à vista*
*consulte tecnologias participantes.

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil



Rua dos Andradas, 943
sala 1004 - Centro

(51) 3228-6927

Av Wencesau Escobar, 2320
loja 5B - Tristeza

(51) 3307-7327



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche

Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: (51) 981.427.686

f /revistaprocureache

revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Você sabe o que é a campanha Fevereiro Roxo Laranja?

A campanha Fevereiro Roxo Laranja é voltada para a conscientização e tratamento de algumas doenças. A cor roxa conscientiza sobre Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia. Já a cor laranja alerta sobre a Leucemia. O Lúpus é uma doença inflamatória e autoimune que pode afetar múltiplos órgãos e tecidos, como pele, articulações, rins, cérebro e outros órgãos, causando fadiga, febre e dor nas articulações. Seu nome científico é lúpus eritematoso sistêmico (LES).

São reconhecidos dois tipos principais de lúpus: o cutâneo, que se manifesta apenas com manchas na pele, geralmente avermelhadas ou eritematosas (daí o nome lúpus eritematoso), principalmente nas áreas que ficam expostas à luz solar como rosto, orelhas, colo ("V" do decote) e nos braços e o sistêmico, no qual um ou mais órgãos internos são acometidos.

"Por ser uma doença do sistema imunológico, que é responsável pela produção de anticorpos e organização dos mecanismos de inflamação em todos os órgãos, quando a pessoa tem LES ela pode ter diferentes tipos de sintomas em vários locais do corpo. Alguns sintomas são gerais como a febre, emagrecimento, perda de apetite, fraqueza e desânimo. Outros, específicos de cada órgão como dor nas juntas, manchas na pele, inflamação da pleura, hipertensão ou problemas nos rins", informa a Referência Técnica Distrital (RTD) de Reumatologia, Rodrigo Aires.

O lúpus pode ocorrer em pessoas de qualquer idade, raça e sexo. Porém, as mulheres são muito mais acometidas. Ocorre principalmente entre 20 e 45 anos. Além de acometer pessoas muito jovens e economicamente ativas, o LES é responsável pelo maior número de internações hospitalares na rede dentro da Reumatologia.

No Brasil, não dispomos de números exatos, mas estimativas indicam que existem cerca de 65.000 pessoas com lúpus, sendo a maioria mulheres. Acredita-se assim que uma a cada 1.700 mulheres no Brasil tenha a doença.

Fonte: saude.df.gov.br

COMO ECONOMIZAR NO MATERIAL ESCOLAR



1 REAPROVEITE

Analise o material do ano anterior e veja o que ainda pode ser utilizado. Tesoura, régua, mochila e até estojos e canetas podem ser usados no novo ano letivo.

2 PESQUISE MUITO

Há muita variação de preços entre lojas físicas e online. Pesquise em ambas.

3 CONVERSE COM AS CRIANÇAS

Deixe claro o que será possível comprar. Caso ela queira muito um item, explique que ela precisará abrir mão de outra coisa.

4 EVITE COMPRAR ALÉM DA LISTA

Foque no que é realmente importante e necessário para as crianças.

5 FORME UMA REDE DE PAIS

Se possível, fale com outros pais e comprem juntos. Comprando em quantidade é possível negociar descontos.

6 DESAPEGUE DE MARCAS

Muitas vezes o uso de algum personagem na capa de um caderno ou material, faz o preço duplicar. Fique atento.

7 COMPRE EM ETAPAS

Nem todos os materiais precisam ser comprados logo no primeiro mês ou bimestre de aulas. Então avalie isso.





- ➔ Instalações hidráulicas
- ➔ Troca de registros e torneiras
- ➔ Rede de água quente, fria e esgoto
- ➔ Limpeza de caixa d'água
- ➔ Reparo em tubulações

EDUARDO

(51) 99434-1653

Dicas para evitar vazamentos: Hidrômetro e caixa d'água

Alguns testes de vazamento podem fazer você poupar muita água e dinheiro em casas ou edifícios. Veja algumas dicas:

- 1) Hidrômetro:** Confira o seu relógio de água (o hidrômetro). Deixe os registros na parede abertos, feche bem todas as torneiras, desligue os aparelhos que usam água e não utilize os sanitários. Anote o número que aparece ou marque a posição do ponteiro maior do seu hidrômetro. Depois de uma hora, verifique se o número mudou ou o ponteiro se movimentou. Se isso aconteceu, há algum vazamento em sua casa.
- 2) Canos alimentados pela caixa d'água:** Feche todas as torneiras da casa, desligue os aparelhos que usam água e não utilize os sanitários. Feche bem a torneira de boia da caixa, impedindo a entrada de água. Marque, na própria caixa, o nível da água e verifique, após uma hora, se ele baixou. Em caso afirmativo, há vazamento na canalização ou nos sanitários alimentados pela caixa d'água.

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 984.691.990

e-mail: darcy.cons@hotmail.com

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico *João Francisco*

3339.3409 / 999.662.794



Tratamentos com:

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

Atendimento domingos e feirados e também a domicilio.

Aceito cartão e Pix

51 99904-8100

curta a nossa página no

Facebook:

/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Sabia disso?

- Um ovo contém todas as vitaminas, exceto vitamina C
- Maçãs são mais eficazes em acordar você de manhã do que café
- Apenas 2 bananas fornecem energia suficiente para um treino intenso de 90 minutos
- 3 cenouras dão energia para você caminhar quase 5 quilômetros

Quantos dias de isolamento pela variante Ômicron da Covid-19?



Você se lembra quando os infectados tinham de ficar 14 dias em isolamento? As regras têm mudado e atualmente esse período é de apenas 7 ou 5 dias, dependendo do caso e do local em que a pessoa está. No entanto, um estudo recente revela que 10% das pessoas que saem de isolamento ao fim de sete dias continuam a infectar outras pessoas.

Segundo o estudo realizado pelas autoridades de saúde no Reino Unido para determinar quando seria o período ideal de isolamento em um caso positivo de Covid-19, uma em cada 10 pessoas que recebe alta ao fim de uma semana continua a infectar outras. Com 10 dias de isolamento, a taxa de infecção caía para 5%.

Quando o isolamento era de duas semanas, 99% dos recuperados que recebiam alta já não tinham capacidade de infectar as pessoas com quem mantivessem contato e só 1% continuava a espalhar o vírus.

Eu ouço as pessoas, mas não consigo entender!

A queixa mais comum em centros auditivos é a dificuldade de compreensão. Os pacientes relatam: "Eu posso ouvir as pessoas falando, mas nem sempre é claro". A perda auditiva relacionada à idade é denominada presbiacusia e é caracterizada por uma audição normal ou quase normal nos sons graves e médios onde os sons das vogais estão localizados, mas apresentam grande dificuldade na faixa dos sons agudos, região onde ouvimos as consoantes que são consideradas mais críticas para a clareza e compreensão da fala.

Em uma conversa normal, a fala pode soar alta o suficiente, mas não tem clareza, então a capacidade de entender o que é dito fica comprometida. Esse problema é mais perceptível quando há ruído de fundo ou quando há uma distância maior da pessoa que está falando.

A forma como nosso cérebro processa o som, bem como nossas habilidades cognitivas, desempenham um papel fundamental em nossa compreensão. Os adultos mais velhos podem ter mais dificuldade com as nuances sutis da fala. Isso pode tornar mais difícil ouvir pessoas que falam rápido e pessoas com sotaque.

O tratamento é recomendado assim que surgirem dificuldades para ouvir ou entender. Converse com seu profissional da saúde auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00

DIGITAL



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

* na compra de 4 unidades.

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

Sem pilhas
Conexão direta
com o celular



SONATA
aparelhos auditivos

LIQUIDA SONATA
Até 50% de desconto*

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



Clínica Odontológica Corba

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



CORBA
odontologia é saúde



**PRÓTESES MÓVEIS
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**

Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411



IMPLANTES

Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247



**APARELHOS
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /
LENTE DE CONTATO**

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

3 Dicas para fortalecer a sua saúde emocional



1) Abandone toda a culpa e se perdoe

Olhe para os erros cometidos no passado como escolhas feitas. Lembre-se sempre de se lembrar de nunca esquecer, que todos estão sujeitos a cometer erros. Errar é humano, não é mesmo?

E se você fez escolhas que não foram assertivas ou que trouxeram resultados negativos, busque extrair alguma lição e, principalmente, se perdoe. A culpa não traz nada além de dor e tristeza. E estes não são nada benéficos para a saúde emocional.

2) Reconheça seus méritos e valores

É importante olhar para si mesmo e ver quem você é. Reconheça as coisas boas que você praticou, suas conquistas, os passos importantes que foram dados, os valores que você possui. Isso será fundamental para que você tenha uma boa autoestima, algo que é bastante salutar para a sua saúde emocional.

Faça o exercício de sempre olhar para todos os desafios que você já superou ao longo de sua vida, pois isso só vai lhe fortalecer ainda mais e lhe mostrar o quão vencedor você é, o quanto você luta pelos seus sonhos,

ideais e pela sua própria felicidade, sem delegar esta responsabilidade para ninguém.

3) Evite preocupações excessivas

Há situações na vida que nos abalam e nos deixam preocupados. Situações delicadas que envolvem nossos entes queridos ou até nós mesmos. Porém, é preciso evitar que a preocupação se torne uma constante em nossas vidas. Muitas vezes, ficamos preocupados em demasia e isso faz mal. A preocupação excessiva desvia o nosso olhar para o problema e, por isso, não vemos as soluções que podem estar bem próximas.

Assim, quando uma ou várias preocupações surgirem, preste atenção no que elas estão fazendo com a sua mente e o seu corpo, no quanto elas estão lhe fazendo mal e permita-se parar por um instante e respirar fundo. Este exercício vai lhe ajudar a desacelerar um pouco os pensamentos que estão passando pela sua cabeça e vai lhe trazer mais clareza sobre como você pode agir para solucionar a questão ou as questões que lhe preocupam.

Se depois disso você não enxergar as soluções que espera, não se desespere, pois de uma forma ou de outra tudo se resolve de forma positiva, as coisas voltam a se encaixar no seu devido lugar, nem que seja aos poucos, te mostrando que não há com o que se preocupar.



Conheça a Prótese
FLEXÍVEL

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

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

 dentalflexpoa  dentalflex83@gmail.com

Treinamento Funcional: O que é?



O treinamento funcional é uma classificação de exercícios que envolvem treinar o corpo para desenvolver capacidades funcionais necessárias às atividades da vida diária, como saltar, agachar, empurrar, puxar, correr, levantar e arremessar.

A principal característica de um programa de treinamento funcional é que diversos músculos são estimulados no mesmo exercício. Enquanto programas tradicionais de musculação em aparelhos focam em exercitar músculos individualmente, o treinamento funcional integra diferentes grupos musculares em um mesmo movimento.

O treinamento funcional é bastante versátil e pode ser adaptado para a necessidade de cada praticante. Os objetivos mais comuns são: fortalecer o corpo, melhorar a coordenação motora, emagrecer, desenvolver maior consciência corporal, se recuperar de lesões, melhorar a performance em esportes como o futebol e lutas, entre outras possibilidades.

O método combina exercícios de força, resistência, flexibilidade, mobilidade e equilíbrio, variando a escolha de acordo com o foco do treino. Alguns exercícios comumente utilizados em treinamentos funcionais são: agachamentos, abdominais, flexão de braços, burpees e prancha isométrica.

A modalidade chegou ao Brasil por volta dos anos 90, sendo inicialmente utilizada no ramo das lutas e reabilitação física, até chegar ao formato conhecido hoje em dia.

Cansado de resolver tudo sozinho?

Nós temos a solução para você!

Serviços de cuidados

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

Acompanhante para exames, consultas, passeios e interação social.

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

Atendimento 24h.

Atendemos adultos, crianças e idosos.

Entre em contato conosco e saiba mais.

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

Facebook/Instagram: **anjosdaguadacare**

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

www.anjosdaguadacare.com.br

Cansado de resolver tudo sozinho?

Nós temos a solução para você!

Serviços de cuidados com idosos

Acompanhante (exames, consultas...)

Profissionais experientes

Atendemos adultos, crianças e idosos.

www.anjosdaguadacare.com.br

  @anjosdaguadacare

(51)98573-1998

Atendimento
24h



STUDIO

MOVIMENTO DO CORPO

Treinamento Funcional

Aula experimental. Venha conhecer!

Aulas com 1 hora de duração.

**Treinamento personalizado,
focado no seu objetivo.**

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

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

(51) 3024.3097

(51) 9.9933.8767  **João Paulo**

RECUPERAÇÃO



HUMANIZE HOME CARE

Siga-nos nas redes sociais:
 f humanizehomecare
 @humanizezhc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

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

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

Covid-19: a importância da fisioterapia no tratamento e recuperação

A fisioterapia pós-Covid-19 auxilia na manutenção das funções vitais dos diversos sistemas corporais ao atuar na prevenção e/ou tratamento das disfunções cardiopulmonares, circulatórias, musculares e neurológicas — o que reduz o risco de complicações clínicas e mortalidade, melhorando, assim, o prognóstico do paciente em estado grave, e, conseqüentemente, reduzindo o tempo de internação na UTI.

“A atuação do fisioterapeuta na UTI é indispensável, pois logo nos primeiros atendimentos realizados já surgem efeitos benéficos. Após a internação em UTI, o fisioterapeuta dá continuidade nos demais setores de internação e no serviço ambulatorial, promovendo a recuperação integral do paciente”, frisa Jaqueline Stammerjohann Friedemann, coordenadora da fisioterapia do Hospital Dona Helena, de Joinville (SC).

Fisioterapia respiratória e motora

Segundo Jaqueline, a fisioterapia respiratória na UTI auxilia na prevenção e/ou tratamento de complicações respiratórias em pacientes críticos, promovendo a higiene brônquica adequada, através de manobras fisioterapêuticas e retirada passiva de secreções em casos de pacientes ventilados via aspiração de tubo orotraqueal (TOT) ou traqueostomia (TQT). As manobras também ajudam na expectoração em pacientes com prejuízo da higiene brônquica ativa.

Já a fisioterapia motora aplicada em pacientes com Covid-19 na UTI traz grandes benefícios ao que estão em estado crítico — entre os benefícios, o tratamento evita a atrofia muscular e mantém e/ou restaura a amplitude articular; previne lesões decorrentes do tempo de acamamento; alivia a dor; diminui ou previne edemas; melhora condicionamento cardiovascular e força muscular. “Sua aplicação também reduz o tempo de internação, restaura a funcionalidade para atividades de vida diária, estimula a mobilidade ativa fora do leito e prepara para a deambulação, quando o paciente tiver tais condições”, completa Jaqueline.

Fonte: Portal Hospitais Brasil

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

f Residencial Geriátrico Gávea



Residencial Bem Me Quer
Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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

Aviamos receitas
Tudo em até 6 x s/ acréscimo



Ótica Reis
Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Certos em Geral

(51) 3336.6943
Av. Teresópolis, 3173
otica_reis@hotmail.com

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279

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

Anuncie na ProcureAche



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

Chame e adicione no Whats
51 981.427.686



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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


**BENGALAS
CRISTO REDENTOR**
Venda e Aluguel

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

TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

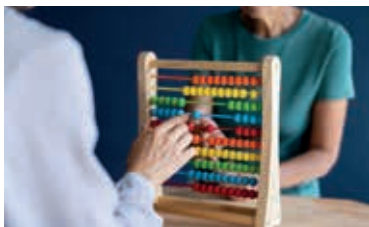
Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

Terapia Ocupacional: O que é e principais benefícios

A terapia ocupacional se fundamenta no estudo e na utilização das ocupações humanas para promover a autonomia e o bem-estar das pessoas atendidas. A promoção dessa qualidade de vida acontece por meio da prevenção e reabilitação, incentivando a pessoa a readquirir, ou atingir, sua independência.

Principais benefícios

São muitos os benefícios percebidos através da terapia ocupacional. No entanto, um dos pilares mais fortes



desse tratamento é a busca pela autonomia dos indivíduos em seu dia a dia.

Partindo de diferentes abordagens – como atividades lúdicas, artísticas, de lazer, promoção do autocuidado e integração – a terapia ocupacional direciona e incentiva os pacientes para que tenham a capacidade de interagir

com diferentes ambientes e situações. Esse incentivo influencia diretamente na qualidade de vida de cada paciente.

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

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

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

Temos planos que atendem você e sua família.



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

Muito mais que um plano funeral.



Restauração dentária: o que é e quando fazer?



A restauração é uma forma de fazer com que o dente afetado pela cárie volte à sua forma e sua função normal. Quando o dentista faz uma restauração, ele primeiro remove a parte do dente que está deteriorada, limpa a área atingida e então preenche a cavidade limpa com um material de restauração.

Ao fechar os espaços onde as bactérias podem se infiltrar, a restauração também ajuda a prevenir uma deterioração posterior. Os materiais utilizados para as restaurações podem ser ouro, porcelana, uma resina composta (restauração da cor do dente) e amálgama (uma liga de mercúrio, prata, cobre, estanho e algumas vezes zinco).

Como saber se preciso de uma restauração? Apenas seu dentista poderá determinar se você tem uma cárie que precisa ser tratada. Durante uma avaliação, seu dentista utilizará um pequeno espelho para examinar as superfícies de cada dente. Qualquer aspecto que pareça anormal será, então, minuciosamente examinado com instrumentos especiais. Seu dentista poderá também fazer uma tomada radiográfica completa da boca ou apenas parte dela. O tipo de tratamento que seu dentista irá escolher depende da extensão do dano causado pela cárie.

Como saber se preciso de uma restauração?

Fonte: colgate.com.br

**Jaddy
ESPAÇO**

**DEPILAÇÃO MASCULINA
E MASSOTERAPIAS**

51 99390.5584

Vigário José Inácio, nº 414 sala 24 - Centro Histórico

Brillare
Odontologia

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363

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

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

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

Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

**Fones: 51 3307.6000
51 99787.9151**

[f /KetryGerontologa](https://www.facebook.com/KetryGerontologa) [i /ketryguarise](https://www.instagram.com/ketryguarise)

1954

Pensionato de Idosas

Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

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

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



Dicas para cuidar da saúde bucal no verão

Mantenha-se Hidratado

O verão pode levar a temperaturas muito altas e é muito importante ingerir muita água. Manter-se hidratado é essencial para sua saúde e bem-estar, mas também para a sua saúde bucal. Beber água durante o dia pode prevenir o acúmulo de bactéria e placa na sua boca, além de boca seca ser uma das principais causas de mau hálito. Então, mantenha sua garrafinha de água do lado durante todo o verão.



Não Deixe o Calor Mudar Sua Alimentação

Nos dias mais quentes ou viagens, é fácil ceder às tentações geladas em forma de sorvetes, picolés e bebidas refrescantes, mas lembre-se, apesar do frescor, o açúcar continua lá. Tente manter você e sua família refrescados com lanches saudáveis, frutas e vitaminas sem açúcar. Seu frescor pode ser garantido, sua saúde protegida e seus dentes longe de cáries.

Não Escove os Dentes Logo Após Ingerir Alimentos Cítricos

Relacionada a dica acima, essa dica serve para te lembrar que mesmo sendo mais saudáveis, alimentos cí-

tricos são mais ácidos e podem deixar os dentes mais sensíveis à escovação.

Então, logo após a ingestão desse tipo de alimento, o ideal é fazer um bochecho com água e esperar 30 minutos antes da escovação, para evitar a erosão dos dentes que pode gerar cáries ou a tão temida sensibilidade.

Não Exagere no Álcool

Para quem está de férias no verão, esse momento de descontração e relaxamento pode ser acompanhado por bebidas como cervejas e caipirinhas.

O problema é que devido ao teor de álcool, elas têm poder cancerígeno. Sua ingestão frequente pode estimular lesões pré-cancerígenas e então o câncer bucal, dizem especialistas.

Além disso, a cerveja também induz a formação de biofilme na língua, fazendo com que fique branca e possivelmente com halitose. A dica para essa situação é muito simples: não exagere no consumo de qualquer bebida com álcool e escove sempre a língua.

Fonte: ideodontologia.com.br



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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

Como Escolher um Residencial Geriátrico

O **Residencial Geriátrico** é um local especializado no acolhimento ao idoso, que estimula sua convivência social e proporciona melhor convivência com seus familiares. Profissionais qualificados, seus serviços incluem moradia, lazer, atenção à saúde e bem-estar, tanto para o idoso como para os familiares.

A decisão de ir morar em um Residencial não é uma tarefa fácil.

Devemos prestar atenção:

- Busque referências do Residencial
- Visite vários locais, antes de optar pelo ideal.
- Verifique valores cobrados, serviços prestados e a veracidade das informações.
- Observe o relacionamento da equipe com os idosos, o funcionamento das rotinas da casa, organização, higiene e limpeza.
- Verifique os horários de visitas
- Quais os cuidados que meu idoso necessita?
- Tenho condições (físicas e emocionais) de cuidar do meu idoso em casa?
- Esses cuidados necessitam de serviços e profissionais especializados e, quantas horas por dia tenho que dedicar ao cuidado do meu idoso?

Observe. Pense com cuidado. E faça a escolha certa!

Ketry Guarise
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga
CREFITOS: 6018

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária
e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5:6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS
F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151

f /JardimdoSol



CUIDAR
um ato de amor
e carinho

Cuidador de Idosos

Técnico em primeiros socorros

Atendimento à domicílio e hospitalar com plantões
Administração de medicamentos, higiene e curativos

51 99730-5678

Sinais de desequilíbrio térmico em idosos no verão

Além de tomar os devidos cuidados com uso de roupas leves, hidratação adequada, uso de protetor solar etc., os idosos devem estar atentos aos sinais de desidratação para assegurar a sua saúde. Entre eles estão:

- lábios e língua secos;
- diminuição da quantidade de urina;
- alterações de comportamento (apatia, agitação ou confusão mental);
- dor de cabeça;
- tonturas;
- fadiga e mal-estar.

Entre os sinais de hipertermia destacam-se:

- contraturas musculares;
- náuseas;
- vômitos;
- dor de cabeça;
- fraqueza;
- tonturas;
- convulsões.

A falta de cuidados com a saúde do idoso no calor podem trazer graves consequências, dada a sua sensibilidade e as alterações naturais do envelhecimento. Por isso, cuide-se e previna-se! Sempre é bom lembrar que, ao observar os sinais mencionados, procure ajuda médica.



Há 20 anos ajudando a diminuir o sofrimento humano



(51) 9.9113-7886

www.fatimaperurena.com.br

/DraFatimaPerurena

@drafatimaperurena

Gestão de Mídias Digitais

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



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

@@revista_procureache f /revistaprocureache

☎ (51) 981.427.686



Dicas para ter um 2022 com paz, harmonia e crescimento

1. Comece o Ano com determinação, vontade e fé. Procure ter pensamentos elevados e use a imaginação para fortalecer seus desejos. Determinação e fé são essenciais para alcançar os seus objetivos e metas.
2. Quando estamos em estado de alegria e felicidade sempre atingimos os valores reais com mais serenidade e espontaneidade; essa vibração de luz fortalecerá as desordens advindas das experiências pessoais e auxiliará os sentimentos movidos de perdão, paz e gratidão.
3. Procure lembrar do ano que se vai somente ressaltando os melhores momentos e vendo nos desafios que passou sempre o lado melhor (procurando deixar passar e viver especialmente "o agora"; isso é fundamental sempre).
4. Priorize metas para se dedicar: Escreva de 3 a 5 metas e, colocando o primeiro passo para essa conquista, vá à luta com determinação, vencendo os desafios.
5. Invista em autoconhecimento; é sempre inovador e ajuda muito, afinal, estamos sempre crescendo; escolha "SER" ao ter por ter.
6. Celebre novos começos... Viva o Agora! Pense positivo e construa um "olhar novo e brilhante" diante da vida, a cada dia deste novo ano, diante das pessoas e em relação ao mundo. Almeje um mundo melhor para

- você e para todo o mundo, pois todos somos um só.
7. Sinta-se revigorado e, especialmente fortalecido, pronto para o recomeço. Invista em energias e pensamentos positivos e busque a suavidade e a harmonia na simplicidade e na paz.
8. Evolua. Que cada instante e cada amanhecer venha florido das mais belas flores e cores que a natureza tão generosamente nos oferta e que nossos dias sejam abençoados e, sobretudo, possamos evoluir e somente caminhar para o melhor e para o bem.



UNISUPER Supermercado
BIG BOX
51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Salada de repolho cremosa

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de repolho ralado no ralo grosso
- 1 xícara de chá de leite
- 2 colheres de chá de manteiga derretida
- 3 colheres de sopa de leite quente
- 2 colheres de sopa de maizena
- sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Aqueça o leite numa panela e em seguida, junte o repolho.
2. Então, deixe levantar fervura e cozinhe lentamente por mais 2 minutos.
3. Depois disso, dissolva a maizena nas três colheres de leite quente e então adicione a manteiga.
4. Acrescente essa mistura ao repolho e cozinhe por uns 3 a 4 minutos ou até engrossar, mexendo sem parar.
5. Em seguida, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Se desejar, adicione cenoura ralada ou polvilhe salsinha por cima e sirva em seguida.

Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DA LICHIA PARA A SAÚDE

Fruta exótica de clima subtropical, a lichia é de origem Chinesa e contém diversos nutrientes benéficos para a saúde de nosso corpo. Conheça os 10 principais benefícios a seguir.

1. Ajuda na remoção de manchas
2. Ajuda no crescimento do cabelo
3. Combate a gripe
4. Melhora o sistema imunológico
5. Mantém o coração saudável
6. Contém efeitos anticancerígenos
7. Melhora a digestão
8. Previne catarata
9. Previne sinais de envelhecimento
10. Cura as queimaduras solares



ProcureAche

Super CenterPan

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712

sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

Pudim de Pão



Ingredientes:

- 1/2 xícara de açúcar
- 2 medidas de leite (medir na lata de leite condensado)
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos
- 1 colher de margarina
- 3 pães (francês)
- 1 xícara de açúcar para a calda.

Modo de preparo:


1. Corte em pedaços pequenos os pães franceses. Então, coloque no liquidificador as duas medidas de leite e o leite condensado;
2. Em seguida, acrescente os 4 ovos a margarina e a ½ xícara de açúcar. Então, coloque os pães cortados em pedaços pequenos e bata bem;
3. Reserve.

Modo de fazer a calda:

1. Em seguida, pegue uma forma para pudim, coloque a xícara de açúcar e leve ao fogo para caramelizar. Então, cuide para não queimar.
2. Em seguida, despeje o conteúdo do liquidificador na forma caramelizada;
3. Por fim, coloque no forno na temperatura média de 180°C e deixe até assar. Desenforme quando estiver frio.

Dicas: Use um palito ou garfo para ver se o pudim está pronto. Espete no mesmo, se sair limpo é porque já assou; Não cubra a forma com papel alumínio, pois vai demorar mais para assar;

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

 @revista_procureache

**curta a nossa
página no**

Facebook:

/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO



Almoço + Salada +
Tele-Entrega na Hípica

A partir de **R\$ 16,00**

Refeições Coletivas
Consulte Pacotes Semanais

Tele-Entrega 99568.4340

Regiões além do bairro Hípica, consulte tele.

De Segunda à Sábado das 11:00 às 14:00

No terminal da lotação Ipanema - Hípica

Cachorro quente de forno

Ingredientes:

- 1 kg de salsicha
- 2 pimentões
- 2 tomates
- 1 cebola
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate
- sal a gosto

Ingredientes para Massa:

- 500 g de farinha de trigo
- 200 ml de leite
- pitada de sal
- 50 g de fermento de pão (fresco) ou 15 g de fermento biológico seco (granulado)
- 1 dedo no copo de óleo

Modo de Preparo:

MASSA:

1. Dilua o fermento no leite morno, até que fique totalmente dissolvido.
2. Então, coloque o óleo e o sal, junte a farinha e amasse até que a massa fique boa de trabalhar (sem grudar).
3. Em seguida, deixe descansar por aproximadamente 40 minutos.
4. Enquanto a massa descansa, corte o pimentão, a cebola e o tomate em pedaços pequenos.
5. Coloque uma colher (sopa) de margarina na panela e deixe derreter.

RECHEIO:

1. Doure a cebola e depois coloque o pimentão, o tomate e as salsichas cortadas em rodelas.
2. Coloque sal a gosto, coloque água e deixe cozinhar.
3. Após levantar fervura, coloque o extrato de tomate e deixe ferver até incorporar.

FINALIZAÇÃO:

1. Divida a massa em duas partes.
2. Então, abra a primeira parte e cubra um tabuleiro todo, fazendo borda.
3. Em seguida, coloque o recheio todo e depois abra a segunda parte da massa e coloque por cima.



Massa de panqueca



Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 ovos
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos.
2. Em seguida desligue e, com uma colher, misture a farinha que grudou no copo do liquidificador.
3. Então, bata novamente só para misturar e reserve.
4. Unte a frigideira com um fio de óleo e leve ao fogo até aquecer.
5. Então, com o auxílio de uma concha, pegue uma porção de massa e coloque na frigideira, gire a frigideira para espalhar bem a massa.
6. Abaixar o fogo e deixe dourar por baixo, em seguida vire do outro lado e deixe dourar, repita o processo com toda a massa de panqueca.

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Rocombole de Prestígio

Ingredientes do recheio:

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

Ingredientes da massa:

- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 colher de chá de açúcar
- 1/2 colher de sopa de fermento em pó
- 6 ovos
- 100 g de coco ralado
- 7 colheres de sopa de chocolate em pó meio amargo
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo

Cobertura: (opcional)

- 8 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 lata de creme de leite

Modo de preparo:

1. Primeiro faça o recheio. Em uma panela misture o coco com o leite condensado.
2. Então, leve ao fogo baixo mexendo sempre até ficar no ponto de brigadeiro. Reserve.
3. Faça a massa do rocambole: Bata todos os ingredientes, menos o coco, no liquidificador.
4. Em seguida, misture o coco.
5. Depois, unte uma assadeira de 30 x 20 cm. Se for colocar em uma assadeira maior então dobre a quantidade de massa.
6. Forre a assadeira com papel manteiga e unte o papel novamente.
7. Por fim, coloque a massa na assadeira e leve ao forno pré-aquecido com temperatura média até assar.
8. Desinforme ainda quente sobre um pano de prato úmido e polvilhado com açúcar.
9. Coloque o recheio em uma das bordas da massa e enrole com a ajuda do pano. Mantenha o rocambole enrolado no pano até que esfrie.
10. Faça a cobertura (opcional)
11. Em uma panela coloque o creme de leite e o chocolate.
12. Em seguida, leve ao fogo brando até que engrosse ligeiramente.
13. Por fim, deixe esfriar um pouco e cubra o rocambole.



Comercial 
KNETIG
EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - Poá - RS

(51) 3343-0251

(51) 3343.2156

(51) 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

CONSERTO e RESTAURAÇÃO de MÓVEIS ANTIGOS



51 99356.6989
apenas whats

Leonardo Restauração e Conserto de Móveis

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

ACEITAMOS ES CARTÕES
VISA, MASTERCARD, AMEX

e-mail: rlosexintores@gmail.com / lucianofalves@bol.com.br
site: www.reidosexintores.com.br

Não é amor e o trabalho constrói um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você!

SOUZA LIMA SOLUÇÕES

- Instalações hidráulicas
- Troca de registros e torneiras
- Rede de água quente, fria e esgoto

→ Limpeza de caixa d'água
→ Reparo em tubulações

(51) 99434-1653 EDUARDO

Siga a nossa página no Instagram



@revista_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

- COZINHA
- CLOSET
- ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

99781.6895
3492-8346

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL

SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO GRATUITO

Atendemos a toda poa.

(51) 98902.8062
(51) 98437.3820

Viviane e Rose

vivianeestofados@gmail.com

VISA, MASTERCARD, AMEX

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

TRANSPORTES
MARQUINHOS




FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONsertos DE ELEtRODOMÉSTICOS




99940-9565

João

Atendendo desde 2012 CNPJ: 20.160.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

99140.0404 | 99889.1902

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

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONserto, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

JAF **SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL**

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

Reciclagem Rodrigues

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



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902

98411.1151

Reciclagem Rodrigues | reciclagem_rodrigues

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

98638-6669 / 98310-9903

distribuem as revistas:

011-3030-4040

Como espantar gatos intrusos da sua casa?



1) Borrife um pouco de água no gato: Uma das técnicas de espantar gatos é borrifar um pouco de água no felino quando você estiver frente a ele. Os gatos não costumam gostar muito de água, especialmente em um momento em que não estão preparados para o banho. A água, quando borrifada, funciona como uma forma de ensinar e adestrar o gato. Se todas as vezes que ele entrar no ambiente ele receber uma borrifada, com o tempo ele vai evitar ir até lá, já que vai imediatamente ligar o ambiente a uma recepção nada calorosa.

2) Use perfumes que espantam os gatos de casa: Os gatos possuem um olfato bastante apurado, e por isso a utilização de certas essências e perfumes podem ajudar a afastá-los. Por incrível que pareça, alguns desses perfumes são até mesmo utilizados no dia a dia, pois possuem um acesso mais facilitado, o que ajuda nesse controle.

3) Use café ou vinagre: Se perfumes carregados são eficazes na tentativa de espantar gatos, café e vinagre são elementos muito interessantes também. Normalmente, um ambiente que possui esse tipo de cheiro mais carregado são os mais evitados pelos felinos. Não precisa deixar toda a casa com cheiro de café ou vinagre, mas colocar nas entradas e possíveis locais onde o gato pode acessar já ajuda a afastar toda e qualquer tentativa de invasão desse felino.



Gattita

PET SITTER E DOG WALKER




Pet Sitter em domicílio e Dog Walker com disponibilidade de horários.
Carinho e cuidado com seu pet.

Arlete Pasqualetto



(51) 99832.1307



Agrocenter Coldebella

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações



Ração Proplan Redução Calórica
15 Kg - R\$ 259,90



Hill's Science Diet Ad 1-6
6 Kg - R\$ 209,90



GranPlus Choice Gatos
10,1 Kg - R\$ 129,90



LeRoy Gatos Ad. Castrados
10,1 Kg - R\$ 129,90



Cat Chow Ad. Carne
10,1 Kg - R\$ 149,00

Pagamento via Pix ou dinheiro tem aquele desconto!

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

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



ADVOCACIA & CONSULTORIA JURÍDICA

PREZAMOS PELO CUIDADO E PELA CONFIANÇA DE Nossos CLIENTES.

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

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

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

AGENDE JÁ SEU HORÁRIO.

DR. EDIMAR B. GARBINO DE CASTRO
OAB 105.842

DR. LUCAS LARREA BORGES
OAB 116.979

(51) 3392.5107 ☎ **99653.0809**

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



OAB/RS 5801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777 ☎

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

Aposentadoria da pessoa portadora de deficiência

De acordo com o Censo 2010 divulgado pelo IBGE, o Brasil possui aproximadamente 46 milhões de pessoas que possuem ao menos um tipo de deficiência. Seja física, mental, intelectual ou sensorial, isso significa que cerca de 1 a cada 4 brasileiros é portador de algum tipo de deficiência. Apesar do universo gigantesco de pessoas nessas condições, poucas delas sabem que podem se aposentar mais cedo em virtude da deficiência que possuem.

A Lei Complementar 142/2013 regulamentou a aposentadoria das pessoas com deficiência, filiadas ao INSS. Dentre muitas informações referentes ao tema, o principal a dizer é que a lei garante um tempo menor de contribuição a esse trabalhador portador de deficiência, de acordo com o grau de deficiência (leve, moderada ou grave) existente. Não há necessidade que o trabalhador tenha cargo destinado a pessoas especiais na empresa. Caso o trabalhador possua tempo com e sem deficiência, é possível converter o tempo com deficiência para tempo comum, semelhante como é feito na contagem de tempo especial, o que lhe renderá benefícios na contagem do tempo de contribuição.

Portanto, caso você possui ou já possuiu algum tipo de deficiência e acredita se enquadrar nas situações acima, procure um profissional especializado e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

Os juros abusivos cobrados pelos bancos

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

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

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

MC Advocacia e Consultoria

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



MC ADVOCACIA E CONSULTORIA

OAB/RS 36625

Dra. Cristiane M. F. Carvalho
ADVOGADA ESPECIALIZADA

Previdência Pública e Privada INSS

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

Consulte-nos: (51) 3907.9213 / 99109.4797

"Há 17 anos defendendo os seus direitos!"

Alcance um público de 85.000 leitores todo mês!



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

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

até a Zona Norte.

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

Ligue ou adicione whats (51)981.427.686

Siga na nossa página no Instagram:



@revista_procureache

O que é a LGPD?

A Lei Geral de Proteção de Dados (13.709/2018) tem como principal objetivo proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade e o livre desenvolvimento da personalidade da pessoa natural. Também tem como foco a criação de um cenário de segurança jurídica, com a padronização de regulamentos e práticas para promover a proteção aos dados pessoais de toda cidadã que esteja no Brasil, de acordo com os parâmetros internacionais existentes.

A lei define o que são dados pessoais e explica que alguns deles estão sujeitos a cuidados ainda mais específicos, como os dados pessoais sensíveis e dados pessoais sobre crianças e adolescentes. Esclarece ainda que todos os dados tratados, tanto no meio físico quanto no digital, estão sujeitos à regulação. Além disso, a LGPD estabelece que não importa se a sede de uma organização ou o centro de dados dela estão localizados no Brasil ou no exterior: se há o processamento de informações sobre pessoas, brasileiras ou não, que estão no território nacional, a LGPD deve ser observada. A lei autoriza também o compartilhamento de dados pessoais com organismos internacionais e com outros países, desde que observados os requisitos nela estabelecidos.

Gestão de Mídias Digitais

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



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

@revista_procureache f/revistaprocedureache

☎ (51) 981.427.686



Dicas para cuidar do carro no verão

1) Evite estacionar ao sol:

Às vezes é bem difícil encontrar uma vaga para estacionar, e os espaços na sombra são ainda mais raros, principalmente nas grandes cidades. Mas vale a pena gastar alguns minutos a mais procurando, ou simplesmente deixar o carro em um estacionamento coberto. Os danos na pintura, nas borrachas e no interior do veículo não compensam a economia. Já viu essas manchas por aí? Isso é o que acontece com carros que passam por longos períodos estacionados ao sol. Se não for possível, ao menos use uma proteção no para-brisa, para reduzir a incidência de raios solares e o calor dentro do carro.



Mas vale a pena gastar alguns minutos a mais procurando, ou simplesmente deixar o carro em um estacionamento coberto. Os danos na pintura, nas borrachas e no interior do veículo não compensam a economia. Já viu essas manchas por aí? Isso é o que acontece com carros que passam por longos períodos estacionados ao sol. Se não for possível, ao menos use uma proteção no para-brisa, para reduzir a incidência de raios solares e o calor dentro do carro.

2) Se ligue no ar: Quando abrir o carro, deixe as janelas abertas para que o ar circule lá dentro. Dirija por dois quarteirões assim para renovar o ar, e só depois ligue o ar-condicionado. Desligue o ar dois minutos antes de chegar ao seu destino. Assim, você economiza um pouco de combustível e evita o choque térmico ao sair do carro.

3) Lave o carro na sombra: Um erro muito comum é lavar o carro ao sol, em dias quentes. A lataria esquenta demais, evaporando rapidamente a água usada na limpeza, o que pode inclusive causar manchas permanentes na pintura.

4) Arrefecimento é fundamental para o seu carro no verão: Mantenha o sistema de arrefecimento do seu carro sempre em dia, principalmente no calor! Fique de olho no nível do fluido de resfriamento do seu carro. Em caso de motor fervendo, pare imediatamente e acione o seu seguro, pois continuar rodando pode significar um imenso prejuízo mais à frente.

5) Acerte a calibragem: O ar tende a se expandir quando é aquecido. Isso significa que a temperatura pode estar mascarando a calibragem exata dos pneus do seu carro. Prefira calibrar os pneus logo pela manhã, sem ter rodado muito, para garantir a pressão ideal.

Despachante
credenciado
Jorginho

DetranRS

Transferência
2ª Via CRV/CRLV
Regularização GN
Regularização Suspensão

Entre outros serviços

(51) 98063.3292

Av. Protásio Alves, nº 4614 - POA/RS

Parcelamos seus débitos de IPVA e multas em até 12x

PNEUSUL

PNEUS
RODAS
CALOTAS

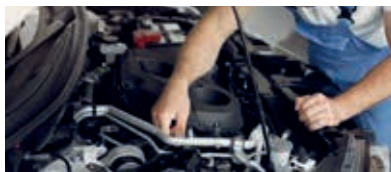
NOVOS
REMOLD
USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

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

Quando fazer uma manutenção preventiva de carros?



De maneira geral, não existe uma data específica para realizar a manutenção preventiva de carro, pois tudo pode variar de acordo com o modelo e o ano de fabricação. Contudo, existem certas práticas comuns que a maior parte dos especialistas recomenda.

Nesse sentido, o indicado é fazer a manutenção a cada seis meses de uso ou após dez mil quilômetros rodados. Caso você rode esse valor em quilômetros antes de seis meses, será necessário fazer a revisão. Lembre-se sempre de conferir o manual do proprietário do carro, pois nesse documento geralmente consta o período para fazer a manutenção de acordo com as indicações do fabricante.

No caso de carros 0km, é importante ficar ainda mais atento às revisões obrigatórias, evitando possíveis problemas que venham de fábrica (embora isso seja raro, não é impossível).

Já no caso de seminovos, o ideal é conferir se o veículo passou por todas as manutenções obrigatórias da própria concessionária. Além disso, vale a pena levar o automóvel em um mecânico de confiança periodicamente e logo depois de adquiri-lo.

Quem **NÃO** é visto **NÃO** é lembrado!

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

Ligue ou adicione whats e saiba mais:

51 98142.7686

10 dicas para manter as crianças longe do Coronavírus



Com o número de infectados pelo Coronavírus em alta no Brasil, redobrar os cuidados em casa é mais do que essencial. Para ajudar as famílias a protegerem as crianças da doença, a Fundação Abrinq reuniu 10 dicas para evitar a contaminação dos pequenos.

1. Higiene das mãos

Uma das medidas mais efetivas — e muito falada nos últimos anos —, lavar as mãos é fundamental para prevenir a transmissão. Para isso:

- Molhe as mãos da criança, em seguida feche a torneira (para evitar o desperdício né?);
- Coloque na palma de uma das mãos uma quantidade de sabonete líquido suficiente para esfregar toda a superfície de cada uma delas. Você também pode usar um sabonete em barra, basta esfregá-lo até criar espuma;
- Esfregue as palmas das mãos, dedos, unhas e pulsos até que todos estejam cobertos pelo sabão;
- Por último, enxágue todo o sabão e seque as mãos com papel ou uma toalha limpa.

Repita o processo com frequência, em especial, se a criança estiver em algum ambiente público.

2. Uso de máscaras

Caso haja a necessidade de sair do domicílio, como por exemplo, para frequentar a escola, é fundamental o uso da máscara. O item inibe a circulação de gotículas e, conseqüentemente, do vírus entre as pessoas.

A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda o uso do acessório para crianças maiores de 2 anos. Fique atento ao tamanho, a máscara precisa estar justa ao rosto da criança. Atenção: as máscaras devem ser utilizadas com cuidado e sob a supervisão constante de um adulto responsável.

3. Distanciamento social

Oriente a criança para evitar abraços e beijos. O ideal é manter a distância mínima de um metro entre as pessoas em lugares públicos ou do próprio convívio social.

4. Isolamento social

Durante a pandemia, é extremamente importante que as pessoas, incluindo as crianças e os adolescentes,

evitem o máximo possível sair de casa e mantenham o isolamento social quando possível. A ação evita a transmissão e contágio pela doença.

Quando necessário, é importante seguir as orientações citadas acima como o uso de máscara, distanciamento social e higienização das mãos.

5. Limpeza de objetos

Higienize com frequência os brinquedos e outros itens que a criança usa normalmente. O álcool 70% é uma excelente opção para manter os objetos longe do vírus, mas tenha cuidado ao manuseá-lo.

6. Higiene da casa

Sempre que possível, mantenha os ambientes limpos e bem ventilados. Abra as janelas ou portas, se necessário, para que o ar possa circular nos cômodos da casa. Já para a limpeza dos ambientes, a água e o sabão ou o álcool 70% são os produtos mais recomendados para deixar a casa livre da presença do vírus.

Não se esqueça de limpar os objetos de uso comum como maçanetas, interruptores, puxadores, controle remoto, entre outros.

7. Objetos pessoais

Evite o compartilhamento de objetos pessoais como talhares, copos, pratos e toalhas. Uma dica é separar os utensílios utilizados pela criança e demais integrantes da família, assim, sempre que for necessário utilizá-los cada familiar terá o seu respectivo item.

8. Sono e alimentação

Ter uma boa noite de sono e uma alimentação saudável são peças chave para manter a imunidade da criança forte. A prática também evita resfriados e até mesmo outras doenças.

9. Contato com pessoas doentes

Evite que a criança tenha contato com pessoas doentes. Se for algum familiar que more junto com ela, cumpra o distanciamento social e, se possível, isole a pessoa doente em um cômodo separado dos demais.

10. Procure ajuda médica

Caso a criança apresente algum sintoma de gripe ou respiratório, busque orientação médica.

11. Vacinação é essencial

Diversos municípios já estão vacinando crianças com a vacina da Covid-19. Fique atento ao calendário vacinal e, tão logo, abra para a idade compatível dos seus pequenos, leve-os até o posto de saúde mais próximo, que esteja aplicando a vacina.



TELAS MOSQUITEIRAS



NOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM

5X SEM
JUROS

ORÇAMENTO
GRATUITO



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

(51) 3019.3075 | 9.9982.9893
www.teletelas.com | contato@teletelas.com



**ESTOFARIA
RETÍFICA DO SOFÁ**

99265.2653 Charles

Rua Monsenhor Veras, 179
Bairro Santana - POA / RS

O que não pode ser reciclado?

Materiais não recicláveis são aqueles constituídos por substâncias difíceis de se separar e cujos benefícios do processo de reciclagem não superam os custos. O grande volume de descarte desse tipo de resíduo tornou-se um problema ambiental, haja vista a demora na decomposição e os efeitos químicos e biológicos no ecossistema. Para solucionar essa questão, é necessário reduzir, reutilizar e, quando não for possível nenhuma das duas opções, é imprescindível o descarte adequado para assim reduzir os impactos ambientais.

Existem três tipos de reciclagem: química, mecânica e energética – esta pode ser uma alternativa para alguns desses resíduos que não podem ser reciclados por meio dos processos convencionais (químico ou mecânico).

Lista de materiais não recicláveis:

Papéis não recicláveis: papel-carbono, fotografia, papel-toalha, papel higiênico, guardanapos utilizados, papéis metalizados, adesivos, etiquetas, papéis plastificados ou revestidos com parafina, papel celofane, papel vegetal.

Vidros não recicláveis: frascos de medicamentos ou de produtos químicos, frascos de reagentes tóxicos, cerâmicas, lâmpadas, espelhos, cristais e vidros temperados planos.

Plásticos não recicláveis: embalagens metalizadas, plásticos do tipo celofane, plásticos termofixos (utilizados na indústria de eletrônicos) e acrílicos.

Metais não recicláveis: esponja de aço, grampos de papel e latas de embalagem de produtos químicos (tintas, medicamentos, agrotóxicos).



Entregas diárias em Porto Alegre e região.

(51) 9.9152-8181
(51) 9.9277-6020

Aceitamos cartões.

Encaixando com sua necessidade!

@mrplasticos

contato@mrplasticos.com



www.mrplasticos.com.br



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!

contato.mprotect@gmail.com

☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538



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: wilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre



Quem NÃO é visto NÃO é lembrado!

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

Ligue ou adicione whats e saiba mais:
51 98142.7686

Combate à dengue no verão



No verão os cuidados no combate à dengue devem ser redobrados. Medidas simples fazem toda a diferença para interromper o ciclo de reprodução do mosquito transmissor da doença. Confira dez passos para afastar o Aedes

aegypti:

- 1) Mantenha bem tampados: caixas, tonéis e barris de água.
- 2) Coloque o lixo em sacos plásticos e mantenha a lixeira sempre bem fechada.
- 3) Não jogue lixo em terrenos baldios.
- 4) Se guardar garrafas de vidro ou plástico, mantenha sempre a boca para baixo.
- 5) Não deixe a água da chuva acumular sobre a laje.
- 6) Encha os pratinhos ou vasos de planta com areia até a borda.
- 7) Se guardar pneus velhos, retire toda a água e mantenha-os em locais cobertos, protegidos da chuva.
- 8) Limpe as calhas com frequência, evitando que galhos e folhas possam impedir a passagem da água.
- 9) Lave com frequência, com água e sabão, os recipientes usados para guardar água, pelo menos uma vez por semana.
- 10) Os vasos de plantas aquáticas devem ser lavados com água e sabão, toda semana. É importante trocar a água desses vasos com frequência.

Portões basculantes mais seguros

Os portões basculantes são, atualmente, os mais comuns em garagens de prédios e de casas. E isso não é à toa, pois são práticos e, ainda, sua instalação não exige grandes complicações. Da mesma forma, auxiliam na segurança. Entretanto, essa segurança pode encontrar percalços se alguns cuidados não forem tomados. Confira algumas dicas que separamos para desfrutar de maior segurança e tranquilidade, seja em casa ou na praia.



1) Instale um portão de qualidade: É muito importante que o portão que você escolha para a sua casa tenha qualidade. Isso diz respeito ao material, à instalação e aos cuidados para isso. Portanto, certifique-se de que está fazendo um bom negócio e que o seu portão oferece a segurança necessária.

2) Garanta a manutenção periódica do portão: Converse com os profissionais responsáveis pela instalação do seu portão para estabelecer a periodicidade da manutenção. Além disso, em caso de qualquer alteração ou defeito no portão, considere chamar a manutenção. Nesse sentido, é imprescindível que você sempre opte pela ação profissional para conserto e não arrisque realizar o conserto por si só.

3) Saiba a procedência da empresa que você contrata: A procedência dos profissionais que presta serviços para você de manutenção do portão ou instalação deve ser pesquisada com antecedência. Afinal, hoje muitos golpistas se passam por profissionais ou, então, prestam serviços já com a intenção de perceber brechas de arrombamento e bens que podem ser ali roubados. Busque também por indicações e referências de amigos e conhecidos que tenham contratado esse tipo de serviço.

4) Adicione uma trava elétrica ao seu portão basculante: Por fim, a última das dicas para evitar arrombamento de portão basculante é apostar na aplicação de uma trava elétrica no seu portão. Dessa forma você irá desfrutar de maior segurança e tranquilidade. Fique atento!

Dicas para cuidar bem do seu jardim no verão



1. Regue moderadamente

Um dia mais quente nem sempre é sinônimo de clima seco. Em regiões onde chove com frequência no verão, as regas podem ser bem espaçadas. Excesso de água pode apodrecer as raízes, o que é a porta de entrada para o surgimento de fungos. Em regiões mais secas, as regas devem acontecer quando o sol está mais ameno, logo nas primeiras horas da manhã ou no fim de tarde.

Regar seu jardim com o sol alto pode ocasionar queimaduras nas plantas e, devido à alta temperatura, a água evaporar antes de chegar até as raízes. Para saber quando as plantas necessitam de água, apalpe o solo e sinta a terra: quando úmida, evite a rega, pois as plantas estarão devidamente hidratadas. Molhe seu jardim apenas quando o solo apresentar calor e seca.

2. Livre-se dos galhos secos

Além de darem um aspecto de descuido e abandono, galhos secos podem ser maléficos para o crescimento das plantas, já que os nutrientes não serão distribuídos adequadamente para os galhos que necessitam crescer. Além disso, quando estão muito perto da terra, folhas secas e galhos bloqueiam a entrada de ar no solo.

3. Cuidados com o jardim e suas pragas

O verão é a época preferida para que pragas, insetos e bactérias se instalem no seu jardim. É importante observar bem suas plantas e evitar a inserção de novas espécies, pelo menos nessa época, a fim de evitar infestações.

Caso seu jardim necessite de pulverização, contrate profissionais para ter certeza de que o produto usado será o ideal para as plantas doentes.

4. Adube para as plantas crescerem

Depois de uma temporada fria hibernando, seu jardim desperta na primavera e está a todo o vapor no verão, metabolizando e absorvendo os nutrientes existentes no solo de forma rápida. Por isso, é importante a adubação durante o verão.

Antes que elas possam receber o adubo, a aeração do solo é necessária, que é o processo de afogar a terra, para que ela possa respirar. Essa é a hora para retirar os torrões de terra seca e ervas daninhas, deixando a planta pronta para receber o fertilizante ou o adubo.

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
Seg. à Sáb. das 8h às 19hs

3 dicas para viajar com segurança



1) Atenção para a documentação: Confira toda a documentação necessária para a viagem. Se o percurso for de carro, tenha os documentos do veículo e de habilitação em mãos. Em

viagens para o exterior, faça uma cópia da primeira página de seu passaporte, assim, em caso de perda, você terá algum comprovante. Carregue também os demais documentos pessoais com você, em uma mochila ou bolsa de mão. Não concentre tudo na mesma bagagem. Se for viajar com crianças, atente-se para a documentação necessária delas também.

2) Carregue sua carteira de vacinação: A imunização é indicada pelo Ministério da Saúde e outros órgãos internacionais de saúde para evitar o contágio de enfermidades. Algumas vacinas são recomendadas quando os viajantes se deslocam para áreas de risco de contágio. Entenda melhor como funciona sobre vacinas necessárias para viajar pelo Brasil e América do Sul.

3) Faça um seguro de viagem: A principal característica das casualidades é que não sabemos quando e onde elas podem acontecer. Tenha as dicas de segurança para viajar em mente e lembre que um seguro é a garantia de que, caso você precise de atendimento médico, não terá de arcar com gastos inesperados e extremamente altos. Se for viajar de ônibus algumas viagens oferecem seguros. Então é uma boa ideia entender como funciona e o que está incluso.

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

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

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS



COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS

Contratos de Manutenção Preventiva

3028.4932 / 99136.3761

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

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais

Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos

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

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



Quem **NÃO** é visto **NÃO** é lembrado!

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

Ligue ou adicione whats e saiba mais:

51 98142.7686



Como evitar a clonagem do seu Whatsapp?



Além de habilitar a confirmação em duas etapas nas configurações do mensageiro, sempre desconfie de mensagens estranhas e telefonemas com pedidos para enviar um código de seis dígitos recebido por SMS.

Os golpistas costumam ter alto poder de persuasão e usam as mais variadas desculpas como: "você ganhou um prêmio", "estou fazendo uma pesquisa para o Ministério da Saúde sobre covid-19" e "temos promoções em nossa loja".

Ao usar o serviço no PC, cuidado com páginas falsas, que vão usar um QR Code falso para acessar sua conta.

Como bloquear uma suspeita de clonagem?

Ao receber uma mensagem suspeita, você pode bloquear o remetente diretamente no WhatsApp. É só clicar no nome do perfil para ver os dados, rolar até o final da tela e acionar "bloquear contato".

O número pode ainda ser denunciado ao WhatsApp, clicando em "denunciar contato". Assim, as últimas mensagens serão encaminhadas para o serviço, que poderá desativar a conta suspeita.

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade



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

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

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

Cartões Aceitos



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

Telefones Úteis



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

Coluna LBV

Para combater a pobreza

Os impactos da pandemia do novo coronavírus são cada vez mais sentidos na área da Educação. Diante de tantos desafios, a Legião da Boa Vontade (LBV) inicia mais uma importante mobilização social em apoio à educação brasileira. Intitulada “LBV — Educação: Futuro no Presente!”, a iniciativa visa angariar doações e entregar no começo do ano letivo 20 mil kits de material pedagógico para crianças, adolescentes e jovens atendidos pela Instituição e também por organizações parceiras no país. Para a LBV, investir na educação é eficaz combate à pobreza.

A LBV e você são a Esperança de milhares de famílias!

A LBV conta com a solidariedade do povo brasileiro para arrecadar as doações. Para contribuir com a campanha, acesse o site www.lbv.org ou ligue **0800 055 50 99**. Outras informações podem ser obtidas acessando o perfil **@LBVBrasil** no Facebook e no Instagram.

Como se preparar para a redação do Enem?

Uma das perguntas mais frequentes de quem vai fazer o Enem é sobre o possível tema da redação. Tentar acertar o tema é um exercício de adivinhação, porém, durante o período que você estiver treinando sua redação, busque escrever sobre temas ligados a questões sociais. A redação do Enem sempre cobra soluções para problemas sociais, culturais, de saúde e ambientes do Brasil.

A redação do Enem exige que o participante apresente uma proposta de intervenção, através de um texto dissertativo-argumentativo escrito em até 30 linhas. Na prova estão disponíveis textos de apoio ou informações para oferecer dados auxiliares sobre o tema.

Veja os últimos cinco temas da redação do Enem:

2017: Desafios para a formação educacional de surdos no Brasil

2018: Manipulação do comportamento do usuário pelo controle de dados na internet

2019: Democratização do acesso ao cinema no Brasil

2020: O estigma associado às doenças mentais na sociedade brasileira

2021: Invisibilidade e registro civil: garantia de acesso à cidadania no Brasil

Atenção na Interpretação de Texto

Listamos os temas que mais caíram nas provas do Enem desde 2017 para ajudar quem está se preparando para a prova, porém, é importante lembrar que outros conteúdos também são exigidos no exame, conhecido principalmente por trabalhar a interdisciplinaridade em suas questões.

Quem vai fazer o Enem deve estar preparado para enfrentar uma prova extensa, e um dos grandes diferenciais é a interpretação de texto. Independente da área que você estiver respondendo, seja humanas, exatas ou biológicas, a sua capacidade de interpretação textual e visual faz toda diferença para responder a prova do Enem.

Leia os textos com calma e muita atenção para entender o que a questão está exigindo e alcançar um excelente resultado na sua prova do Enem.



ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

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

#Matemática
#Química

#Português
#História

#Inglês
#Física

#Biologia
#Redação

#Geografia
#Espanhol

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

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

Atendemos também a domicílio (a combinar)

51 98425.1122



SESSÃO CURIOSIDADE

Curiosidades sobre o Carnaval Brasileiro

- O entrudo é considerado a origem do carnaval brasileiro. Há relatos históricos que mostram a realização do entrudo em Pernambuco em meados do século XVI.



- O carnaval carioca é considerado a maior festa popular de rua do mundo. De acordo com o Guinness Book, aproximadamente dois milhões de pessoas se divertem nas ruas do Rio de Janeiro durante o carnaval.

- A tradição de jogar água, farinha e frutas nas pessoas durante o carnaval tem origem no entrudo. Esta festa ocorria nas ruas e contava com a participação de jovens e crianças. Neste sentido, o entrudo possuía um forte aspecto de entretenimento social.

- O primeiro baile de carnaval do Brasil aconteceu na cidade do Rio de Janeiro em 1840. Ele foi organizado por uma mulher italiana que pretendia reproduzir no Brasil um dos aspectos do carnaval veneziano.

- O primeiro rei Momo foi eleito em 1933, após um concurso organizado pelo jornal carioca A Noite. O mais interessante é que foi eleito, como o primeiro rei Momo da história do carnaval, o cantor e compositor carioca Sílvio Caldas.

- Os blocos carnavalescos surgiram no Brasil na segunda metade do século XIX. Contavam com a participação de membros das elites urbanas e eram compostos por pessoas fantasiadas, carros decorados e bandas musicais.

- O primeiro bloco de carnaval do Brasil foi o Congresso das Sumidades Carnavalescas. Fundado na cidade do Rio de Janeiro em 1855, teve como um dos fundadores o famoso escritor José de Alencar.

- Em 1892, o Ministério do Interior quis mudar a realização do carnaval para o mês de junho. A justificativa era que o clima era mais ameno durante o inverno, fato que geraria melhor aproveitamento e conforto aos participantes. Evidentemente que não deu certo, mas o povo acabou comemorando o carnaval duas vezes neste ano.

- A marcha carnavalesca "Máscara Negra" foi composta pelo compositor de samba carioca Zé Keti (1921-1999).

- As primeiras marchinhas de carnaval surgiram nos salões cariocas por volta de 1880. Foram criadas para animar a festa de forma alegre, irreverente e popular.

DUDU

bike shop



REVENDEDORA
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS
ELÉTRICAS**

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048



Dicas para pedalar no calor

1) Beber muita água um dia antes de pedalar: É um modo simples para "carregar o corpo" com o líquido que será bem desperdiçado no suor, no dia seguinte.



2) Pedalar em horários de calor menos intenso: Partir para um pedal quando o sol nasce ou quando ele começa a se pôr são maneiras de preservar a saúde. O ciclismo é uma atividade de alta intensidade e esforçar-se debaixo de temperaturas altas é perigoso, podendo provocar tonturas, dores de cabeça, desidratação e até desmaios.

3) Leve garrafas térmicas: A garrafa do tipo térmica preserva por mais tempo a temperatura da bebida, e isso ajuda muito para pedalar no verão. Uma dica é enche-la de gelo e só então colocar água gelada.

4) Use protetor solar: A incidência de raios solares no verão é alta e traz riscos de queimaduras de 1º e 2º graus, além do câncer de pele. Usar um protetor adequado em todas as partes do corpo que ficarão expostas durante o pedal é essencial! Também muito importante é repassar durante o pedal.

5) Use óculos de ciclismo: Bons modelos de óculos de ciclismo possuem lentes intercambiáveis com um par de lentes escuras próprias para usar em dias de sol. Além disso, a proteção contra raios ultravioletas, a narigueira e furinhos nas lentes são outros recursos que ajudam a pedalar no verão, além de proteger os olhos contra sujeira!

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

"O (?)": casa onde moram Carlos e seu avô, em "Os Maias" (Lit.)	Ossos que se articulam no			Lente usada pelo filatelista	Conduta ferida pelo político que abusa de seu cargo		
	joelho	Grupo sanguíneo raro	Museu da imagem e do Som		Chapéu, em inglês	Assinalar um item da lista de compras	
	Drake (Mús.)					Os tempos que não voltam mais	
Torna costumeiro (?)		Objeto carregado por Zé do Burro (Lit.)					
Siqueira, youtuber			Que causa infecção		Ceder; ofertar		
Fibra de escova de dente			510, em romanos		Face da moeda		
				Complei- ção física			
				Divisões de terrenos			
						Princípio essencial de sistema religioso	
Couve-de- (?), verdura semelhante ao repolho			(?) free: grátis (ing.) Solvente industrial			Doutor (abrev.) Nelson Ned, cantor	
Carlos Zara, ator falecido em 2002		Ponto de calda de açúcar (Cul.)					
					(?) e crua: a verdade sem rodeios		
Diz-se do trocadilho sem graça			Utilizo			Espaço expositivo do Parque Ibirapuera	
"Vai (?)?" pergunta comum na cadeira do dentista			Título mu- culmano		Quad-(?), tipo de pro- cessador (Inform.)		
(?) de au- tôgrafos, evento em livrarias		"With (?) Without You", mú- sica do U2	(?) Zeppelin, banda de rock			Amora Mautner, diretora de TV	
Cadeia monta- nhosa na qual se localiza o pico do Dedo de Deus					Mamífero também chamado "tapir"		

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIAS	Fevereiro será o início do progresso e da prosperidade para o ariano em 2022, especialmente em relação ao trabalho. Com muitas ideias prontas para serem colocadas em prática, o ariano se encontrará com a criatividade aflorada, o que o deixará um pouco ansioso.	TOURO	O taurino estará no auge neste mês, principalmente nas áreas financeira e profissional. Até poderá se arriscar com um novo estilo de visual para comemorar a nova fase. No entanto, não se esqueça do seu lado pessoal. Dedique o seu tempo livre a amigos e familiares.
GÊMEOS	Fevereiro será um período dinâmico para os nativos de Gêmeos em relação à movimentação dos planetas, ao esperançoso progresso e à relativa tranquilidade rumo aos seus objetivos. O ritmo dos eventos no mundo também vai acelerar.	CÂNCER	Este é o mês da reinvenção pessoal para o nativo de Câncer. Durante o ano, ele terá progresso nos seus projetos e propósitos. Momento bom para limpar e organizar a vida em todos os sentidos: pessoais, finanças, emocionais.
LEÃO	Assim como em janeiro, neste mês o leonino terá o seu lado social dominante. Fevereiro será o mês social. O Eclipse Solar do dia 6 influenciará eventos de uma forma geral nas suas áreas afetivas que poderão fortalecer ou romper laços. Será o mês de transformação pessoal.	VIRGEM	O virginiano terá a tarefa de organizar as ideias, as informações que serão expostas e aproveitá-las de uma forma produtiva. O seu intelecto estará em altas com variedade de conhecimentos que será adquirido ao longo do mês. Esses conhecimentos serão de grande valia.
LIBRA	Fevereiro de 2022 poderá ser um dos melhores meses para o libriano. Haverá avanço, prosperidade e harmonia nas áreas de sua vida. O elemento Ar fará uma expansão mental e intelectual, a criatividade estará aflorada até para planejar uma boa reforma em sua casa.	ESCORPIÃO	Fevereiro será um mês em que o escorpiano terá os olhos voltado para a família e para o seu lado pessoal. Será um tempo para ter clareza dos seus propósitos em relação à vida, assim, evoluindo o seu lado afetivo principalmente.
SAGITÁRIO	Em fevereiro de 2022, o elemento Ar ativará o intelecto sagitariano. Esse nativo sentirá a necessidade de estudar, ler e buscar novos saberes. Os sagitarianos estarão com a mente turbinada de novas ideias e conhecimentos, e vai sentir necessitar de disseminá-los ao seu redor.	CAPRICÓRNI	Mês do empreendimento para os nativos de Capricórnio. Será um dos melhores meses para os negócios e finanças. Pessoas novas chegarão ao seu contexto social, disparando ideias, conhecimentos e conceitos que aprimorarão as suas habilidades de empreendedor.
AQUÁRIO	Fevereiro será um mês suave e agradável para o aquariano, pois não se sentirá sobrecarregado neste período. A movimentação dos planetas regentes trará boas novas e um acalento espiritual. Também será uma fase marcada por mais independência pessoal.	PEIXES	Fevereiro será o mês da espiritualidade para o pisciano. As energias influenciarão nas resignificações dos conceitos de vida a partir da espiritualidade. Os nativos de Peixes estarão mais conectados ao universo interior, e isso influenciará o seu meio social.

adaptado de horoscopo-2022.com

PROMOÇÃO DE VERÃO
Aparelhos com até 30% de Desconto à vista*
*consulte tecnologias participantes

Reconecte
APARELHOS PARA APOIAR A AUDIÇÃO

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

Rua dos Andradas, 943 sala 1004 - Centro
151 3228-6927

Av Wenceslau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza
151 3307-7327

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos

f revistaprocurache
@ revista_procurache



Vamos dar risada?

Aumento

- *Chefe, quero um aumento. Saiba o senhor que tem três empresas atrás de mim.*
- *Quais?*
- *A de água, a de luz e a de telefone.*

O melão e o mamão

- *Sabe o que o melão estava fazendo de mãos dadas com o mamão perto de Copacabana?*
- *Levando o mamão papaya.*

Na padaria

- *Quanto é o cafezinho?*
- *2 reais.*
- *E o açúcar?*
- *O açúcar a gente não cobra.*
- *Então pode me ver 2 quilos, por favor.*

Prova

- *Um pai disse ao filho:*
- *Se você tirar nota baixa na prova de amanhã, me esqueça!*
- *No dia seguinte, quando ele voltou da escola, o pai perguntou:*
- *E aí, como foi na prova?*
- *O filho respondeu:*
- *Quem é você?*

Como economizar no supermercado em 2022?

- Estoque itens que estiverem em promoção e tiverem validade mais longa;
- Antes de ir ao mercado, prepare o cardápio da semana para já saber o que comprar quando chegar ao supermercado
- Dê chance para as marcas mais baratas;
- Evite produtos já embalados. Vá para a fila do açougue, pois os preços costumam ser menores;
- Evite ir às compras com fome, pois estimula os gastos em alimentos desnecessários;
- Evite petiscos;
- Estabeleça um limite de gasto por compra;
- Antes de ir ao mercado, pesquise receitas caseiras de produtos de limpeza.



Dicas de como voltar ao mercado de trabalho



1. Reative sua rede de contatos

Este é, sem dúvidas, o primeiro passo para voltar ao mercado de trabalho. Afinal, pessoas que conhecem você de alguma forma, seja pessoal ou profissional, são as que podem indicar seu nome com mais propriedade. Aquelas que já trabalharam com você saberão falar sobre suas competências e do quanto é possível contar com você em momentos de desafio.

2. Prepare seu “material de venda”

Claro que não adianta ser muito bem recomendado e não estar preparado para aproveitar a oportunidade quando ela surgir. Tenha o seu currículo bem elaborado e atualizado, com uma boa apresentação, destacando sempre as suas qualificações e resultados que obteve.

3. Invista nas mídias sociais

Também não basta preparar o currículo e deixar guardado no computador à espera de um milagre. Use as redes sociais, principalmente aquelas voltadas para profissionais e estudantes, como é o caso do LinkedIn.

4. Mostre seus motivos

Explicar o seu afastamento na maioria dos casos é necessário – embora nem sempre seja fácil. A informação pode vir logo no início do documento, no “resumo profissional” ou na “experiência”. Sempre especifique as datas corretamente de início e término de um determinado emprego, curso ou experiência.

Por outro lado, se você se afastou por questões pessoais, a forma de contar isso é outra. O ideal é explicar isso de modo mais informal ou bem abaixo do currículo, em “informações adicionais”, por exemplo.

Se a questão for simplesmente de transição de carreira, ela dispensa maiores explicações.

**Siga a nossa
página no
Instagram**



@revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

Gattita

PET SITTER E DOG WALKER

Pet Sitter em domicílio e Dog Walker com disponibilidade de horários.

Carinho e cuidado com seu pet.

Arlete Pasqualetto

(51) 99832.1307



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819



Aceitamos os cartões
VISA, MASTERCARD, AMEX

LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rdosexintores@gmail.com / luciano.f.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!

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA

(51) 99736-4560

(51) 99417-1701

f desentupidora iansen

@desentupidoraiansen

desentupidoraiansen@gmail.com

Sua solução definitiva

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS

RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



ENTUPIU?

Entre em contato por telefone ou através das redes sociais

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS

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

Portas

elmo

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas

99649.1036

Técnico

98031.9205

3347.2121

PADRÃO E SOB MEDIDA
C/COLOCAÇÃO

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

Desentupidora GRUPOLAR



*Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas

*Hidrojateamento

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas

*Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396

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: vilmmarmetal@hotmail.com

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

HIDRO CONSERTOS VANDERLÄ

➤ Desentupimento de ralos, pias e esgotos

HÁ 30 ANOS NO RAMO

➤ Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada

➤ Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

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

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaproceache

@revista_proceache