www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Edição de Carnaval

Ano XIX | Edição 333 - Fevereiro/2023 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Fone: 51. **981.427.686**

APARELHOS AUDITIVOS

CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO EM CASA

desde 2000

3224.3242 98140.45.14

Rua dos Andradas,1755 cj.51

www.audicaors.com.br

AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

Esquadrias Zona Sul

Padrão e Sob Medida

3013.8050

98324.0060

98324.0055

Av. Eduardo Prado, 1340

Cavalhada - POA/RS

E-mail: esquadriaszs@gmail.com

UNIDAS - HAHN

Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas Hahn

Cremação R$ 1.990,00

SARMENTO & SARMENTO ADVOGADOS ASSOCIADOS

INSS

AUXÍLIO-DOENÇA, APOSENTADORIA, PENSÃO POR MORTE

WhatsApp: 51 9-9875.0370

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

COZINHA

CLOSET

ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

99781.6895

CASAPET PELUDOS

- BANHO E TOSA
- ATENDIMENTO VETERINÁRIO
- LOJA COMPLETA
- CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO

51 998845642 Casapet Peludos

Av. São Pedro 837 – São Geraldo – POA/RS

COMPRO

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

Aceitamos doações - Ligue ou envie mensagem

Livraria Avenida

Av. Independência, 56

51 998.888.368

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**

GERAmigos Comunicação
19 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

Não encontrou a revista impressa? Acesse On-line em:
www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche
Contato: (51) 981.427.686
/revistaprocureache revista_procureache **E-mail:** contato@procureacherevista.com.br
Editora: Maria das Dores Pereira

Dicas de hidratação no verão

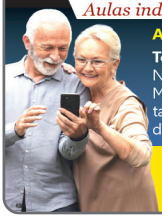
A hidratação é importante durante todo o ano, mas especialmente no verão, quando o calor e a transpiração aumentam a perda de líquidos. Aqui estão algumas dicas para se manter hidratado:

- Beba água com frequência - a regra geral é beber pelo menos 8 copos de água por dia.
- Coma alimentos ricos em água, como frutas e vegetais.
- Evite bebidas açucaradas e alcoólicas, pois elas podem desidratar o corpo.
- Beba água antes, durante e depois de atividades físicas ao ar livre.
- Leve uma garrafa de água consigo quando sair de casa.
- Use roupas leves e arejadas para evitar o suor excessivo.
- Proteja-se do sol e evite ficar exposto por longos períodos.
- Escute o seu corpo - sinais de desidratação incluem sede, cansaço, pele seca e cabeça latejante.

FEVEREIRO ROXO

Alzheimer, lúpus e fibromialgia são doenças diferentes, mas que apresentam dois pontos em comum: são doenças crônicas e incuráveis. A Campanha Fevereiro Roxo que recebe o apoio da Secretaria de Estado de Saúde vem para conscientizar a população para que estas doenças sejam identificadas ainda na fase inicial, para que seus sintomas sejam controlados ou retardados, oferecendo melhor qualidade de vida aos pacientes acometidos por estas patologias.

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS
Aulas individuais ⁞⁞⁞ Método personalizado



Atualizações e instalação de aplicativos
Tens um celular e está guardado na gaveta? Não quer mais **depender de filhos e netos**? Melhor hora é agora: **Aulas no Centro** e também **em domicílio** para pessoas com dificuldade de locomoção.
Ligue e agende o seu horário:
(51) 98241.3121

MARKETING DIGITAL ProcureAche

Conheça os pacotes exclusivos que oferecemos e garanta mais visibilidade para o seu negócio na Internet!

Pacote Master
- Site institucional
- Redes Sociais (Facebook e Instagram)
- Google Meu Negócio

PERFEITO PARA QUEM QUER UMA EXPERIÊNCIA COMPLETA NA INTERNET

Pacote Advanced
- Site institucional
- Redes Sociais (Facebook e Instagram)
- Google Meu Negócio

PARA QUEM QUER FOCO COMPLETO NAS PRINCIPAIS REDES SOCIAIS

Pacote Single
Redes Sociais (Facebook e Instagram)
OU
Google Ads/ Google Meu Negócio

ESCOLHA A MELHOR OPÇÃO DO MOMENTO PARA O SEU NEGÓCIO

Pacote Single Site
Site institucional otimizado para os principais sites de busca da atualidade

IDEAL PARA QUEM QUER TER O SEU PRIMEIRO SITE NA INTERNET

Entre em contato e contrate hoje mesmo! (51) 981.427.686

*valores da hospedagem do site e registro (.com.br) são cobrados separadamente.
**créditos dos anúncios não estão inclusos nos valores e devem ser pagos diretamente ao Facebook e Google.

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

MG DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

Orçamento gratuito

desentupidora.mg

3250.5080 / 98658.2624

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

DANER MOTORES

ASSISTÊNCIA AUTORIZADA:

TRAPP | STIHL | KÄRCHER

ANDERSON JOSÉ DE PRADE
TÉCNICO RESPONSÁVEL
51 3248.2575 | 51 3249.1916
51 99833.4548 | 51 99643.9344
atendimento@danermotores.com.br
Av. Edgar Pires de Castro, 185 - Hípica - POA/RS

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

HIDRÁULICO 24HORAS

Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Marcia Garcia PODOLOGISTA

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

Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.
Aceito cartão e Pix
51 99904-8100
Rua Sport Club São José, 54 sala 205 - Passo d'Areia

TRI Limpinhos
Zona Sul

- Banho - Tosa
- Escovação dos Dentes
- Hidratação de Pelos
- Tele Busca

99955.3074

Braga Split

Técnico com Formação SENAI
Instalação e Manutenção
Braga Serviços
Hidráulica
Elétrica
Pintura
Mesmo número de telefone há mais de 10 anos
51 99271.5513 / 99261.8715

Desentupimento preventivo vale à pena?

O desentupimento preventivo pode ajudar a evitar problemas com o encanamento no futuro, pois os canos ficam livres de obstruções e, assim, podem funcionar de forma mais eficiente. Além disso, pode ajudar a evitar danos mais graves no encanamento, que podem ser caros e demorados de consertar.

Como melhorar a sua autoestima?

Autoestima é a avaliação positiva que você tem sobre si mesmo e é fundamental para o bem-estar psicológico. Aqui estão algumas dicas para melhorar sua autoestima:

Aceite suas imperfeições: Todos temos falhas e é importante aceitá-las e aprender a gostar de si mesmo, mesmo com essas imperfeições.

Fique longe de comparar-se com outras pessoas: A comparação com outras pessoas só leva a uma autoestima baixa. Focar em suas próprias conquistas e realizações é o caminho a seguir.

Pratique atividades que você gosta: Dedicar tempo para fazer coisas que você gosta aumenta sua autoestima e sua felicidade.

Cerque-se de pessoas positivas: Pessoas positivas e construtivas ajudam a manter a autoestima alta. Mantenha-se longe de pessoas negativas e tóxicas.

Pratique a autocompaixão: Seja gentil consigo mesmo e aprenda a perdoar seus erros.

Alimente-se bem e pratique exercícios: Uma boa alimentação e exercício físico regular ajudam a melhorar sua autoestima e bem-estar geral.

Lembre-se de que a jornada para melhorar a autoestima é contínua e requer prática diária. Mantenha-se positivo e acredite em si mesmo!

10 boas razões para usar aparelhos auditivos

Se você está pensando em começar a usar aparelhos auditivos, aqui estão 10 boas razões:

1. Você ouvirá muito melhor em quase todas as situações.
2. Você estará em contato mais próximo com seu parceiro ou cônjuge.
3. Você se comunicará melhor com seus filhos e netos.
4. Você será muito melhor acompanhar conversas.
5. Você será mais capaz de participar de reuniões sociais e festas.
6. Você será melhor em acompanhar notícias, filmes e séries na TV, assim como ouvir rádio e música.
7. Você manterá seu cérebro em forma e reduzirá o risco de declínio cognitivo.
8. Você estará em menor risco de isolamento social, solidão e depressão.
9. Em geral, você terá uma melhor saúde mental e física.
10. Você será menos dependente dos outros.

Além disso, você também poderá ouvir sons que não ouvia há muitos anos, como o canto dos pássaros, o vento nas árvores, as ondas do mar e barulho da chuva.

Fonte: hear-it.org

Procure o Profissional da Saúde Auditiva e conheça os benefícios.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

RESIDENCIAL GERIÁTRICO
VOVÔ FRANCISCO
Enfermagem 24h
Fisioterapeuta
Nutricionista
Estrutura completa
Av. Eduardo Prado, 1601 - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 3248.4557 98401.3964

Maria Martins
Advogada OAB/RS 100062
AUXÍLIO-DOENÇA
APOSENTADORIA
PENSÃO POR MORTE
TRABALHISTA
ACIDENTE DO TRABALHO
REVISÃO
FAMÍLIA
INVENTÁRIO
INDENIZAÇÃO
(51) 3276.7404 (51) 99847.2745
Av. Assis Brasil, 3505, sala 303 - Em frente ao Shopping Lindoia

Cuidado com Carinho
ENFERMAGEM HOSPITALAR & DOMICILIAR
PLANTÕES 6H|12H|24H
TÉCNICOS - AUXILIARES - CUIDADORES - ACOMPANHANTES
PROFISSIONAIS COM REGISTRO NO COREN
RECÉM NASCIDOS - PÓS OPERATÓRIO
PACIENTES CIRÚRGICOS - COM ALZHEIMER - PARKINSON
ccarinho2021@gmail.com
51 3339.0032 | 51 98522.2739

Terezinha Dinamar dos Santos
NEUROPSICOPEDAGOGA E PSICANALISTA
51 98482-5288
51 98544-7547
Av. Cavalhada, 2360 sala 230 - Cavalhada Shopping

Benefícios do acompanhamento de enfermeiros no cuidado com idosos

O envelhecimento da população é um fenômeno crescente em todo o mundo e, com ele, vem aumentando a demanda por cuidados especializados para os idosos. O acompanhamento de enfermeiros é uma das estratégias mais efetivas para atender às necessidades desses pacientes e promover sua qualidade de vida.

Enfermeiros são profissionais de saúde altamente capacitados e habilitados para atuar no cuidado a idosos. Eles podem realizar uma avaliação completa da saúde do paciente, identificando problemas de saúde e riscos, e desenvolver um plano de cuidados personalizado para atender às suas necessidades. Além disso, eles podem monitorar e controlar a evolução de doenças crônicas, prevenir complicações e prescrever medicações de forma segura e eficaz.

Outro aspecto importante é o suporte emocional e social que os enfermeiros podem oferecer aos idosos. Eles podem ajudar a combater a solidão e a melhorar a qualidade de vida dos pacientes, além de oferecer aconselhamento e orientação sobre questões de saúde e estilo de vida.

O enfermeiro também pode ser responsável por identificar e prevenir quedas e lesões, promovendo a segurança e a independência dos idosos. Além disso, eles podem trabalhar em estreita colaboração com outros profissionais de saúde, como médicos, fisioterapeutas e psicólogos, para garantir que os cuidados sejam integrais e eficazes.

Como lidar com crianças (filhos) muito agitados?

Algumas dicas para lidar com crianças agitadas incluem:

Forneça uma rotina clara e consistente: Crianças agitadas geralmente se sentem mais seguras e confortáveis com uma rotina estabelecida.

Encoraje atividades físicas: Atividades físicas ajudam a liberar energia acumulada e a melhorar o bem-estar.

Ofereça escolhas: Dê às crianças opções dentro de limites apropriados para ajudá-las a se sentir empoderadas e responsáveis.

Fale calmamente e usando uma voz suave: Isso pode ajudar a acalmar a criança e a estabelecer um ambiente mais tranquilo.

Forneça elogios e reforço positivo: Encoraje comportamentos positivos e recompense a criança por suas realizações, ajudando a melhorar sua autoestima.

Dê tempo e atenção individualizados: Conceda tempo para a criança se expressar e compartilhar seus pensamentos e sentimentos.

Busque ajuda profissional se necessário: Se a criança estiver tendo dificuldades significativas, considere procurar ajuda de um terapeuta ou psicólogo especializado em comportamento infantil.

Desfrute de momentos alegres com sua turma

A vida adulta pode ser intensa e corrida, mas agora é hora de desfrutar mais do tempo livre ao lado de seus amigos. Com a aposentadoria, é possível renovar laços sociais e se divertir de forma saudável.

Com a mudança na rotina, é natural sentir falta do círculo social do trabalho. Mas isso não significa que você precisa ficar sozinho. Além de manter contato com os antigos amigos, essa é uma ótima oportunidade para fazer novos amigos que compartilhem dos seus hobbies.

Não deixe de se socializar, pois a solidão pode afetar negativamente a saúde mental. Mantenha-se animado e saudável ao conviver com sua turma.

Siga a nossa página no Instagram
@revista_procureache
+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

Quem nunca teve seu familiar hospitalizado?

Quando se fala de doença é muito difícil não se sentir impotente, pois a doença em si é algo desgastante, dependendo da patologia acompanhamos quem amamos passar por tratamentos longos. Pensando neste fator, resolvi empreender a cinco anos atrás. Sempre me identifiquei com o cuidado, quando menina servia os mais velhos, minha mãe sempre frisou a importância de respeitar, desde ceder o lugar no ônibus até levar o lixo da casa dos meus avós. O desejo de fazer parte da área da saúde veio antes mesmo de minha percepção, pequenas atitudes já denunciavam a vontade de CUIDAR DO PRÓXIMO. Muitos anos dedicados na área de cuidados, na área da saúde... Era inevitável. Nasceu a Anjos Guardiões Home Care, empresa especializada em cuidados hospitalares, cuidados domiciliares e atendimentos diversos, a empresa faz muito mais do que o suporte ao paciente, servimos a família, buscamos a humanização no cuidado de todos. Anjos Guardiões é a perfeita combinação da busca pelo cuidado, é um prazer imenso poder auxiliar sua família nesta jornada.

Aline de Oliveira
Supervisora Anjos Guardiões

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

Anjos Guardiões
HOME CARE

Atenção domiciliar
Prevenção, tratamento de doenças e reabilitação em domicílio

24h
51 98635-8757
51 99883-2526
@anjos_guardioes
anjosguardioes.my.canva.site

Recanto Geriátrico
Doce Lar
Janaina
janacv2004@yahoo.com.br
3414-3014
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279
R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

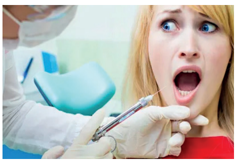
CREFITO 164-733F
HUMANIZE HOME CARE
Siga-nos nas redes sociais:
humanizehomecare
@humanizehc
FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

O SEU MOMENTO ÚNICO COMEÇA AQUI
Cris
TERAPEUTA INTEGRATIVA

CONHEÇA MAIS SOBRE NOSSOS SERVIÇOS:
- Terapia
- Reiki
- Aromaterapia
- Cristaloterapia
- Sagrado feminino
AGENDE UM HORÁRIO:
(51) 98563.9018
@paganicris
Atendimento em Porto Alegre ou online.

Medo do dentista, o que fazer?



Veja como lidar com o medo do dentista:

Falar com o dentista: explique seus medos e pergunte sobre as opções de tratamento para ajudá-lo a se sentir mais confortável.

Distração: traga fones de ouvido e ouça música, assista a um filme ou medite durante o procedimento.

Respiração profunda: respire fundo e lentamente antes do procedimento para ajudar a se acalmar.

Sedativos: algumas pessoas podem se sentir mais confortáveis com o uso de medicamentos para ajudar a relaxar.

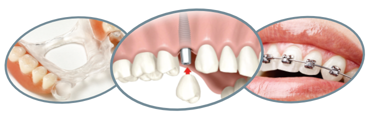
Busque referências: fale com amigos e familiares sobre sua experiência com dentistas e encontre um profissional de confiança.

Lembre-se de que é importante cuidar de sua saúde bucal, então não deixe o medo interferir na sua saúde dental.

Como melhorar a autonomia da pessoa idosa em casa

- Remova obstáculos e faça ajustes na casa para torná-la mais segura e acessível, como instalar barras de segurança e iluminação adicional.
- Forneça utensílios de cozinha e ferramentas de ajuda para tarefas diárias, como abridor de garrafas e canetas de cabo largo.
- Organize os itens frequentemente usados para que eles sejam fáceis de alcançar e encontrar.
- Encoraje a atividade física regular, como caminhadas ou exercícios adaptados.
- Converse regularmente com a pessoa idosa e a mantenha envolvida em atividades sociais para manter sua saúde mental e emocional.
- Considere a contratação de ajuda doméstica ou cuidador para ajudar com tarefas pesadas ou perigosas.
- Lembre-se de que cada pessoa é única e pode ter necessidades específicas. Consulte um profissional de saúde para obter orientações personalizadas.

CORBA odontologia e saúde
/corbaodontologia
CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA
IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL



ENDEREÇOS
Vila Ipiranga
Av. do Forte, 1746 | sala 201
(em frente a Caixa Econômica)
Hom Nilo
Dr. Nilo Peçanha, 3245
sl 701 e 702
(em frente ao Viva Open Mall)
CENTRAL DE ATENDIMENTO
(51) 99323.9280 (51) 3907.4771
www.corbaodontologia.com.br
Resp. Técnica: EPAO. 4853 / EPAO. 2602

DIVINA SANTA FÉ
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

BENGALAS CRISTO REDENTOR
BENGALAS CRISTO REDENTOR
Venda e Aluguel
TELE-ENTREGA
Segunda à Sexta das 8h às 19h
Sábados das 8h às 16h
• Cadeiras de Rodas
• Bengalas • Andadores
• Camas Hospitalares
• Coletes Produtos Ortopédicos
• Fraldas Geriátricas
51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481
Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

Santa Edwiges
Residencial Geriátrico
Contatos:
(51) 98421.2045
(51) 99274.2060
(51) 98410.5948
www.residencialsantaedwiges.com.br

Há mais de uma década cuidando de quem você ama.
MATRIZ: R. Costa 412 - 51 3231.7706
FILIAL 1: R. Costa 397/407 - 51 3231.8552
FILIAL 2: R. Dr. Oscar Bitencourt 64 - 51 3084.4881
FILIAL 3: R. Múcio Teixeira 661 - 51 4061.0861
MENINO DEUS
FILIAL4: R. Eng. Ildefonso Simões Lopes 115 - 51 3391.8366
TRÊS FIGUEIRAS
FILIAL 5: Av Taquary 145 - 51 3519.3554
CRISTAL

Almofadas ortopédicas servem só para quem sente dor?

Não, as almofadas ortopédicas podem ser usadas por pessoas que não sentem dor, mas que desejam prevenir problemas de saúde relacionados à postura ou à pressão excessiva em determinadas áreas do corpo, como o pescoço ou a coluna vertebral. Além disso, elas também são úteis para pessoas que passam muito tempo sentadas, seja no trabalho ou em viagens, e procuram mais conforto e suporte.

As almofadas ortopédicas podem oferecer os seguintes benefícios:

Alívio da dor: Elas podem ajudar a aliviar a dor nas costas, pescoço, ombros e cabeça, proporcionando um suporte adequado a essas áreas.

Prevenção de lesões: As almofadas ortopédicas podem prevenir lesões relacionadas à postura inadequada, como a hérnia de disco, a escoliose e a tensão muscular.

Melhora da postura: Elas podem ajudar a corrigir a postura, alinhando a coluna vertebral e mantendo a cabeça e o pescoço em posição correta.

Aumento do conforto: As almofadas ortopédicas podem proporcionar mais conforto ao sentar-se por períodos prolongados, reduzindo a pressão sobre as áreas sensíveis do corpo.

Alívio do estresse: Elas podem ajudar a reduzir o estresse nas áreas do corpo que suportam o peso do corpo, aliviando a tensão muscular e melhorando a circulação sanguínea.

Bem-estar e saúde na menopausa, como obter?

A menopausa é a transição entre duas fases reprodutivas da mulher: uma ativa e outra inativa. Neste período, a produção hormonal do organismo feminino oscila bastante e causa efeitos sentidos no corpo inteiro. Os principais sintomas são as ondas de calor, a insônia e a instabilidade emocional.

Durante a menopausa, oscilações hormonais podem levar a ganho de peso, por isso, é importante praticar atividade física para regulamentar o metabolismo e prevenir doenças do coração. Além disso, uma dieta equilibrada com frutas, verduras, proteínas e cálcio ajuda a prevenir doenças como diabetes e osteoporose. Alocar tempo para lazer e atividades que reduzem o estresse também é importante para a saúde mental e emocional. É recomendável fazer acompanhamento médico regular com um ginecologista para avaliar tratamentos que possam aliviar os sintomas da menopausa e prevenir outros problemas.

Principais benefícios da pet terapia para idosos e pessoas de todas as idades

A terapia com animais (ou pet terapia) pode trazer inúmeros benefícios para pessoas de todas as idades, incluindo idosos. Alguns dos principais benefícios incluem:

Redução do estresse e ansiedade: Interagir com animais pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade em pessoas idosas.

Aumento da socialização: A pet terapia pode ajudar a aumentar a interação social e a conexão entre idosos e pessoas de todas as idades.

Melhora da saúde mental: Interagir com animais pode ter efeitos positivos na saúde mental e emocional de idosos, incluindo a redução da depressão.

Estímulo físico: Cuidar de um animal pode ser uma forma de estimular a atividade física e ajudar na prevenção da perda de mobilidade em idosos.

Aumento da autoestima: A pet terapia pode ajudar a aumentar a autoestima e a autoestima em idosos e em pessoas de todas as idades.

Em resumo, a pet terapia pode ser uma ótima maneira de melhorar a saúde física e mental de idosos e pessoas de todas as idades, aumentar a socialização e reduzir o estresse e a ansiedade.

brillare Odontologia
Dra. Maira Tolfo Porto
CRO/RS 18.897
Cirurgiã-dentista especialista em Ortodontia
Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363
Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Odontologia estética
Aplicação de botox e ácido hialurônico
Restaurações
Lentes contato
Facetas
Clareamento
Próteses
Tratamentos
Limpezas
Extrações
Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715
www.dramairaporto.com

Residencial Bem Me Quer
Residencial Vôvó Franciosi
• Consulta médica
• Consulta nutricional
• Enfermagem 24h • Day Care (creche)
• Terapia ocupacional
• Fisioterapia em grupo
• Pet terapia • Musicoterapia
• Convênio Psicóloga - Fisioterapeuta - Dentista - Dermatologista
Residencial Bem Me Quer Vila Ipiranga
• Rua Padre Alois Kades, 116 - 51 3365.9377
Residencial Vôvó Franciosi Itu-Sabará
• Rua Tenente Ary Tarrago, 1281 - 51 3372.6957
Residencial Vôvó Franciosi Vila Ipiranga
• Rua Engenheiro Walter Bohel, 555 NOVA FILIAL
CENTRAL DE ATENDIMENTO 51 98421.5402

Pensionato de Idosas
1954
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

Qual a importância da neuropsicologia para as pessoas?

A neuropsicologia é importante para as pessoas porque estuda a relação entre o cérebro e o comportamento, ajudando a compreender as disfunções neurológicas e psicológicas que podem afetar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. Esta área também fornece ferramentas para avaliar e tratar condições como lesões cerebrais traumáticas, doenças neurodegenerativas, distúrbios de aprendizagem, entre outros, ajudando a melhorar a vida das pessoas que enfrentam esses desafios.

Alguns dos benefícios de procurar um neuropsicólogo incluem:

- Diagnóstico preciso de condições neurológicas e psicológicas
- Desenvolvimento de estratégias de reabilitação e tratamento personalizadas
- Melhoria da função cognitiva e comportamental
- Alívio dos sintomas de condições neurológicas e psicológicas
- Melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral.
- Algumas situações em que pode ser útil procurar um neuropsicólogo incluem:
- Lesão cerebral traumática ou outra lesão cerebral
- Demência ou outra doença neurodegenerativa
- Distúrbios de aprendizagem, como dislexia ou discalculia
- Transtornos neuropsiquiátricos, como esquizofrenia ou depressão
- Sintomas neurológicos ou comportamentais desconhecidos ou preocupantes.

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

NOVARE
ODONTO & SAÚDE

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR
- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

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

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

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

novareodontoesaude novareodontoesaude.com.br

GURIAS MEOW CAT SITTER

Cuidadoras de gatos

Transporte exclusivo para gatos

Oferecemos serviços com prescrição veterinária (administração de medicamentos, curativos, etc.)

@taximeow

Taxi Meow

Cuidamos do seu gatinho o ano todo com dedicação e carinho.

@guriasmeow /guriasmeow

51 9.9244.2421

Carinho para o seu Pet

Cuidamos de cães e gatos

Elisiane de Paula

51 99297.7107

CASAPET PELUDOS

BANHO E TOSA

ATENDIMENTO VETERINÁRIO

LOJA COMPLETA

CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO

51 998845642

Casapet Peludos

Av. São Pedro 837 - São Geraldo - POA/RS

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

escolaparacaesrs

Escola para Adestrador Cães

Educação sanitária

Latidos excessivos

Passear sem puxar

Cão obediente

Senta, para, fica, +

Escola para Cães

51 99660-4600

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM DOS BICHOS

Birbo Tradicional Adultos
25kg R$ 194,90

Equilíbrio
Todas as raças
15kg R$ 239,90

GranPlus Choice Adulto
15kg R$ 149,90
20kg R$ 195,00

GranPlus Choice Adulto
10kg R$ 139,90

Primogato Blend
10kg R$ 164,90

Monello Gatos Ad
Castrado salmao
10,1kg R$ 139,90

ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

TELE-ENTREGA GRATUITA NAS COMPRAS ACIMA DE R$100

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

www.armazemdosbichos.com.br

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) 99800.0538

FAXINAS, APTO, CASA, CONDOMÍNIOS, COMERCIAL E FAXINA PÓS OBRA
99444.9310 - Jennifer
99447.0466 - Claudia
98956.2012 - Amanda
47 99161.6706 - Jennifer Sta. Catarina

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

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

SERRALHERIA
Lippert & KISSER
| Grades | Portões de Contra Peso | | Portões Basculantes e Simples | | Portas Pantográficas | | Escadas Normais e Caracol | | Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |
Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220
Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS

Emerson Eletricista - CREARS 187307
SP ELÉTRICA
51 98410 9726
speletricapoa@gmail.com
Instalação de:
- Tomadas 220V
- Chuveiros, torneiras
- Interruptores, disjuntores
- Sensores, fotocélula
- Troca de fiação
- Manutenção corretiva e preventiva residencial em geral

Rodrigues
Instalação e Manutenção
Split - Elétrica - Ventilador de teto
Pintura Residencial - Hidráulica
Cerâmica - Reformas em Geral.
Nossa Senhora do Caravajo, 146 ap. 201 | Sarandi | POA
Aceitamos Cartões
(51) 98467.2544
(51) 99437.9469

CNPJ: 18.178.521/0001-07
PR Reformas
Reformas e pinturas prediais, residenciais, restaurações internas e externas até 4 andares. Especializada em impermeabilizações de lajes e terraços, renovação e higienização de caixas d'água.
• Hidráulica Elétrica • Reformas e Pinturas em prédios e fachadas • Texturas e Grafiatos
pr.reformas.rs@gmail.com NOTA FISCAL E GARANTIA.
Tratar c/ Paulo
51 992.747.658 51 985.422.964

FUNILARIA SCHMIDT
CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS
51 99336.5516
AV. AMAZONAS, 1050
www.funilariaschmidt.com.br

Anuncie na ProcureAche
Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Consertos em geral

Tela Mosquiteiro

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

TRANSPORTES MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642 TIM

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
- SERVIÇOS DE SERRALHEIRO

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

98638-6669 / 98310-9903

Alex - Assistência Técnica

Refrigeração · Ar condicionado · Máquina de Lavar

LG SAMSUNG BRASTEMP YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

Construtora Emanuel

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

ORÇAMENTO GRATUITO

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 Claro / 98464.9159 oi

JAF ELETRICISTA — SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

JLLPersianas

VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

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

Leonardo Reis Silvano

51 99585.2387
51 2111.3052

jllpersianas@gmail.com
jllpersianas JLL PERSIANAS

AQUECEDORES A GÁS

COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

JUNKERS
Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

3341.0667 996.842.072

TIA DA FAXINA
FAXINA RESIDENCIAL E COMERCIAL

Atendo a todos os Bairros de Porto Alegre. Sua Casa mais Limpa e Perfumada. Levo todos os panos.

Tânia

51 99139.4694

distribuem as revistas:

20 ANOS de experiência

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

Fábrica dos Toldos
PINHEIRO

Fabricamos toldos e coberturas em policarbonato e lona.

TOLDOS FIXOS E DE ABRIR E FECHAR COM MOTOR

COBERTURAS

TOLDO CORTINA

TOLDOS EM POLICARBONATO

www.fabricadostoldospinheiro.com.br

ACEITAMOS: VISA

51 3223.5597 / 98519.9471

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

ENGENHEIRO ELETRICISTA
Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas
Instalação de Painéis Solares
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Multifeira da Tristeza

apoio: Fábrica dos Toldos PINHEIRO

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

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

Contato: 51 98547-1561

* Caso não estiver chovendo.

COMO SE TORNAR UM EMPREENDEDOR DE SUCESSO?

CATIVE AS PESSOAS
Desenvolva sua capacidade de cativar as pessoas ao seu redor, seja através de sua comunicação ou de sua presença.

SEJA INTELIGENTE
Aproveite sua inteligência para identificar oportunidades de negócios e resolver problemas.

TENHA CORAGEM
Tenha coragem para tomar decisões difíceis e inovadoras.

TRABALHE DURO
Trabalhe duro para alcançar seus objetivos e não espere apenas ter sorte.

ENTENDA O MERCADO
Mantenha-se sempre atualizado sobre as tendências e novidades do mercado.

TENHA UMA ESTRATÉGIA
Busque parcerias estratégicas e construa relacionamentos fortes com outros empresários e fornecedores.

PEÇA AJUDA
Não tenha medo de pedir ajuda e aprender com outros empresários de sucesso.

SAIBA MAIS EM WWW.PROCUREACHEREVISTA.COM.BR

ALUMICAMPOS

Vidros Comuns - Espelhos - Box - Fechamento de Sacadas

MOLDURAS

alumicamposvidraçaria
alumicamposs
Av. Juca Batista, 152 - Loja 01 - Ipanema

E-mail: alumi_campos@hotmail.com
3013.6867 / 3013.6863

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

Sardinha na panela de pressão

Ingredientes:

- 1/2 xícara de azeite
- Sal
- 3 dentes de alho amassados
- Limão
- Salsa picadinha
- 1 pimentão verde cortado em tiras
- 1 kg de filé de sardinha fresca
- 2 cebolas cortadas em anéis
- 8 tomates maduros sem pele e sem semente (picados em grandes cubos)

Modo de preparo:

1. Primeiramente, vamos temperar as sardinhas com o sal e limão.
2. Em seguida, forme as camadas finas na panela de pressão seguindo a seguinte ordem: cebola, tomate, alho, salsa, pimentão, sardinha e repita até utilizar todos os ingredientes, finalize despejando o azeite.
3. Então, tampe a panela e leve para o fogo, quando iniciar a pressão, diminua o fogo e cozinha por 10 minutos.
4. Logo após, desligue o fogo e aguarde sair toda a pressão naturalmente.
5. Por fim, sirva com os acompanhamentos de sua preferência e aproveite.

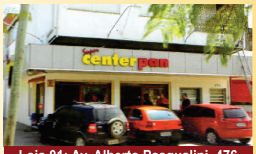
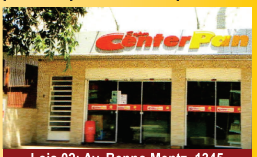
Lasanha de frigideira ao molho bolonhesa

Ingredientes:

- 1 pacote de massa para lasanha pré-cozida (400g)
- 250g de presunto fatiado
- 250g de queijo muçarela fatiado
- Queijo parmesão ralado para polvilhar
- Molho:
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 folha de louro
- um cubo de caldo de carne
- 1 lata de molho de tomate (340g)
- Sal, pimenta-do-reino e manjericão picado a gosto

Modo de preparo:

1. Primeiramente para o molho, em uma panela, aqueça o azeite em fogo alto e refogue a cebola, o alho e o louro até dourar levemente.
2. Sobretudo junte o caldo de carne, a carne moída e refogue por 5 minutos.
3. Então, adicione o molho de tomate e cozinhe por 10 minutos.
4. Em seguida, tempere com sal, pimenta e manjericão, desligue e reserve.
5. Logo após em uma frigideira grande, espalhe um pouco de molho.
6. Então, faça camadas de massa, presunto, queijo muçarela e molho.
7. Dessa forma repita as camadas até terminarem os ingredientes, terminando em molho.
8. Portanto, polvilhe com queijo parmesão e deixe descansar por 10 minutos.
9. Então leve ao fogo baixo, com a frigideira tampada por 15 minutos. Logo após deixe descansar tampada por 5 minutos. Por fim sirva em seguida.

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

SUPER TCHÊ Barbaridade

NOVA UNIDADE IPANEMA

+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO PERTO DE VOCÊ!

AV. TRAMANDAÍ, 39 - IPANEMA

51 3013.7307 / 51 99605.9323

Nossas outras unidades

Av. Juca Batista, 2154 - **51 3246.7307**

R. Beco do Paladino, 77 - **51 3245.3245**

SIGA-NOS PARA VER OFERTAS

SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL

Bolo de banana e chocolate fit

Ingredientes:

- 1 barra de chocolate meio amargo picado
- 1 xícara de chá de farinha de aveia
- Cacau em pó a gosto
- Bananas cortadas em rodelas a gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 3 bananas maduras
- 3 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/2 xícara de chá de açúcar demerara

Modo de preparo:

1. Primeiramente, vamos colocar as bananas em um recipiente e amassar bem, inclua os ovos batidos também, a manteiga, o açúcar, o cacau, o fermento, a farinha de aveia e mexa bem até ficar homogêneo.
2. Em seguida, inclua o chocolate picado e misture para incorporar.
3. Então, despeje a massa em uma assadeira untada e enfarinha com cacau em pó, utilize as bananas em rodela para decorar.
4. Logo após, leve para assar por 30 minutos em um forno pré-aquecido a 180 ºC.
5. Por fim, sirva e aproveite essa delícia.

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

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

Cookies de chocolate

Ingredientes:

- farinha de trigo 2 xícaras de chá
- açúcar mascavo 3/4 de xícara
- açúcar cristal 3/4 de xícara
- 2 ovos (se forem pequenos use 3)
- margarina 2 colheres de sopa
- fermento em pó 1 colher de sobremesa
- essência de baunilha 1 colher de sobremesa
- 1 pitada de sal
- barra de chocolate meio amargo use 1
- barra de chocolate ao leite use 1

Modo de preparo:

1. Primeiramente, corte e reserve separadamente o chocolate meio amargo e o chocolate ao leite em cubos.
2. Em seguida, bata o ovo, o açúcar e a margarina, em uma batedeira, até virar uma mistura homogênea, e então, adicione a farinha de trigo, o açúcar mascavo, o açúcar cristal, a essência de baunilha e o sal.
3. Então, bata essa mistura até virar uma massa bem homogênea e meio durinha, uns 3 minutinhos
4. Dessa forma, ponha dentro dessa massa, os cubinhos de chocolate meio amargo e bata pouco, apenas para misturar, até que eles escondam dentro da massa.
5. Coloque o fermento por último e misture delicadamente.
6. Então, unte uma forma e com a ajuda de uma colher faça bolinhas com a massa diretamente na forma, mas deixe uma boa distância entre ele porque ao assar se estica para os lados.
7. Por fim, leve para assar em fogo médio, por uns 5 minutos fique com atenção na massa, ela tem que estar fofinha e não mole, vai espetando-a com um garfo
8. E então, quando retirar as formas ainda quentes, pegue o chocolate ao leite e jogue em cima dos cookies para que eles derretam.

Receitas

CLIMATIZAÇÃO BECKER
Especializada em
SPLIT, AR DE JANELA E INVERTER
PEQUENOS SERVIÇOS EM GERAL - MARIDO DE ALUGUEL
LG Consul SAMSUNG Springer Electrolux E DEMAIS MARCAS
INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Orçamento sem compromisso
até 12X 51 985.798.469 CLIMATIZAÇÃO BECKER

Atendendo desde 2012
CNPJ: 20.180.194/0001-61
AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias
PRECISANDO DE ALGUM REPARO?
ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PEQUENOS REPAROS EM GERAL
Instalações: Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Prateleiras, Cortinas, Varais, TV na Parede.
(51) 99140.0404 | (51) 99889.1902
Aceito todos os cartões de débito e crédito
A solução dos problemas de sua casa com qualidade, limpeza e honestidade.

TRANSPORTE FAMILIAR
Para até 6 pessoas
Aniversários - Formaturas
Passeios - Casamentos
3366.2268 / 99829.2951
Tratar com pai ou filho

REFRIGERAÇÃO NAZARIO
O seu conforto merece um bom serviço!
Máquinas de lavar e secar roupas - Refrigeradores
Micro-ondas e forno elétrico - Instalação, Manutenção
Higienização de ar condicionado Split e Janela
(51) 981.426.232 vivo Contato com Alex
Rua Herceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

Dicas de como limpar o micro-ondas

1. Remova quaisquer restos de comida ou líquidos com uma esponja ou pano úmido antes de iniciar a limpeza.
2. Misture 1 copo de água com 1/2 copo de vinagre branco em um recipiente para criar a solução.
3. Coloque o recipiente com a solução dentro do micro-ondas e ligue-o por cerca de 5 a 10 minutos, ou até que a água comece a ferver. Isso ajudará a dissolver e remover quaisquer manchas ou resíduos de comida.
4. Depois de esfriar, retire o recipiente e use uma esponja ou pano úmido para esfregar as paredes e o teto do micro-ondas.
5. Se houver manchas persistentes, misture bicarbonato de sódio com água para formar uma pasta e aplique-a nas manchas. Deixe a pasta agir por alguns minutos e depois enxágue bem com água.

Lembre-se de desligar o micro-ondas e deixá-lo esfriar antes de iniciar o processo de limpeza.

Coluna LBV

Construir O Futuro Hoje

Campanha da LBV para apoiar educação e combater insegurança alimentar

Alimentação saudável e material escolar ajudam a melhorar o desempenho escolar. Para combater desigualdades sociais e fome no Brasil, a Legião da Boa Vontade lança a campanha "Educação: Futuro no Presente", que ajuda as famílias vulneráveis sem recursos para compra de material escolar.

Aprendizagem impactada

Crianças com fome têm dificuldade em aprender, pois a fome afeta a concentração e rendimento em sala de aula. Por isso, a LBV oferece refeições nutritivas diariamente para milhares de crianças e adolescentes.

Desafio: entregar kits pedagógicos para mais de 20 mil crianças atendidas pela LBV e entidades parceiras. Junte-se à mobilização e ajude a construir um futuro melhor. Saiba mais em **www.lbv.org** e faça sua doação.

INSS - ENTENDA SEUS DIREITOS

Revisão da Vida Toda. O STF garantiu a utilização das contribuições anteriores a julho de 1994 para o cálculo das aposentadorias concedidas, há menos de 10 anos, pelas regras anteriores à EC 103/2019.

Aposentadoria por idade. Benefício devido ao segurado que completar 65 anos, se homem, e 62 anos, se mulher. Além da idade, são necessárias 180 contribuições mensais ao INSS.

Auxílio por incapacidade temporária. Benefício pago a quem esteja impossibilitado de trabalhar em decorrência de doença. Necessários 12 meses de carência na data de início da incapacidade.

Almir Sarmento Silva Filho
OAB RS 26940
WhatsApp – 51 99875.0370

SARMENTO & SARMENTO ADVOGADOS ASSOCIADOS

INSS

AUXÍLIO-DOENÇA,
APOSENTADORIA, PENSÃO POR MORTE
WhatsApp: 51 9-9875.0370

Serralheria CARACOL

Em até 3x no Cartão de Crédito

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

ORÇAMENTO GRATUITO

(Leandro) (51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410
30 Anos
Av. Sartunino de Brito, 385 Seg. à Sáb. das 8h às 19hs

Grades conservadas por mais tempo

- Limpe regularmente as grades com uma solução de água e detergente suave. Isso removerá a sujeira e a poeira acumulados.
- Aplique uma camada de tinta protetora, especialmente em áreas sujeitas a exposição ao sol e à chuva.
- Verifique regularmente as grades em busca de corrosão ou danos, e conserte imediatamente caso seja necessário.

Transforme sua MEI em EMPRESÁRIO
Tenha mais facilidade para buscar recursos e sua empresa crescer

- REGULARIZAÇÃO DE EMPRESAS
- ALTERAÇÕES SOsocietárias
- IMPOSTO DE RENDA PJ E PF
- CONTABILIDADE E FOLHA DE PAGAMENTO

51-98528-3277
seiffertech@gmail.com
Rua dos Andradas, 1534/01
Centro - Porto Alegre RS

SEIFFERTECH
CONSULTORIA EMPRESARIAL

JÁ FEZ SEU CERTIFICADO DIGITAL?

Serve para:

Assinar documentos eletronicamente Emitir Notas Fiscais

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

Outros órgãos : Licenças ambientais, Juntas Comerciais, Processos Judiciais

Biotypus

55 51 99380-3034
Rua dos Andradas,1534/01-Centro
Rua Américo Vespúcio, 381/104 - Higienópolis

PONTO DE ATENDIMENTO INVIA AUTORIDADE DE REGISTRO CERTIFICAÇÃO DIGITAL

DESPACHANTE PREVIDENCIÁRIO

Planejamento de Aposentadorias
Ingresso| Recursos| Beneficios
Auxilio Doença | Salário Maternidade
Aposentadoria Rural

Biotypus

55 51 99380-3034
Rua dos Andradas, 1534/01
Centro - Porto Alegre | RS
CEP 90.020-010
biotypusconsultoria@gmail.com

O que é inteligência artificial e seus benefícios

Inteligência Artificial (IA) é o estudo de como criar máquinas que realizem tarefas que normalmente requerem inteligência humana, como reconhecimento de padrões, aprendizado, raciocínio, solução de problemas etc. Alguns dos benefícios da IA incluem: automação de tarefas repetitivas e tediosas, melhoria da eficiência e precisão de processos, facilitação de decisões baseadas em dados, melhora da experiência do usuário, entre outras.

A Inteligência Artificial poderá fazer você perder o seu emprego?

A IA pode ter um impacto sobre certos empregos, especialmente aqueles que são rotineiros ou envolvem tarefas repetitivas que podem ser automatizadas. No entanto, também é importante destacar que a IA pode criar oportunidades de emprego e até mesmo transformar indústrias inteiras. Além disso, é provável que muitos empregos mudem e evoluam ao longo do tempo, com a IA sendo usada para complementar o trabalho humano, em vez de substituí-lo completamente. Em resumo, a IA pode ter um impacto sobre certos empregos, mas é importante considerar o impacto a longo prazo e o potencial para criar oportunidades de emprego.

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

CONSERTO E MANUTENÇÃO DE
IMPRESSORAS
Jato de Tinta, Laser, Black & Color - Todas as Marcas
Orçamento Gratuito Verifique nossos Preços
MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS
Recargas MAXI
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:
(51) 98241.3121

WhatsApp: O que acontece quando eu bloqueio alguém e/ou me bloqueiam

Quando você bloqueia alguém no WhatsApp, sua foto de perfil deixa de ser mostrada para a pessoa. No lugar dela, o mensageiro passa a exibir uma imagem genérica. O seu "visto por último" também desaparece, assim como os conteúdos que você publica no "status" e na aba "recado". Além disso, o contato fica impossibilitado de te ligar ou tentar qualquer tipo de interação: as mensagens enviadas por ele nunca chegarão a você e, para o remetente, será mostrado um único check cinza ao lado do texto. Assim, apesar do aplicativo não enviar notificações sobre o bloqueio, é possível identificar tais "pistas" que sugerem o encerramento da comunicação.

Vale ressaltar, entretanto, que uma pessoa que participa de um mesmo grupo que você ainda poderá ver as mensagens que você envia no chat em conjunto, mesmo estando barrada para interagir em conversas particulares. O usuário também conseguirá mencionar o seu @ e visualizar os conteúdos enviados por você, como fotos, vídeos e áudios. Nesse caso, a única solução para interromper qualquer tipo de interação é retirar-se da conversa em grupo ou solicitar que o administrador remova o contato indesejado.

Fonte: techtudo

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Estruturas como a de Quéops, em Gizé

Sªo aplicadas por agentes do Detran

Praticar o esporte de César Cielo

Pedro (?): criou o Poder Moderador

O assunto que requer atençªo imediata

Colocado; encaixado (p. ext.)

Frente parlamentar brasileira que representa os grandes proprietários rurais

Ciência desenvolvida por Saussure

Sufixo de "flâmula": diminutivo

Orlando Drummond, humorista carioca

Nªo, em francês

Ave colorida

Tubulações que abastecem o reservatório

A vitamina dos frutos cítricos

Divulgaçªo em massa feita por e-mail

Remo, em inglês

Alternativa à pílula

"Cartucho" da impressora a laser

Policiais (gíria)

Gentil; educado

Stokes (símbolo)

Regiªo de planícies do Sul gaúcho

Maria (?), cantora

Pequeno prego

órgªo que coordena o cálculo do IDH

Escultura como o Cristo Redentor

Esporte de eventos do UFC (sigla)

Cláudio Hummes, cardeal brasileiro

Herói, em inglês

Tomei (um lugar)

Aquela que divide a vida conjugal

Nome, em inglês

Ácido ribonucleico

Formato do esquadro de pedreiro

Disco voador

Palco de passeatas

Andre (?), ex-tenista dos EUA

Utópicos; ilusórios

Letras centrais de "maço"

"Medicaçªo", no universo de Harry Potter

"(?) 70s Show", antiga série de TV

Monograma de "Gerson"

Consoante de ligaçªo em "cafeteira"

Solução na próxima página

BANCO 3/non — oar. 4/name — that. 5/heroe. 11/linguística.

HORÓSCOPO

ÁRIES

Apesar de seus planos, você vai olhar para o passado para aprender lições valiosas no plano afetivo e lançar um novo ciclo emocional com pleno conhecimento dos fatos, mais lúcido sobre o que você espera ou não deseja experimentar no amor. Júpiter, em seu signo, convida você a dar um novo passo.

TOURO

Você terá muito trabalho, terá que assumir responsabilidades profissionais e alguns de vocês vão querer se libertar de operações que acabam sufocando sua liberdade de manobra. Quer você esteja pensando em seu futuro sentimental ou social, você terá tempo para contar com seus apoiadores e rever seus negócios.

GÊMEOS

Você tem charme para vender, uma propensão para brilhar e influenciar aqueles ao seu redor. Você está afirmando e realizando suas ambições, expandindo seus horizontes e empurrando para trás limitações anteriores que o impediram de abrir suas asas. Alguns projetos tomam forma ou são concluídos até meados de maio.

CÂNCER

Você tem aspirações românticas, ambições profissionais e sociais, e oportunidades de mudança. Você tem um apoio ativo para mudar o jogo e empurrar seus limites. Não os desperdice enviando mensagens contraproducentes aos outros. Coloque todas as chances ao seu lado, se esforçando, em vez de tentar forçar seu caminho.

LEÃO

Confie no diálogo para fazer-se entender, mas não levante sua voz. Suas ambições são favorecidas se você permanecer atento àqueles ao seu redor que encorajam sua evolução e se trabalhar tanto para servir à causa comum quanto para reforçar seus projetos pessoais.

VIRGEM

Você tem que arregaçar as mangas, participar, formar uma equipe, trabalhar sua própria maneira de garantir sua segurança e assumir suas responsabilidades diárias. Não hesite em dar um passo em direção ao outro. É hora de dialogar. É hora de ouvir e ficar atento.

LIBRA

Conte com seu poder de sedução para reascender a chama, mas pergunte à pessoa querida se suas fantasias são do agrado dela. Você tende a fazer tudo a seu respeito. Felizmente, sua disposição para trabalhar pelo bem-estar da comunidade compensa esta falta de tato. Você também pode contar com o diálogo para estreitar laços.

ESCORPIÃO

Você tem oportunidades de melhorar sua vida diária, você se comunica sobre o assunto com as pessoas ao seu redor, que apreciam que você cuide delas e de suas necessidades. Lembre-se de manter o diálogo aberto, caso contrário você corre o risco de ampliar as discórdias já presentes que o levam a tomar distância.

SAGITÁRIO

Vênus coloca sua vida privada no centro do debate. Você está melhorando suas condições de vida, mas precisa se comunicar bem sobre o método que utiliza para fazer a unanimidade e não a controvérsia. Seu encanto faz maravilhas com sua família se você o usar para apoiar em vez de impor suas prioridades.

CAPRICÓRNIO

Mantenha o diálogo aberto com aqueles ao seu redor para que eles aceitem suas iniciativas e propostas. Confie em sua capacidade de elevar o nível de debate e não em seu desejo de administrar as coisas como você julgar conveniente para terminar o mês em harmonia com todos. A conjuntura favorece seu desabrochar em sua família.

AQUÁRIO

Você está entrando em um novo ciclo de expansão e sua comunicação dinâmica fará seu caso e convencerá seu público a acreditar em você e segui-lo se você mantiver o debate aberto. Se você está procurando se livrar de algumas responsabilidades onerosas, faça-o corretamente. Se você aspira a explorar um novo potencial, agora é o momento.

PEIXES

Vênus exalta seu brilho pessoal, aproveite para estabelecer uma comunicação fluida com sua comitiva e inspirar confiança se seus projetos dizem respeito a todos. Não envie mensagens subliminares que são mal recebidas ou distorcidas e correm o risco de interferir na freqüência.

Limpar manchas na banheira ou pia

Esfregue manchas na banheira a distância. Faça uma pasta com partes iguais de bicarbonato de sódio e creme de tártaro (você encontra em supermercado, e dizem pela internet que até em farmácia), também coloque um pouco de suco de limão. Passe a pasta na banheira (ou pia), deixe descansar por 30 minutos e depois enxágue.

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

P	O	Ç	Ã	O	M	A	G	I	C	A
	T	A	H	T		U		D		T
	I			I	R	R	E	A	I	S
A	G	A	S	S	I		O	V	N	I
E	M	A	N		A	N	R	N		L
C	O	M	P	A	N	H	E	I	R	A
	D		M	R		C	H		E	R
E	S	T	A	T	U	A		O	N	U
R	E	S	P	E	I	T	A	D	O	R
	D			D	D		R	I	T	A
T	I	R	A	S		O	A	R		D
	M	A	L	A	D	I	R	E	T	A
	A	D	U	T	O	R	A	S		C
	R	A		L		E		N	O	N
L	I	N	G	U	I	S	T	I	C	A
				M						B

Siga-nos nas redes sociais: revistaprocureache revista_procureache

Por que andar de bicicleta faz bem para o cérebro?

Andar de bicicleta pode ajudar a melhorar a saúde do cérebro de várias maneiras. Primeiro, é uma atividade cardiovascular que aumenta a circulação de sangue e oxigênio para o cérebro, o que pode melhorar sua função cognitiva. Além disso, andar de bicicleta pode estimular a produção de hormônios, como a endorfina, que melhoram o humor e reduzem o estresse. Também pode ajudar a desenvolver habilidades motoras e equilíbrio, o que pode manter o cérebro ativo e saudável. Por fim, andar de bicicleta pode ser uma maneira de explorar novos lugares e estímulos, o que pode estimular o cérebro e prevenir a perda cognitiva a longo prazo.

Por que é importante escaldar o filtro de café?

Nem todo mundo sabe, mas o filtro de café pode conter sujeiras e, pior, ele ainda pode alterar o sabor da bebida. Neste artigo vamos te explicar a importância de escaldar o filtro, a fim de evitar que esses problemas afetem o cafezinho de cada dia. Tome nota!

Como escaldar o filtro de café:

1. O primeiro passo: antes mesmo de colocar o pó no coador, separe um pouquinho de água em um fervedor.
2. Em seguida, ferva essa água e despeje aos poucos por toda a região do filtro já dentro do coador, de maneira que ele seja "lavado" por completo pela água fervida.
3. Feito isso, agora você pode colocar o pó e fazer o seu café como de costume. Fácil né?

Obs.: descarte a água escaldada do recipiente para não diluir com o café que será passado em seguida.

30 Anos perto de você
Estofaria Barbosa

Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.
Não compre estofados novos sem antes solicitar um
ORÇAMENTO GRATUITO
Rua Alameda Primavera, 45 - Rubem Berta - POA/RS
(51) 3374-0104 | 98138-0134
estofariabarbosa@hotmail.com

TELAS MOSQUITEIRAS
TeleTelas TELAS MOSQUITEIRAS
5X SEM JUROS
ORÇAMENTO GRATUITO

aceitamos: pix
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

PARA DAR RISADA

Piadas do Google Assistente

1. Sabe por que as vacas olham para o céu na Argentina? Pra ver Boinos Aires!

2. Se Papai Noel morrer, não estará mais "em-trenós".

3. O que o tomate foi fazer no banco? Tirar extrato!

4. O que a galinha foi fazer na igreja? Assistir a Missa do Galo!

5. Qual o estado do Brasil que queria ser carro? Sergipe (ser jipe)!

6. Qual a nota musical preferida pelos carros? A ré.

7. Qual é o doce preferido do átomo? Pé-de-moléculas!

8. Qual o animal com o qual todos os outros animais gostam de jogar futebol? O tatu-bola!

9. Qual é o som que os porcos-espinhos fazem quando se beijam? "Ui."

10. O que a garrafa disse para a água? Estou cheia de você.

11. Por que é melhor sentar-se nos últimos lugares do circo? Porque quem ri por último ri melhor.

12. Qual é a roupa preferida do macaco? O macacão.

13. O que o cavalo foi fazer no orelhão? Passar trote!

DESENTUPIDORA AMBIENTAL BV

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

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

LIMPA FOSSAS - HIDROJATEAMENTO

24H

51 3319-3848
51 99901-4545

DESENTUPIDORAAMBIENTALBV@GMAIL.COM

VISA

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA IANSEN
Sua solução definitiva

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

desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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

24h INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS 24h
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
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 51 99649.1036
Técnico 51 98031.9205
51 3347.2121

PADRÃO E SOB MEDIDA c/ COLOCAÇÃO

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

MARKETING DIGITAL

ProcureAche

Conheça os pacotes exclusivos que oferecemos e garanta mais visibilidade para o seu negócio na Internet!

Pacote Master — Site, Redes Sociais (Facebook e Instagram) e Google Meu Negócio

Pacote Advanced — Redes Sociais (Facebook e Instagram) e Google Meu Negócio

Pacote Single — Redes Sociais (Facebook e Instagram) ou Google Ads/ Google Meu Negócio

Entre em contato e contrate hoje mesmo! (51) 981.427.686

SERVITECH DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO 24h

DESENTUPIDORASERVITECH.COM.BR

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

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)98055.5362 (51)3110.4164