



GA ROA

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

Vem
Morar
Aqui!

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

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

Aparelhos 100% DIGITAIS
Atendimento Domiciliar
Assistência Técnica
Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650
3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

Desdetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

Acabe com:
PULGAS - BARATAS - MORCEGOS
CUPINS - FORMIGAS - RATOS
INSETOS EM GERAL

CONTROLE PROFSSIONAL 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

Pega pelo Celular: 99790.7090

PENSANDO EM REFORMAR?

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

Orçamento sem compromisso:

(51) 99454.5783

(51) 99131.9274

PA CONSTRUÇÕES
C O N S T R U T O R A S

Redes Davi

Redes de Proteção



(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

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

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

(51) 98038.0550 com Vinicius
<https://www.viniustec.com.br>



**ACABE COM
OS CUPINS
HOJE!**

Baratas, formigas, ratos,
morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!

contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 985.363.376



18 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche

Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686

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

f /ProcureAcheRevista

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Marketing Digital ProcureAche: procureacherevista.com.br/marketing-digital

Tiragem: 85.000 exemplares

Editora: Maria das Dores Pereira

**Filhos em casa.
E os estudos?**
Conte com apoio
virtual nos estudos

COACH EDUCACIONAL
(51) 99662.3679

Regina Verdin

Cláudio Persianas
VENDA E
MANUTENÇÃO

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

51 992.975.314

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

Essenciais para a mulher



Equilibra os hormônios em todas as fases da mulher



Auxilia na questão hormonal e equilibra as emoções



Estabiliza o humor e dá suporte na função endócrina



Faz a manutenção dos níveis de progesterona



Auxilia e dá suporte no período da menstruação



Promove a libido saudável e relaxa

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

Bem-vindo 2021!



A espera acabou! Já podemos dar boas-vindas para o ano de 2021 e colocar em prática todo plano de fazer deste ano o melhor de todos!

A felicidade nos espera e temos um ano inteiro novinho em folha para alcançarmos nossos objetivos!

Bem-vindo, 2021! Sabemos que você vai ser incrível! É o desejo a todos da Revista ProcureAche

Acesse o novo site da
ProcureAche

Siga-nos também nas redes sociais:

f /procureacherevista

instagram /revista_procureache

+RÁPIDO

EDIÇÕES ANTERIORES

+DICAS

FALE COM A NOSSA EQUIPE

ACESSO ANTECIPADO À ÚLTIMA EDIÇÃO

www.procureacherevista.com.br

PAULINHO ELÉTRICA

Serviços Elétricos

INSTALAÇÕES E REPAROS EM GERAL

⚡ Lustre | Ventilador de teto | Tomadas | Chuveiros ⚡
Troca de disjuntora

Solicite orçamento

99301.4090 | 99572.2664

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção



Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

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

FUNILARIA NÉRY

CALHAS - ALGEROSAS - CHAMINÉ
RINCÃO - COIFAS - CANOS - EÓLICOS
MINI-CHURRASQUEIRA

51 99598.9687

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

AV. MARTINS BASTOS, 805 SARANDI

Funiliaria Néry



HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

Portas

elmo



Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas Técnico
☎ **99649.1036** ☎ **98031.9205**

☎ **3347.2121**

**PADRÃO E
SOB MEDIDA
E/COLOCAÇÃO**

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



**GERAmigos
LOCADORA**

Muito mais
economia
para você!

**SEU CARRO ESTÁ PARADO NA GARAGEM?
ALUGUE-O CONOSCO.**

Contato:

📞 **51997.889.686**

Consulte modelos disponíveis!



f /geramigoslocadora @geramigos_locadora

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis



**REFORMA
DE ESTOFADOS
EM GERAL
SOLDAS EM BANCOS**



ORÇAMENTO
GRÁTUITO



Zona Sul de Porto Alegre

☎ **(51) 98902.8062**

☎ **(51) 98437.3820**

Viviane
e
Rose

vivianeestofados1@gmail.com



**18
ANOS**

ProcureAche
www.procureacherevista.com.br

**São quase 2 décadas
de credibilidade**

**Anuncie e seja encontrado
por milhares de leitores
cativos da ProcureAche!**



(51)981.427.686

f /procureacherevista

@revista_procureache

📱 https://app.vc/procureache_descontos

2021: TRABALHAR AS EMOÇÕES E PENSAMENTOS

Aceite as emoções “tristes” e não deixe crescer na sua mente os pensamentos fatalistas. Este é um alerta a frases de efeito como “aqui só pensamentos positivos” e “afaste a tristeza” que se repetem em profusão nas redes sociais, roupas e itens de decoração. Muitas vezes temos repulsa de emoções desagradáveis, enquanto, na verdade, a ansiedade e o medo não são nossos inimigos, mas possuem a função de nos fazer olhar para o futuro. Eles nos dão a chance de fazer algo hoje para corrigir nosso rumo.

Isso também vale para a tristeza ou a raiva, com as quais precisamos aprender a nos relacionar. Neste ponto, entra o trabalho com os pensamentos, onde é preciso evitar cair nas armadilhas das imagens instantâneas, catastróficas (do tipo “tudo ou nada” ou “não tem mais jeito”) e persistentes.

Aí não tem fórmula mágica, é preciso muito exercício e trabalhar mesmo nisso. Pensar diferente quando esses pensamentos surgirem, questioná-los, trazer alternativas. É preciso manejar nossa preocupação excessiva, pois pensamento não resolve problema.

Estabeleça um tempo do dia para se preocupar e, quando o pensamento surgir, diga a si mesmo: “não vou me preocupar com isso agora, só tal hora”. Escreva suas preocupações num papel e pense em soluções – e as escreva também. Se você não tiver uma naquele momento, aceite que não dá agora. Outra situação é dividir o problema em pequenos pedaços e resolvê-los pouco a pouco.

Adaptado de Unit

AUDIÇÃO E A COMUNICAÇÃO DA ESPERANÇA

2020 – Ano atípico que mexeu com nossas estruturas. Máscaras, álcool em gel e distanciamento.

Filhos com saudades dos seus pais, netos com saudades dos seus avós. Pais e avós com saudades... Lives, ligações e abraço virtual.

Que nesse momento tão desafiador, possamos encontrar o prazer da convivência familiar, que a proteção do nosso lar seja ninho e aconchego.

A audição é um dos sentidos mais complexos do corpo humano. É por meio da audição que o indivíduo desenvolve a comunicação oral.

Para um bom diálogo é preciso saber o momento de ouvir e o momento de falar, baseado sempre no respeito ao outro.

Uma boa comunicação, além de fortalecer os relacionamentos familiares, contribui para um ambiente familiar saudável, integrado e mais harmônico.

Que no Ano Novo você pronuncie as frases que um dia desejou falar... Sinta a emoção que sempre esperou sentir... Abrace os familiares e amigos que desejou reunir...

Que no Ano Novo você ouça o que sempre desejou ouvir!

Se você tem alguma queixa auditiva, procure o profissional da saúde auditiva para diagnosticar e conduzir o melhor tratamento.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 992381627

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

*Na compra de 4 cartelas



Sem pilhas
Conexão direta
com o celular

SONATA
aparelhos auditivos

Agende agora seu teste gratuito!

☎ **51 - 3022.2100**

☎ **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

Seu aparelho usado vale desconto na troca*

Promoção de Verão
Até 60% de Desconto*

*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio

VERÃO – CUIDADOS IMPORTANTES PARA A TERCEIRA IDADE

Altas temperaturas, calor e tempo abafado são algumas das principais características do verão, que exigem cuidados especiais para a terceira idade, já que os idosos estão mais propensos a desenvolver hipertermia no verão. Esse quadro é a elevação da temperatura do corpo, que ocorre quando o organismo produz ou absorve mais calor do que consegue dissipar e a temperatura do organismo fica acima de 37,4°C.

Os riscos da alta temperatura para a terceira idade

De acordo com os médicos, quando os idosos ficam muito tempo ao sol e não consomem líquidos suficientes, o processo de resfriamento do corpo pode não funcionar da maneira correta. “Nessas situações, o corpo acaba se desidratando, então não ocorre a sudorese e a temperatura pode aumentar, causando sérios riscos à saúde como dores abdominais, contraturas musculares (cãimbras), vômito, dor de cabeça, tontura, fraqueza, ex-



cesso ou falta de suor ou sintomas neurológicos como irritabilidade”, explica um especialista.

Os médicos ainda fazem um alerta sobre a importância da hidratação e do consumo de líquidos com frequência para garantir a boa saúde no verão. Além disso, é importante que a alimentação seja leve e inclua mais peixes e menos carnes vermelhas e também legumes, folhas e frutas que tenham bastante nível de água, como a melancia, que pode contribuir na hidratação.

Dicas importantes para a terceira idade no verão:

- Consumir líquidos em abundância diariamente;
- Usar roupas leves;
- Evitar esforço físico nos horários mais quentes do dia;
- Usar filtro solar;
- Evitar o consumo de café e de bebida alcoólica, pois contribuem para desidratação.

RELAÇÃO DOS ALIMENTOS COM OS ÓRGÃOS DO CORPO HUMANO



Feijão e os rins

Rico em fibras, ferro, potássio, zinco e vitaminas do complexo B, o feijão, principalmente o tipo azuki, auxilia no combate das pedras nos rins e na vesícula.



Abacate e o útero

Como atua na produção hormonal, os nutrientes do abacate contribuem para diminuir as chances de desenvolvimento de câncer no ovário e no útero.



Aipo e os ossos

Chamado também de salsão, o aipo apresenta benefícios para os ossos, pois tem grande quantidade de sódio de boa qualidade – não obtidos através do sal refinado.



Batata doce e o pâncreas

Como equilibra o nível de açúcar no sangue, a batata-doce facilita o trabalho do pâncreas, órgão responsável pela produção de insulina, substância que regula o nível de glicose no sangue.



Cenoura e os olhos

A raiz é rica em betacaroteno, nutriente que é convertido em vitamina A e auxilia na manutenção da saúde ocular, além de contribuir para o combate da catarata e da degeneração macular.



Cogumelo e os ouvidos

A vitamina D, presente em quantidade considerável no cogumelo, é excelente para a prevenção da perda de audição.



Gengibre e o estômago

Com propriedades anti-inflamatórias, a raiz age no estômago, evitando dores e estimulando a digestão.



Laranja e seios

Rica em flavonoides cítricos, a laranja pode ser considerada uma fruta que cuida dos seios porque inibe a proliferação de células de câncer de mama.



Noz e o cérebro

Capazes de estimular a circulação sanguínea e evitar a coagulação e a formação de trombos em veias e artérias, a noz é grande aliada da saúde do cérebro.



Tomate e o coração

Rico em ferro e potássio, o tomate beneficia o funcionamento do coração e do sistema circulatório.

DO BANHO DE MAR AO BAR: ONDE O RISCO DA COVID-19 É MAIOR?



Um grupo de especialistas da Associação Médica do Texas, nos EUA, criou um gráfico que pode ajudar você a avaliar os locais e atividades de maior e menor risco de infecção pela Covid-19.

Foi estabelecido um ranking com notas, de 1 (para atividades menos arriscadas) a 10 (mais arriscadas). Entre os critérios estão a circulação de ar do ambiente (se as ações são feitas em lugares abertos ou fechados); a distância entre as pessoas durante a prática da atividade; o tempo de exposição ao vírus; o uso de máscaras e de outros métodos de prevenção associados, como a higienização das mãos, e o próprio risco pessoal (a infecção durante a prática da atividade em si).

Com base neste gráfico de risco da Covid-19, é possível traçar comparações e aprender a adaptar a rotina ao “novo normal”. Na praia, por exemplo, o problema não é o banho de mar, e sim o acúmulo de pessoas na areia, que podem disseminar o coronavírus.

É preciso levar em consideração a realidade de cada local em que cada atividade é realizada. Por exemplo, um shopping vazio, espaçoso e bem ventilado pode representar um risco menor do que uma praia lotada, apesar de se tratar de um local aberto e amplo. Outro exemplo mais seguro é um salão de beleza em que só profissional e cliente estão dividindo o mesmo ambiente com o uso de máscaras. O risco é muito maior em um ambiente em que vários profissionais e clientes dividem o mesmo espaço.

Na avaliação, receber comida por meio do delivery, ir ao supermercado e andar de bicicleta estão entre algumas atividades de menor risco. Entre as atividades de maior risco estão frequentar bares, cultos com mais de 20% da capacidade do local, academias e restaurantes com o sistema de self-service.

Confira o infográfico que preparamos na **página 12**. Nele você pode fazer uma comparação básica dos ambientes mais arriscados aos ambientes que oferecem menos risco de contágio pela Covid-19.

7 DICAS PARA REDUZIR O TEMPO SENTADO

Ao longo dos últimos anos, diversos estudos demonstraram que trabalhar sentado (ou passar grande parte do tempo nessa posição) pode causar tanto mal à saúde quanto o tabagismo.

Quanto mais tempo uma pessoa passa sentada, mais propensa ela se torna a desenvolver problemas crônicos como diabetes e doenças cardiovasculares, além de outras condições adversas para a saúde. Incluindo aí uma chance maior de morrer de forma prematura, mesmo se tiver o hábito de se exercitar regularmente.

A seguir sugerimos algumas práticas simples para reduzir os danos à saúde ao trabalhar sentado ou permanecer muito tempo nessa posição. Confira:

- A cada meia hora de trabalho, faça pausas de um a três minutos para levantar-se e permanecer em pé.

- Programe o alarme do celular ou do computador para avisá-lo a cada meia hora.

- Para cada 20 minutos sentado, devemos ficar de pé por oito minutos e em movimento por ao menos dois minutos.

- Procure ficar de pé ou se exercitar enquanto estiver vendo TV ou fazendo outra atividade que permita ficar nesta posição.

- Fique em pé ou caminhe quando estiver falando ao telefone.

- Determine metas possíveis de alcançar e vá aumentando aos poucos. Por exemplo, você pode reduzir 15 ou 20 minutos do tempo em que passa sentado diariamente e a cada semana tentar aumentar um pouco esse tempo. O objetivo é cortar de duas a três horas de tempo sedentário no dia, incluindo o tempo fora do ambiente de trabalho.

- MEXA-SE durante todo o dia, todos os dias. Lembre-se que fazer uma hora diária de exercícios é ótimo, mas não vai compensar os danos causados pelo tempo que você passou sentado. Movimentos frequentes e variados durante o dia ajudam a neutralizar esses danos.



O QUE É O TREINO FUNCIONAL?



O treinamento funcional é baseado nos nossos movimentos naturais. Pular, correr, puxar, agachar, empurrar e girar são os exemplos disso. Como é mais dinâmico, é uma alternativa para quem não curte tanto puxar ferro na academia. Os exercícios precisam de equipamentos bem simples, como elásticos, cordas, bolas, halteres e discos. A partir daí, um circuito de exercícios é elaborado pelo educador físico, de acordo com o objetivo e a individualidade de cada praticante.

Embora não tenha que pegar tanto peso, como na musculação, é possível ter a massa muscular aumentada por conta da força exercida pelo equilíbrio do próprio corpo, como muitos exercícios do treino funcional exigem. Muita gente tem dúvida sobre o crossfit. Podemos dizer que ele é um tipo de treinamento funcional.

Quais são os benefícios do treino funcional?

Há uma série de benefícios para quem opta pelo treino funcional, além do ganho de massa magra. Isso porque essa é uma modalidade que ajuda a prevenir lesões e contribui de maneira positiva para o funcionamento do sistema cardiovascular. Fora isso, ele também:

- promove força, equilíbrio, flexibilidade, resistência e agilidade;
- reduz o percentual de gordura corporal;
- auxilia na definição muscular.

TRATANDO ANGÚSTIA E INSEGURANÇA EM CRIANÇAS COM AROMATERAPIA

Muito bem meus amados leitores, com o fim de ano se aproximando, resolvi falar um pouco mais sobre a Aromaterapia, que pra quem acompanha meus artigos ela é meu instrumento de trabalho principal dos meus atendimentos.

A angústia e a insegurança podem surgir por inúmeros fatores e em todas as idades, desde os bebês que precisam ser afastados de seus pais aos 4 meses após a licença maternidade até em crianças em idade escolar que temem sair do aconchego de seu lar. Nossas crianças podem sentir medos e inseguranças de formas muito profundas e com dificuldades de serem expressadas.

As crianças se expressam através de seus comportamentos e doenças, muitas inclusive refletem as dores e ansiedades dos pais.

Minha dica é o óleo essencial de Lavanda Francesa, que promove bem estar emocional para pais e crianças para os desafios vividos diariamente pelas famílias.

Óleo essencial seguro para uso em bebês e todos os tipos de pele, regula os distúrbios do sono e acalma a agitação. Considerado o "Rescue da Aromaterapia", é especialmente utilizado como complemento de todas as sinergias para ajudar a tratar a insegurança, carência afetiva e estresse, útil em todos os problemas de pele.

Linn Zimmermann



STUDIO
MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

Aula experimental. Venha conhecer!
Aulas com 1 hora de duração.
Treinamento personalizado,
focado no seu objetivo.

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

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

(51) 3024.3097

(51) 9.9933.8767 João Paulo



Terapeuta Integrativa Sistêmica
& Neuropsicopedagoga Sistêmica

Agendamentos e Atendimento

(51) 98230.5959

ppsilinn@gmail.com @linnzimmermann



Residencial
Bem Me Quer
Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência
para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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



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



COVID-19: QUANTO TEMPO ATÉ VERMOS OS EFEITOS DA VACINA?



Produzir doses suficientes de vacina é uma grande tarefa — a produção pode chegar a um gargalo. Mesmo supondo que possamos fazer tudo o que precisamos, a imunização de pessoas levará muitos meses.

No Reino Unido, os profissionais de saúde estão dando vacinas, e um funcionário inglês médio cuida de quase 9.000 pessoas. Supondo que os profissionais trabalhem oito horas por dia, precisem de 10 minutos para vacinar alguém e cada paciente precise de duas injeções, eles levariam mais de um ano para ver todos os seus pacientes. Outros, é claro, ajudarão na implementação, mas isso mostra o tamanho da tarefa. Atrasos serão inevitáveis.

Além disso, as duas doses da vacina Pfizer precisam ser administradas com 21 dias de intervalo, com imunidade total chegando sete dias após a segunda injeção. Outros imunizantes, como o da AstraZeneca, requerem um período ainda mais longo entre as doses. Levará pelo menos um mês (se não mais) para ver o efeito total em cada pessoa vacinada.

Em países que relaxaram as regras de distanciamento social para o Natal, podemos ver um aumento pós-Natal no número de infectados. Nesse caso, é improvável que as vacinas mudem muito inicialmente — a doença terá muita força no início de 2021.

Esse também será provavelmente o caso no Reino Unido graças à nova cepa do vírus, embora as restrições não tenham sido levantadas para muitos. A conscientização pública sobre a força da doença é necessária para evitar a perda de confiança na vacinação.

A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PSICOPEDAGÓGICA

Por meio de técnicas e métodos próprios, o psicopedagogo possibilita uma intervenção psicopedagógica visando à solução de problemas de aprendizagem em espaços institucionais. A psicopedagogia é uma área que estuda e lida com o processo de aprendizagem e com os problemas dele decorrentes. O atendimento clínico, visto como terapêutico tem como objetivo reintegrar o aluno que apresenta dificuldades de aprendizagem ao processo de reelaboração do conhecimento. As dificuldades de aprendizagem, entre elas podemos citar: Dislexia, Discalculia, Dislalia, Disgrafia, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, entre outras patologias é uma condição heterogênea onde o indivíduo não consegue dar conta das demandas de conteúdo escolar por diversos motivos, de natureza cognitiva, comportamental e psicossociocultural e pedagógica.

A psicopedagogia não trata diretamente com o problema, e sim intervém com as pessoas envolvidas (com as crianças, adolescentes, adultos, com os familiares e com os professores), levando em conta aspectos sociais, culturais, econômicos e psicológicos. Outro fator importante são os sinais que devem ser observados por todos os que atendem diretamente o público descrito anteriormente. A dica é procurar o profissional sempre que houver dúvida. A conversa com o psicopedagogo é muito importante e o quanto mais cedo diagnosticado melhor.

Janaina Tolotti - Psicopedagoga



PSICOPEDAGOGA
CBO 23394/25

- Pedagoga Orientadora Educacional
- Psicopedagoga Clínica e Institucional
- Especialista em Atendimento Educacional Especializado com ênfase em Transtorno do Espectro Autista
- Reforço escolar



(51) 98909.6520

Consultório de Especialidades Clínicas Floresta
Av. Cristóvão Colombo, 1023 | Sala 407 | B. Floresta | POA/RS



BENGALAS CRISTO REDENTOR

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



Clínica Odontológica Corba

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



Vila Ipiranga

Av. do Forte, 1746 | sala 201
(em frente a Caixa Econômica)
AGENDAMENTO
(51) 3907.4771
(51) 9.9323.9280

Hom Nilo

Dr. Nilo Pecanha, 3245 | salas 701 e 702
(em frente ao Viva Open Mall)
AGENDAMENTO
(51) 3372.0416
(51) 9.9366.0269

Resp. Técnicas:

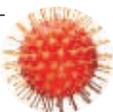
Daisy Valéria Corba - CRORS 19411
Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

📞 f /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

COVID-19: RECUPERADOS PODEM RELAXAR NOS CUIDADOS?

Para alguns, o fato de já ter tido a doença é motivo para relaxar e não seguir à risca as recomendações para evitar o contágio. Para outros, a rotina de cuidados não mudou e inclusive ficou maior.



Segundo especialistas, não há evidências científicas de que quem contraiu a covid-19 não vá se contaminar de novo. Além disso, por ser uma doença nova, os efeitos do vírus a médio e longo prazo não são totalmente conhecidos. Quem teve a infecção pode ainda apresentar eventuais complicações.

De acordo com o infectologista Leonardo Weismann, consultor da Sociedade Brasileira de Infectologia, mesmo quem já teve a doença deve continuar tomando cuidado. "Mesmo a pessoa que não estiver infectada, se ela puser a mão em um lugar contaminado, ela pode carregar o vírus. Por isso é importante estar sempre higienizando as mãos, lavando com água e sabão ou com álcool 70%", orienta. - **Agência Brasil**.

Anuncie na ProcureAche

Temos o que você precisa para deslanchar o seu negócio na revista impressa.

Saiba como:
51 981.427.686

Recanto Geriátrico

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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

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!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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

TERAPIA: FILOSOFIA CLÍNICA



Qual o motivo de alguém procurar um filósofo clínico?

Não há uma questão específica. São casos que variam de acordo com cada pessoa. Afinal, falamos em singularidade. Mesmo que surjam queixas similares, com sintomas com diversos aspectos em comum, isso não torna o trabalho do terapeuta mais fácil.

O trabalho do filósofo clínico leva em conta as variáveis e as circunstâncias particulares de cada pessoa. Por isso, a identificação dos aspectos a serem trabalhados e os procedimentos clínicos são únicos a cada pessoa. A experiência do filósofo não serve para orientar padrões; ela permite a ampliação da capacidade de lidar com cada caso apresentado no consultório.

O partilhante é um todo estrutural, um universo de complexidades incomparável a ser compreendido e auxiliado.

É aconselhável entrarmos 2021 com o emocional bem equilibrado!

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Fone: (51)99684-2953



Barbearia BoraLoko
boraloko.com.br

Corte de Cabelo e Barba

Av. Benjamin Constant, 379
☎ (51) 99760-3524

CUIDADOS COM O SOL NO VERÃO



Evite ficar grandes períodos exposto ao sol, principalmente das 10 às 16 horas, pois nesse momento há raios ultravioletas mais intensos e a pele precisa de atenção redobrada.

Para curtir o verão sem medo e proteger a pele do sol, prefira ficar sob tendas, coberturas e guarda-sóis. As roupas de proteção solar também podem auxiliar no resguardo.

Cuidados com o rosto e áreas sensíveis

Prevenção extra nunca é demais. Por isso, não esqueça de ter um cuidado maior com áreas sensíveis, como rosto, costas, ombros e axilas. Para se proteger do sol, sempre fique atento para retocar o protetor solar, principalmente nessas áreas.

Na proteção contra raios solares, o ideal é reaplicar o produto a cada duas horas e esperar 30 minutos para total absorção. Fora da água utilize roupas, cangas, chapéus e bonés.

Exagerei no sol, e agora?

Se você ficou muito tempo no sol e ficou com a pele vermelha, serão necessários alguns cuidados. No caso de queimaduras superficiais, quando há leve ardência e vermelhidão no local, existem algumas alternativas que podem minimizar as dores e acelerar a recuperação.

Para isso, utilize compressas de água fria sobre o ferimento e evite contato com o sol e banhos quentes sobre a lesão. Você pode usar ainda uma loção pós sol ou Aloe Vera para amenizar os sintomas. Em caso de queimaduras graves, procure um médico.



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 ☎

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

ESTUDO: MÁSCARAS BLOQUEIAM 99,9% DAS GOTÍCULAS QUE TRANSMITEM O CORONAVÍRUS



As máscaras faciais reduzem em até 99,9% o risco de espalhar as gotículas capazes de transmitir a covid-19 ao falar ou tossir, de acordo com uma nova experiência de laboratório realizada com manequins e humanos, declararam os pesquisadores no dia 23 de dezembro.

Uma pessoa a dois metros de outra que tosse sem máscara será exposta a 10.000 vezes mais gotas desse tipo do que se estivesse usando uma máscara, relataram na revista Royal Society Open Science.

“Não há dúvida de que as máscaras podem reduzir consideravelmente a dispersão de gotículas potencialmente carregadas de vírus”, disse à AFP o principal autor do estudo, Ignazio Maria Viola, especialista em dinâmica de fluidos aplicados na Escola de Engenharia da Universidade de Edimburgo.

As minúsculas gotas que são lançadas ao ar, antes de caírem pelo efeito da gravidade, são o principal vetor de transmissão do SARS-CoV-2, lembra.

As gotículas de tipo microscópico, que formam aerossóis, podem permanecer suspensas no ar por longos períodos e representam um risco especial em locais mal ventilados, sem correntes de ar, com pessoas que não usam máscara, ou a usam mal, abaixo do nariz.

O estudo se concentrou em partículas maiores que 170 microns de diâmetro, duas a quatro vezes a espessura de um cabelo humano.

Partículas de aerossol, que tendem a seguir as correntes de ar, são geralmente descritas como menores que 20 ou 30 microns.

“Em nosso estudo, quando se trata das gotas maiores, encontramos uma redução de 99,9% na transmissão”, explicou Ignazio Maria Viola.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) atualizou recentemente suas recomendações quanto ao uso de máscaras, que passou a recomendar em ambientes fechados, na presença de outras pessoas, se a ventilação for insuficiente.

Uol Saúde

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Cuidando do seu familiar
com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868

Rua Gávea, 362 - Ipanema

Residencial Geriátrico Gávea

Tem alguma forma de amenizar o calor usando máscara?

- ✓ Escolha um tecido de algodão, que é mais confortável para o rosto do que os sintéticos e tende a reduzir a sensação de calor;
- ✓ Beba bastante água. Não é porque estamos de máscara que não podemos matar a sede, não é mesmo? Por isso, hidrate-se;
- ✓ Procure ambientes mais frescos e arejados, se possível;
- ✓ Ande sempre com um lençinho para se secar, caso seja necessário.

10 BENEFÍCIOS DA MANGA PARA A SAÚDE

Com diversas variedades, a manga é muito rica em nutrientes como vitamina C, fósforo, cálcio, ferro e proteína. Além disso, comer manga com leite é, na verdade, ainda mais nutritivo. Conheça seus 10 benefícios para a saúde.

1. Ajuda a perder peso;
2. Protege contra o câncer;
3. Controla o diabetes;
4. Melhora a visão;
5. Controla o colesterol;
6. Melhora o sistema imunológico;
7. Controla o intestino;
8. Pele mais bonita e saudável;
9. Aliado do cérebro;
10. Nutrição corporal.



ProcureAche

ÓLEOS ESSENCIAIS PARA COMBATER DORES DE CABEÇA

Cabeça latejando, pressão na testa, tensão no pescoço, dor atrás dos olhos... Se você é uma das pessoas que sofre de dores de cabeça, deve saber do que estamos falando e sentir um ou mais desses sintomas.



Práticas como manter-se hidratado, fazer refeições regulares, exercícios físicos e aderir a um programa consistente de sono pode ajudar a evitar esses incômodos, mas muitos pacientes estão recorrendo a outra alternativa para auxiliar no combate a esse mal: os óleos essenciais.

A aromaterapia é uma técnica terapêutica milenar que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para restabelecer o equilíbrio físico, psíquico e espiritual. Através do olfato, as propriedades de cada óleo chegam ao sistema nervoso, que responde pelas emoções, estimulando o cérebro a iniciar ou inibir a produção de hormônios e secreções.

Mas antes de experimentar essa técnica, vale saber que a aromaterapia pode não funcionar para todos. “Algumas pessoas com enxaqueca desenvolvem sensibilidade ao olfato e até cheiros bons podem se tornar desagradáveis”, diz Noah Rosen, diretor do Centro de Cefaléia da Universidade de Northwell, nos Estados Unidos. “No entanto, para outras pessoas, os aromas têm um efeito muito relaxante”, completa.

Aqui estão alguns óleos essenciais e os métodos de aplicação para os tipos mais comuns de dores de cabeça:

Dor de cabeça tensional – hortelã-pimenta

A hortelã-pimenta é uma planta muito usada no tratamento de problemas de estômago, dores e inflamação nos músculos. Pesquisas mostram que a aplicação de uma solução diluída de óleo com essa essência pode reduzir a intensidade das dores de cabeça. Pingue 10 gotas em 30 ml de um óleo difusor, como jojoba ou coco, e massageie no pescoço e nos ombros.

Dor de cabeça por estresse – lavanda

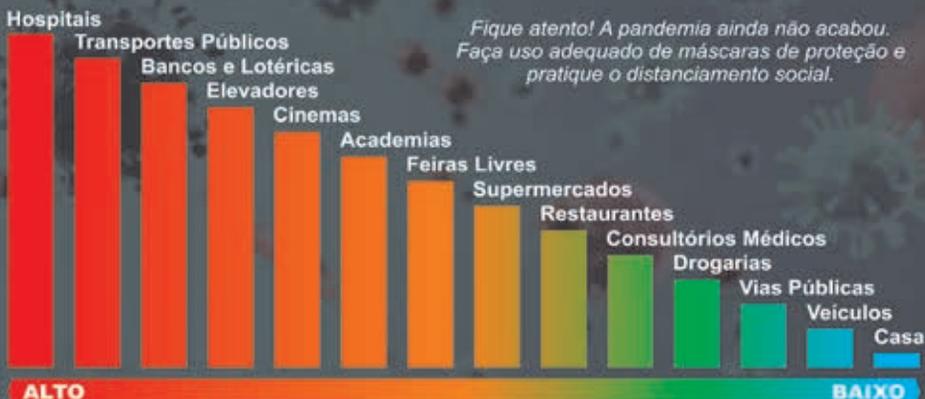
Já está mais do que comprovado que o estresse é capaz de desencadear dores de cabeça. Inalar diariamente os óleos essenciais reduziu significativamente a pressão arterial, pulso, níveis séricos de cortisol e estresse, e a essência de lavanda é uma das indicadas. Respirar o óleo dessa flor por 15 minutos ajudou a aliviar a dor da enxaqueca. Aplique de uma a duas gotas nas palmas das mãos, esfregue suavemente e inspire profundamente.

Dor de cabeça por desidratação – laranja

Pouca hidratação pode causar enxaquecas e dores de cabeça, então, comece a beber água para recuperar o que você perdeu. Enquanto está reabastecendo o corpo, uma compressa fria com óleo pode ajudar. Coloque duas gotas de essência de laranja em uma tigela pequena de água fria. Mergulhe uma toalha pequena e coloque-a na testa enquanto você relaxa.

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

LOCAIS COM MAIOR RISCO DE CONTÁGIO PELA COVID-19



Fique atento! A pandemia ainda não acabou.
Faça uso adequado de máscaras de proteção e pratique o distanciamento social.

Receitas



ALFAJORES

Tempo de preparo: 30min

Tempo de cozimento: 15min

Tempo total: 45min

Rendimento: 20 alfajores

Ingredientes:

- 2 xíc. farinha de trigo - 270g
- 250g manteiga gelada
- 1 xíc. maisena - 120g
- ½ xíc. açúcar refinado - 50g
- Doce de leite para o recheio
- Açúcar refinado para polvilhar em cima dos alfajores

- Dois plásticos para abrir a massa

Modo de Preparo:

1. Tira a manteiga da geladeira e corta em pedaços.
2. Numa tigela grande coloca a manteiga, a farinha de trigo, a maisena e o açúcar e vai mesclando com a mão até que fique uma massa lisa e integrada.

3. Para abrir a massa coloque um plástico na bancada, uma parte da massa, outro plástico por cima e com um rolo abra a massa. Abra com delicadeza, sem força, que fique uns 3 milímetros de espessura e pode cortar os círculos com um copinho de shot.

4. Coloque numa assadeira em forno preaquecido a 180°C por uns 10 a 15 minutos. É bem rápido e não muda a cor, a ideia é que fique branquinho, levanta um pouquinho para ver se o fundo já está começando a mudar de cor, cuidado porque se dourar fica amargo.

5. Quando estiver frio, se quiser pode colocar na geladeira um pouco para acelerar esse processo, coloque num prato com o fundo para cima para colocar o recheio.

6. O doce de leite pode ser uma lata de leite condensado que cozinha por 1 hora na panela de pressão, a lata fechada e sem o rótulo, que esteja coberta com água. Retire a pressão, deixe esfriar. Fica com uma consistência maravilhosa e um sabor delicioso!

7. Pode utilizar um saco pasteleiro com um bico ou com duas colheres pequenas pode ir colocando o recheio no centro de cada biscoito, depois cobre com outro biscoito para fechar.

8. Por último peneire açúcar refinado por cima.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

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

COMO TIRAR MANCHAS DA PANELA?



• Deixou a panela mais tempo no fogo e ela agora ficou toda preta? Não se desespere, isso acontece com todo mundo!

• Uma dica para tirar o queimado da panela é deixá-la de molho com um pouco de bicarbonato de sódio. Basta deixá-la descansando por algumas horas e depois lavar normalmente.

• Se você não tiver bicarbonato, serve deixar de molho com um pouco de sal também. Se possível, deixe-as secarem ao sol. Você vai ver como elas vão ficar brilhando!

• Sabonete lux branco também está comprovado que tira manchas perfeitamente, é só usar uma esponja amarela e verde e esfregar com a parte verde. Claro que precisa de uma forcinha também.

LASANHA DE BERINJELA



Tempo de preparo: 30min
Tempo de cozimento: 15min
Tempo total: 45min
Rendimento: 6

Ingredientes:

- 3 berinjelas médias e cruas
- 1 colher de café de sal
- Suco de ½ limão
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- 2 xícaras de chá de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- 1 lata de molho de tomate
- 200 g de queijo mussarela fatiada
- Azeitonas sem caroço cortadas
- 1 xíc. de chá de queijo parmesão ralado
- 1 tomate cortado em rodelas
- 3 colheres de sopa de azeite
- manjeriço a gosto

Modo de Preparo:

1. Aqueça o forno a 220°C.
2. Corte as berinjelas em fatias no sentido do comprimento
3. Coloque de molho em água com sal e o suco de limão durante 15 minutos.
4. Escorra e esprema levemente.
5. Passe cada fatia de berinjela na farinha de trigo, no ovo batido e por último na farinha de rosca.
6. Aqueça bem o óleo e frite até dourar.
7. Coloque sobre papel toalha para retirar o excesso de gordura.
8. Em um refratário retangular, alterne uma camada de molho, salpique as azeitonas, uma camada de berinjela e uma camada de mussarela. Repita para formar mais de duas camadas.
9. Termine com a mussarela e por cima o queijo parmesão ralado.
10. Distribua as rodelas de tomate, regue com o azeite, salpique o manjeriço e leve ao forno até gratinar.

BOLO DE AIPIM



Tempo de preparo: 10min
Tempo de cozimento: 30min
Tempo total: 40min
Rendimento: 10

Ingredientes:

- 900g de aipim ralado
- 450g de açúcar
- 270g de coco ralado
- 200g de manteiga derretida
- 4 ovos grandes ou 5 ovos pequenos
- 1 colher de chá de sal

Modo de Preparo:

1. Bata tudo no liquidificador, vá colocando por partes, primeiro a água, depois o aipim e bata, em seguida, os ovos, o açúcar, o sal e a manteiga. Se o liquidificador for pequeno bata em duas partes. O coco pode mesclar no final, se quiser bata por partes outra vez.
2. Coloque numa forma untada com manteiga.
3. O forno tem que estar preaquecido por uns 10 minutos a 180°C.
4. Deixe assar até dourar. Aproximadamente 30 a 40 min. depende do forno.

Mercado Caxias



AÇOUQUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h
Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571



tabernapescados.com.br

Taberna
Pescados

**Pratos de peixes
com frutos do mar**
Camarão - Violinha
ALMOÇO E JANTA

(51) 98551-0547 (51) 3508-1748

Av. Benjamin Constant - São João - POA


**Somente
Delivery**
Entregamos em
toda Porto Alegre

TILÁPIA VERÃO

20min; 1 Porções

Ingredientes:

- 1/2 colher(es) de sopa de óleo de soja
- 2 filé(s) de tilápia sem pele
- 2 pitada(s) de sal
- 1 xícara(s) de chá de arroz cozido
- 1/2 xícara(s) de chá de brócolis já picado, somente os floretes
- 3 folha(s) de alface americana rasgadas
- 1/4 de cenoura ralada
- 6 tomates-cereja cortados ao meio
- 2 fatia(s) grossas de ricota cortadas em cubos



Modo de preparo:

1. Coloque o óleo na frigideira e deixe esquentar levemente. Tempere os filés de tilápia com o sal e leve com cuidado à frigideira, para não quebrar o peixe. Frite até os filés ficarem dourados. Reserve.

2. Separe o arroz branco já pronto. Em uma panela, coloque um fio de azeite, deixe aquecer e junte os floretes de brócolis já picados. Tempere suavemente com uma pitada de sal. Quando murchar um pouco, junte o arroz e misture muito bem.

3. Para montar o prato, disponha a alface em um prato e, por cima, disponha de maneira uniforme a cenoura ralada, os tomates-cereja e a ricota cortada em cubos. Em seguida, coloque o arroz com brócolis de um lado da salada e, do outro, o peixe. Sirva com fatias de limão e molho de alecrim com limão.

Comercial
KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS
Linha de Presentes: Datas Comemorativas
☎ 3264.1290
Av. Edgar Pires de Castro, 2220 **f** Chocolate Trufão

TORTA GELADA DE PRESTÍGIO



Tempo de preparo: 10min

Tempo de cozimento: 20min

Tempo total: 30min

Rendimento: 8

Ingredientes:

Creme:

- 1 lata de leite condensado
- 2 pacotes de coco ralado
- 2 ovos
- 4 colheres de sopa de maizena
- 1 litro de leite

Calda:

- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 7 colheres de sopa de achocolatado
- 1 lata de creme de leite

Modo de Preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador.
2. Coloque-os em uma panela e leve em fogo baixo para cozinhar.
3. Mexa sem parar até o creme ficar com uma consistência pastosa.
4. Coloque em um refratário untado com manteiga e reserve.
5. Misture os ingredientes da calda em uma panela e leve ao fogo até que se dissolvam completamente.
6. Coloque-os por cima do creme e eleve à geladeira por 6 horas.
7. Polvilhe com raspas de chocolate e coco ralado.

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

@revista_procureache

RESOLVE

Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 - 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

Orçamento
Grátis



Serralheria Ferreira Ferro

Artesanato em ferro forjado

Portão Contrapeso, Automatizado,
Grades, Janelas, Escada Caracol
e Consertos em geral

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema



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



ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Aceito cartões: 



Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

Só o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você!



Exauttec Climatização

Higienização
Instalação

Especializados em
Consertos e Manutenção

Orçamento gratuito
Split e Ar central

Fone: 51 9 8450.8317
E-mail: exauttec@gmail.com



GERAmigos LOCADORA

Alugamos veículos para passeios, viagens, Uber, 99 ou similares.

Locação por dia, semana, quinzenas ou mês.

Carros Flex e GNV - com seguro e rastreador

Contato: 51997.889.686
Consulte Carros disponíveis!

siga-nos nas redes sociais:
f /geramigoslocadora
@geramigos_locadora



JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS

Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



PICHANI

Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

Faça seu orçamento gratuito

(51) 98065 7266 (51) 98611 9616

contato@pichanireformas.com.br / www.pichanireformas.com.br



CONSTRUA SUA CASA 100% FINANCIADA



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

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

Ligue sem compromisso

(51) 99131-9274 / 99454-5783

* Verifique condições.

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONCERTO,
MANUTENÇÃO
E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

ELETRICISTA & HIDRÁULICO

Instalações, Manutenções, Reparos em Geral



Contatos: (51) 99738.3955

Nelmo (51) 98573.5180

Odair (51) 99198.8477

Facilidade de pagamento nos cartões VISA e



SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES

- Higienização de estofados, cadeiras, poltronas e colchões;
- Limpeza pós-obra;
- Limpeza pós-mudança;
- Limpeza de vidros e vitrines
- Limpeza residencial e comercial
- Terceirização de mão de obra



SOLICITE SEU ORÇAMENTO!
51 996921303 / 51 997921303

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61



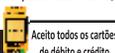
AMIGO QUEBRA GALHO Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

(51) 99140.0404 | (51) 99889.1902



Aceito todos os cartões de débito e crédito

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

Cláudio Persianas

VENDA E
MANUTENÇÃO



Persiana Roló



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

51 992.975.314

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS CONCERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS



99940-9565

João



Ar. Neis Brasil, 104-11, 10 (51) 3081-4047

distribuem as revistas:

CÃES E GATOS PODEM TOMAR LEITE DE VACA?

É bem provável que você já tenha visto alguma imagem de um gatinho fofo sujando seus bigodes numa tigela de leite. Apesar do que diz o senso comum, fornecer leite de vaca para cães e gatos filhotes ou adultos é um grande erro. O principal motivo é que esses animais possuem estruturas corporais e necessidades nutricionais diferentes dos bezerros.

Cachorros e gatos são mamíferos. Logo, quando são filhotes, eles se alimentam, por um certo tempo, exclusivamente do leite produzido por suas mães. Contudo, existem diferenças nas composições desse alimento que cada espécie de mamífero produz. Além disso, esses animais nascem com o sistema digestório adaptado para aproveitar o leite somente quando são filhotes. Para isso, eles produzem uma enzima chamada lactase, responsável por quebrar e absorver a lactose, açúcar presente no leite.

Depois que os pets são desmamados, o organismo deles passa a produzir pequenas quantidades da lactase, não sendo suficiente para quebrar toda a quantidade de lactose presente no leite de vaca, por isso, oferecer esse alimento para cães e gatos pode trazer malefícios para eles.

No caso dos filhotes, o consumo de leite de vaca pode provocar dor de barriga, gases, diarreia e desnutrição, prejudicando o crescimento deles ou até levando-os a óbito, isso porque o alimento é pobre em gorduras e proteínas para animais carnívoros. Nos cachorros adultos, a ação da lactase é ainda mais reduzida do que nos filhotes, o que faz com que o risco de desconforto gástrico seja maior. Os animais podem apresentar quadros de

diarreia e desenvolver problemas digestivos.

A recomendação dos especialistas para alimentar os filhotes de cachorros e gatos é utilizar os “sucedeâneos do leite”, produtos industrializados que são formulados para atender as necessidades dos pets. Também é indicado oferecer, em poucas quantidades, as papinhas feitas com ração de qualidade para os filhotes. No caso dos animais adultos, todos os nutrientes necessários podem ser obtidos através da ração de boa qualidade.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



Birbo Tradicional Adultos
15 Kg - R\$ 79,90



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



GranPlus Choice Adulto
20 Kg - R\$ 135,00



Golden Gatos Adulto
10,1 Kg - R\$ 114,90



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

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

Filial
Rua Anita Garibaldi, 2253-10ja 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa / Veterinário

www.armazemdosbichos.com.br



VOCÊ SABIA QUE MESMO DEPOIS DA REFORMA DA PREVIDÊNCIA VOCÊ AINDA CONSEGUE APOSENTAR POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO?

Muitos dizem que a reforma da previdência acabou com a aposentadoria por tempo de contribuição, mas isso é somente verdade para aqueles que começaram a contribuir após a reforma trabalhista. Quem começou a contribuir antes de **12 de novembro de 2019** ainda sim poderá aposentar por tempo de contribuição.

A primeira possibilidade de aposentadoria por tempo de contribuição é fazendo a soma de todas as contribuições no INSS até o dia **12 de novembro de 2019**. Até aqui não interessa a sua idade, sendo o importante a contribuição por **30 anos para mulher e 35 para homens**. Se foi atingido esses anos, então você tem o direito adquirido e poder pedir a aposentadoria por tempo de contribuição, não sendo necessário passar por pedágio ou regra de transição.

Outra opção de se aposentar sem pagar pedágio ou regra de transição mesmo após a reforma da previdência é resgatar tempo de contribuição que não esteja declarada no CNIS (cadastro Nacional de Informações so-

ciais). E neste cadastro que fica registrado todas as contribuições realizadas e a origem delas, se foi em empresa ou pagamento de autônomo e até período de auxílio doença. O tempo trabalhado em condições insalubres ou perigosos também ajudam a contar o tempo, o que pode muitas vezes de acontecer é que esse tempo não esteja registrado no CNIS.

Outra opção é a aposentadoria por tempo de contribuição, mas sofrendo com a reforma da previdência. Esta opção é para quem estava perto para a aposentadoria, existe a regra de transição do período de 50% e 100% dependendo do caso. Para quem falta até 2 anos, a regra de transição é de 50%. Para quem faltava mais de 2 anos, a regra de transição é de 100%. Então, aqui foi mostrado a aposentadoria por tempo de contribuição antes e depois da reforma previdenciária. Na dúvida, nos consulte, podemos te ajudar. Ligue ou envie WhatsApp, lhe retornaremos a ligação: (51) 995.049.393.

PROBLEMAS COM O INSS?

- ▶ Precisa solicitar benefício?
- ▶ Não está conseguindo atendimento?
- ▶ Sua solicitação está parada?
- ▶ Quer revisar seu benefício?



Laura e
José de Abreu

Aposentadorias
por invalidez
por idade
por tempo de contribuição
especial

Auxílios
doença
acidente
reclusão

Assistenciais
ao idoso
à pessoa com
deficiência



Salários
família / maternidade



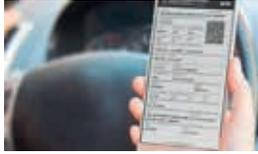
Pensão
por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 99860-6294 / 48 98422-0996

CRLV DIGITAL AGORA É OBRIGATÓRIO

A partir de junho de 2021, o CRLV-e, como também é chamado, será expedido em substituição ao CRLV em meio físico, na forma estabelecida Departamento Nacional de Trânsito (Denatran).



Como o proprietário do veículo não receberá mais a versão impressa, poderá fazer a cópia – em papel – do documento do carro digital com o Quick Response Code (QRCode) gerado pelo Denatran. Assim, o código de segurança impresso no certificado poderá ser verificado pelas autoridades mesmo na ausência de um telefone.

Como baixar o CRLV digital

O usuário precisa da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) com QR Code (emitidas a partir de 01/05/2017) e de um Smartphone.

Confira, abaixo, o passo a passo completo para a ativação do CRLV-e:

- Instalar o aplicativo “Carteira Digital de Trânsito (CDT)” no seu telefone, disponível nas lojas Google Play e App Store;
- Realizar o cadastro de usuário no próprio aplicativo;
- Ativar a conta através do link enviado para o e-mail cadastrado;
- Para obter a CNH Digital, o usuário deve validar o seu cadastro por meio do Portal de Serviços do Denatran com o uso do certificado digital ou pessoalmente junto ao Detran da sua jurisdição;
- Para adicionar o documento CRLV Digital, não é necessário realizar a validação do cadastro, basta informar o número do Renavam e o Código de Segurança do CRV (antigo DUT);
- Gerar a “Chave de Acesso” com 4 dígitos (PIN);
- Adicionar a versão digital dos documentos (CNH Digital e/ou CRLV Digital);
- Visualizar os documentos adicionados.

Daniela Dalberto ADVOCACIA

FAMÍLIA - TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS)
DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL)
MULTAS DE TRÂNSITO

Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174 ☎

Site: danieladalberto.com

OAB 75683



Flávio Braga ADVOCACIA

OAB RS
5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777 ☎

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

Av. José de Alencar, 868, conj. 705 - Menino Deus - POA/RS

PROBLEMAS EM SUA VIAGEM DE FÉRIAS?

As férias são aquele merecido período que esperamos durante todo o ano para descansar e desfrutar com família e amigos. Contudo, por vezes, o que deveria ser um tempo de alegrias se transforma em aborrecimentos. Desde problemas envolvendo a viagem, tais como atrasos e cancelamentos dos vôos, perda de bagagem ou outro infortúnio, as Companhias Aéreas muitas vezes não respeitam os direitos dos consumidores.

Outra problemática comum diz respeito as locações de temporada. Seja por imóveis anunciados e que não existem, inquilinos que devolvem o imóvel em condições precárias ou até mesmo problemas com vizinhos, os aluguéis de temporada não raras vezes trazem dor de cabeça tanto ao inquilino como ao proprietário. Também encontramos problemas quando ficamos doentes no período de férias. Isso porque, muitas vezes os planos de saúde ou convênios médicos trazem restrições ou negam a prestação do serviço de maneira indevida, justamente naquele período de férias e quando as pessoas estão fora de casa.

Portanto, caso você tenha passado por algum problema em suas férias, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

Muito mais econômica para você! 👍

VEÍCULOS FLEX/GNV PARA APLICATIVO OU PARTICULAR

99

Informações:

51997.889.686

Consulte Carros disponíveis!

[f /geramigoslocadora](https://www.facebook.com/geramigoslocadora)
[@geramigos_locadora](https://www.instagram.com/geramigos_locadora)

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

(51) 984.705050

Av. Borges de Medeiros, 993
sala 01 - Centro - POA/RS

SEQUE SUAS ROUPAS COM ESTILO!

EXCELENTE PARA Apartamento - Casa - Praia

ESTILOVARAIS

VARAIS SOB MEDIDA

Tradicional - Individual
Basculante - de Gaveta

ATENÇÃO PARA TETO DE GESSO, CONSULTE-NOS
Temos a solução para instalação do seu varal!

Visite nossa Loja Virtual www.estilovarais.com.br
Fones: (51) 3045.2785 / (51)9 8134.5540

APLICAÇÃO DE LACA: O QUE É E VANTAGENS

Atualmente, o acabamento é realizado com pintura automotiva e o pigmento é capaz de selar as superfícies, eliminando riscos, imperfeições, ranhuras da madeira, emendas, entre outros. O acabamento pode ser feito fosco ou com brilho.



Como é feita a aplicação?

Primeiro, o móvel – geralmente de madeira – é lixado. Em seguida, aplica-se o primer: uma resina que deixa a madeira lisa e corrige as imperfeições. Quando o preparo e nivelamento da madeira estiverem prontos, a tinta é aplicada e reaplicada diversas vezes após a secagem de cada camada, até que se obtenha o resultado desejado.

Vantagens de laquear um móvel:

- Produz um acabamento superior (se comparado a outros tipos de acabamentos);
- Possui resultados uniformes e sem emendas;
- Variedade de cores com acabamento liso e sem manchas;
- Possibilidade de restaurar móveis já desgastados ou estragados;
- Alta durabilidade com manutenção adequada;
- Economia da redecação da sua casa ou escritório;
- Agrega modernidade para qualquer ambiente, principalmente com acabamento em alto brilho.

TEXTURA DE PAREDE: QUANDO UTILIZAR?



Como uma alternativa e com ótimo custo-benefício, a textura de parede é capaz de deixar um ambiente muito mais bonito. A textura surge como uma das melhores opções para decoração.

Feita com uma base acrílica com a consistência de uma massa (parecida com massa corrida) que consegue chegar ao efeito pretendido com apenas uma demão. Uma das características mais procuradas é a capacidade de cobrir várias pequenas imperfeições e em alguns casos, aumentar a proteção à parede.

Hoje as texturas são encontradas em diversas cores e diferentes tamanhos de grãos de quartzo (que garante os diferentes efeitos). Para quem não decidiu que cor escolherá, a massa pode ser aplicada em cor branca e pintada futuramente. Muita gente sem experiência alguma consegue encontrar na textura um meio barato de deixar a casa mais charmosa com suas próprias mãos.

VIDROS BARBIANI

Vidros - Boxes de Vidro - Boxes de Acrílico
Telhado de Vidro - Fechamento de Área
Colocação em Domicílio

3023.6017
981.081.684
981.081.685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

TELAS MOSQUITEIRAS

ORÇAMENTO GRATUITO

PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA
ACEITAMOS CARTÕES

CONSERTO E MANUTENÇÃO

TELAS LIMA
99942.7071

www.telamosquiteiraslima.com.br

JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS
Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS
Gesso cartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



SESSÃO CURIOSIDADE

POR QUE A VACINA BCG DEIXA UMA MARCA NO BRAÇO?

A cicatriz é o resultado da reação imunológica do corpo à bactéria *Mycobacterium bovis*, causadora da tuberculose em bois e vacas e contida de forma atenuada na vacina. É a forma bovina da doença que ensina nosso corpo a combater a TB humana.



Após a aplicação da injeção, um perímetro de cerca de 1 centímetro ao redor do local em que a agulha entrou reage ao patógeno. As células da primeira linha de defesa do nosso corpo aparecem em massa. Entre elas, há os macrófagos (que fagocitam as ameaças e as digerem) e as células dendríticas, que são espiãs: coletam pedacinhos do patógeno e levam para avaliação de células mais altas na hierarquia, como os linfócitos T CD4, CD8 e B. Elas montam um contra-ataque mais direcionado, com anticorpos feitos especificamente para encaixar em proteínas do patógeno.

Visto do lado de fora, o campo de batalha se torna uma casquinha vermelha, que então amolece, pode soltar pus e aí cicatriza ao longo de três semanas. Eis a marquinha no braço. Os bebês são novos demais para lembrar disso, é claro.

A ausência da marquinha se deve ao uso de uma microagulha, conhecida como "carimbo", que suaviza o efeito na pele. No Brasil, a taxa de uso do carimbo é de 3,1%, então, apenas três de cada cem crianças vacinadas ficam sem a marca. Nos EUA, o número gira em torno de 10%. Já no Japão, a microagulha é regra, não exceção.

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

Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

BIG

NO BIG EDUARDO PRADO

ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650
3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

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

Telefones Úteis

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

ESTILVARAIS

SOLUÇÕES PARA VARAL

SEQUE SUAS ROUPAS
COM ESTILO!

EXCELENTE PARA:
Apartamento - Casa - Praia

VARAIS SOB MEDIDA

Tradicional - Individual
Basculante - de Gaveta

ATENÇÃO PARA TETO DE GESSO, CONSULTE-NOS

Temos a solução para instalação do seu varal!

Visite nossa Loja Virtual www.estilovarais.com.br

Fones: (51) 3045.2785 / (51)9 8134.5540

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 | 9.982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

Dedetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603 CONTROLE PROFISIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

0800 642 9230

www.LIMPATUBO.com.br

Peça pelo Celular: 99790.7090

DICAS PARA O CONTROLE DE MOSQUITOS NO VERÃO

Com a chegada da estação mais quente do ano, temos também a companhia – desprazerosa – dos mosquitos. Nesse período, por conta do calor, deixamos as janelas abertas por mais tempo, o que acaba facilitando a entrada desses insetos no ambiente.



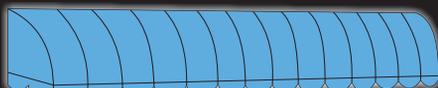
Eles são mais ativos no verão porque as temperaturas altas e a umidade características dessa estação favorecem a proliferação de mosquitos como o pernilongo (Culex quinquefasciatus) e o mosquito da dengue (Aedes aegypti), espécies muito bem adaptadas às áreas urbanas.

Com algumas ações simples, é possível prevenir a proliferação de mosquitos no verão:

1. Para reduzir as chances de picada e contaminação com doenças, é recomendado o uso de barreiras físicas, como telas em janelas e portas, e também a aplicação de produtos repelentes.

2. Para atingir a raiz do problema, é necessário eliminar os criadouros. Para isso, as recomendações são inspecionar os locais com frequência e eliminar a água acumulada em vasos, baldes e entulhos, sem esquecer de monitorar a água parada em poças, canais e galerias, além de cobrir piscinas, limpar calhas e tampar caixas d'água.

3. Outra forma de combater os mosquitos é utilizando um inseticida eficiente, de preferência com longo efeito residual.



FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

O SOL NASCEU PARA TOLDOS
E A SOMBRA É COM A
FÁBRICA DOS TOLDOS

20 anos de experiência



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai | fabricadostoldos@yahoo.com.br

Redes Davi

Redes de Proteção



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

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

NELSON CONSERTOS

Especializado em

Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

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

982.218.645
984.036.477

COVID-19: CUIDADOS COM ROUPAS E SAPATOS

As roupas podem
ser lavadas normalmen-
te na máquina?

Essa resposta de-
pende se você tem ou
não alguém doente ou
suspeito de infecção em casa. Se você não tiver, a lava-



gem é normal, porque o novo coronavírus, assim como vírus da gripe, são formados por uma membrana lipídica, isto é, uma barreira de gordura que é vulnerável ao sabão, o que significa que uma lavagem comum já higieniza suas roupas.

Se você possui uma pessoa com Covid-19 ou suspeita da doença em casa, a indicação é que se utilize luvas para manusear as roupas de corpo e de cama do infectado. O ideal é expor esses tecidos ao Sol, lavá-los em água quente ou morna, se possível, e não os sacudir para secar ou estender, por exemplo. No entanto, não há necessidade de separar as roupas da pessoa doente das peças dos outros moradores da casa.

Os sapatos oferecem algum risco?

Realmente, é comprovado que sapatos podem carregar bactérias e vírus, ainda que isso não os faça uma grande fonte de contaminação. No caso, se forem laváveis na máquina, é indicado fazê-lo, e adotar a prática de não utilizar sapatos dentro de casa é ótimo para evitar que crianças que brincam no chão entrem em contato com algum microrganismo. A principal indicação é não lavar os sapatos sem luva, para não trazer partículas contaminadas para as suas mãos.

COMO DEVE SER FEITA A LIMPEZA E MANUTENÇÃO DA LAVADORA?



A limpeza interna da lavadora deve ser realizada a cada dois meses. O passo a passo é o seguinte: certifique-se de que não exista nenhuma peça de roupa no interior da lavadora; coloque meio litro de alvejante (água sanitária) diretamente no cesto; ligue o produto

(obs.: não utilize programas de menor duração durante a lavagem, assim você terá a garantia de que todo o alvejante foi removido ao fim da operação).

Já a limpeza externa, deve ser feita desta forma: limpe a tampa semanalmente, evitando o acúmulo de resíduos, e utilize sabão neutro, aplicado com esponja ou pano macio, em toda extensão do produto. Observações importantes: nunca utilize limpa-vidros, álcool, removedores ou substâncias abrasivas, principalmente na tampa; nunca utilize jatos de água (com o uso da mangueira, por exemplo) e sempre seque a superfície higienizada, evitando ferrugens.



DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias - Caixas de gordura
Limpa fossa - Hidrojateamento
Dedetização - Hidráulica e Elétrica
Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24H



3110.4164



980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



GERAmigos LOCADORA

VEÍCULOS FLEX/GNV PARA APLICATIVO OU PARTICULAR

Muito mais economia para você!

Informações:
WhatsApp 51 997.889.686
Consulte Carros disponíveis!

[/geramigoslocadora](https://www.facebook.com/geramigoslocadora) [@geramigos_locadora](https://www.instagram.com/geramigos_locadora)

MS LIXAÇÕES & REFORMAS

LIXAÇÃO DE PARQUET - APLICAÇÃO DE SINTEKO PU (POLIURETANO) - LAKA - RESINA A BASE D'ÁGUA PARQUET E ASSOALHOS SEM PÓ PRODUTOS SEM CHEIRO - SECAGEM EM 04 HORAS ASSOALHOS EM GERAL - REFORMAS EM GERAL

Julio & Alexandra

(51) 98457.7771 - (51) 98062.4242

@ms_lixacoes e-mail: ms_lixacoes@hotmail.com
Rua Espírito Santo, 108 - Porto Alegre/RS Centro Histórico



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.



Faça seu orçamento grátis!

contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 985.363.376

Cerutti Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Manutenção de portas e janelas - venezianas
Adega para vinhos



Rua Osmar Amaro de Freitas, 230 - Jd. Itu-Sabará - POARS

51 99831.6555 ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!

COMO AJUSTAR A POTÊNCIA DO MICRO-ONDAS



Diminua a potência do micro-ondas se for cozinhar pouca quantidade para que o alimento seja cozido de maneira uniforme. Use metade da potência se for aquecer algo bem líquido ou um alimento bem espesso; use potência ainda menor – opção “descongelar” ou um quarto da potência – para algo que já esteja cozido e com risco de passar do ponto, como frango requeentado.

Se você estiver queimando o exterior dos alimentos antes que o interior esteja cozido, apenas reduza a potência no início – você não precisa necessariamente aumentar o tempo de cozimento. Lembre-se: o calor excessivo não cozinha o alimento mais rápido, apenas retira a umidade, deixando-o seco. Alimentos com muita água, como sopas, cozinham bem a potências mais altas por carregarem o calor através da convecção.

Se você estiver queimando o exterior dos alimentos antes que o interior esteja cozido, apenas reduza a potência no início – você não precisa necessariamente aumentar o tempo de cozimento. Lembre-se: o calor excessivo não cozinha o alimento mais rápido, apenas retira a umidade, deixando-o seco. Alimentos com muita água, como sopas, cozinham bem a potências mais altas por carregarem o calor através da convecção.

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

Av. Sartunino de Brito, 385 - Zona Norte
Seg. à Sáb. das 8h às 19hs

SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contrapeso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantoográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

E-mail: vilmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

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 (51) 3105.5272
vivo Contato com Alex
Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

MÁSCARA DE TECIDO: COMO LAVAR?



Faça a imersão da máscara em recipiente com água potável e água sanitária (2,0 a 2,5%) por 30 minutos. A proporção de diluição a ser utilizada é de 1 parte de água sanitária para 50 partes de água (Por exemplo: 10 ml de água sanitária para 500ml de água potável).

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

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

Luiz Chiavaro
FOTOGRAFIA

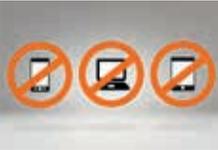
Eventos - festas - casamentos - aniversários - books - edição de fotos - photoshop

REALISMO EM TUDO QUE FAZ!

Fone: (51) 99711 - 6198 

COMO FAZER UM DETOX VIRTUAL?

1. Determine uma hora limite para manter o celular ligado: É preciso estabelecer um período para o seu uso nas redes sociais. Compreenda que é preciso permanecer algumas horas



offline por dia. Especialmente no período noturno. Portanto, estabeleça um horário e desligue o seu celular. Ao invés de checar o Instagram vá ler um livro, tomar um banho relaxante ou até mesmo estudar um pouco.

2. Quando estiver com outras pessoas não fique olhando o celular: Que mania desagradável essa de ficar mexendo no celular quando há outras pessoas por perto! É importante lembrar que as interações digitais nunca superam as reais e presenciais. Por isso, faça um esforço. Desligue a tela e conecte olhares, sorrisos e conversas reais.

3. Evite comer conectado: Outro hábito prejudicial é o de comer mexendo no celular. Para o seu detox ser ainda mais proveitoso determine que os horários de refeição são exclusivos para comer e concentrar-se nos alimentos, ou para aproveitar a companhia de outras pessoas.

4. Bloqueie as notificações: Não há nada pior, e que tire mais a concentração, do que ter a tela do celular piscando a cada minuto. Para dar um grande passo no seu detox tire a opção de notificações dos aplicativos e redes sociais. Dessa forma, será mais fácil resistir à tentação de olhar na tela.

5. Mantenha o celular no silencioso durante o trabalho: Assim, você irá render ainda mais nas suas tarefas e conseguirá gerar resultados mais positivos. Um detox digital, também pode ser um grande aliado para o seu sucesso e desenvolvimento profissional.

6. Reserve um dia da semana para ficar offline: Para o detox ser completo reserve um dia da semana para ficar longe do celular e da internet. O ideal é que seja aos finais de semana, quando o ritmo de compromissos diminui. Aí não tem muito segredo, é mais questão de persistência mesmo. Desligue o celular e se esforce para passar o dia fazendo e pensando em outras coisas.

COVID-19: COMO HIGIENIZAR EQUIPAMENTOS ELETRÔNICOS?

O mais recomendado para equipamentos eletrônicos seria o álcool isopropílico, uma vez que, por possuir um carbono a mais que o etanol na cadeia carbônica, é menos miscível em água, dificultando a oxidação das peças. Deve-se ter cuidado com a quantidade de produto aplicada, não devendo molhar o equipamento e bastando aplicar com um pano/lenço/papel embebido no álcool.



AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



A Feedback Soluções em Informática tem suporte em hardware e software para você e seu negócio. Atua nas mais diversas áreas: empreendedorismo, escritório ou mesmo em necessidades especiais.

Com presença há mais de 10 anos no atendimento às demandas tecnológicas, encontre aqui um atendimento personalizado, confiável e com a garantia de satisfação.

Trabalhamos com diversas formas de pagamento. Entre em contato--> 51 984058299

Feedback Soluções em Informática

Aulas de Informática para Qualquer Idade



Aprenda tudo que precisa saber para se conectar ao mundo digital com aulas em casa.

- curso básico • Windows • Internet
- Word • Powerpoint • Redes Sociais
- pesquisa / celular
- Aulas particulares • No conforto da sua casa
- Linguagem simples • Horários Flexíveis



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



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

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

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

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



5 PASSOS PARA MELHORAR O ESTUDO REMOTO

1. Planejamento para o estudo remoto: Saber quais tópicos precisa aprender e quais áreas tem maior dificuldade é fundamental. Vale criar um cronograma para qualquer meta de estudo. Pode ser para concursos, vestibulares, ENEM, escola, universidade etc. Assim como para quem precisa trabalhar de casa agora em tempos de pandemia. Estipule horários e prazos para entregar atividades, priorizando o período do dia no qual você tem mais energia.



2. Estudo por partes: Foi demonstrado que, após 30 minutos de intensa concentração, nosso cérebro perde parte de sua capacidade de reter e receber informações com precisão. Portanto, é aconselhável dividir o material em pedaços pequenos e de fácil digestão.

3. Troca de conhecimentos: Se você está acostumado a estudar sozinho, por que não parte para o estudo em grupo? Ao colaborar e compartilhar informações com outras pessoas, você descobrirá que estudar é muito mais agradável.

Pode ser que, ao usar a colaboração, você possa tirar dúvidas em certos assuntos e ensinar outros temas. Lembre-se que quando você passa seu conhecimento adiante também fortalece os seus próprios aprendizados.

4. Materiais diversos: Você pode estar acostumado a estudar apenas marcando o texto e memorizando. No entanto, existem muitos outros métodos de estudo que podem ajudá-lo. Os flashcards, por exemplo, são ótimos para revisar conceitos e destacar fórmulas importantes.

Mapas mentais, anotações de todos os tipos, desenhos e outros tipos de resumos também fazem a diferença.

5. Ferramentas da internet à disposição: A internet é um ótimo recurso para encontrar informações e aprofundar seus conhecimentos nas disciplinas que estuda. Também contém ferramentas, como os aplicativos, que favorecem o estudo remoto.

i5

ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

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

#Matemática
#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

3093.0085 / 9 8425.1122

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Boa noite dona Anna! Me chamo Marco Antonio Marques Lima Cypriani e fiquei sabendo da senhora pela revista ProcureAche. Gostaria que a senhora como numeróloga me dissesse quais números têm mais a ver comigo. Sou fã de jogos. Podes me dar uma ajuda? Fico no aguardo. Grato. Sou leonino de 09 de agosto de 1948.”

Anna Marya: Os números do teu mapa numerológico são: 355, 155, 88, 67, 39, 16, 13, 12, 11, 07, 04, 03 e 02.

“Poderias me informar como será meu ano pessoal? Fiz aniversário em 03/01/2021. Muito obrigado.” – **Clara Souza, São Leopoldo/RS**

Anna Marya: No dia 03 de janeiro iniciaste o ano 9. O cálculo é simples: somamos 0 + 3 + 0 + 1 + 2 + 0 + 2 + 1 = 9. O Ano Pessoal 9 conduz você ao fim de um ciclo completo de nove anos da sua vida. Este é o momento de concluir negócios inacabados, de chegar a conclusões, de amarrar pontas soltas e arrumar as coisas do passado. Essas ações irão capacitá-lo(a) a entrar nos próximos nove anos da sua vida sem a pressão das questões não resolvidas do passado que estarão puxando a sua energia para trás. Momento de se livrar de tudo o que for desnecessário ou estiver gasto pelo uso; especialmente pessoas para as quais não existe mais lugar em sua vida. Haverá alguma espécie de perda; um relacionamento poderá terminar.

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

Numerologia



Pergunte e eu respondo.

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas
Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) 99971-4284

www.annamarya.com.br

schneider@annamarya.com.br

DUDU
bike shop



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

BIKE FIT: O QUE É E COMO FUNCIONA?



Tem certeza de que a sua bike está ideal para você pedalar? Não é só a questão se câmbios e freios estão regulados e pneus calibrados. É sobre a posição em que você fica e de ajustes finos que só um bike fit faz. Além de todos os ajustes convencionais, o ângulo e a posição em que você pedala influencia muito na sua pedalada.

O que é o bike fit?

O bike fit é um ajuste voltado para adequar a bicicleta totalmente ao tipo físico do ciclista. Em outras palavras, é deixar a bike ajustada só para você — um casamento perfeito entre máquina e corpo.

Como funciona o “fit”?

Tais ajustes garantem desde um maior rendimento no pedal até a preservação da sua saúde, evitando dores em mãos, região lombar, pescoço e pernas. Além de, claro, não forçar nenhuma peça da bicicleta, que pode estar errada para o seu tipo físico.

Em um bike fit, estão incluídas as possíveis mudanças e ajustes nas seguintes peças: avanço de guidão; braço do pedivela; manetes de freio; trocadores; manoplas; sapatilha; canote; pedais; selim.

Não necessariamente todas as peças acima serão trocadas em um bike fit. Dependendo da situação, alguma servem para o biotipo do ciclista, sendo necessário apenas um ajuste de altura ou ângulo.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Proteger-se com armas de guerreiros	Palco de peças sacras e profanas	Plantas típicas da caatinga	Recibo para sorteio		Método de identificação de bactérias
			Segundo nome de Roosevelt	Profissão de Marcos Pigossi	
Forrar o chão com artesanato persa	Degrau, em inglês				Ácido da síntese de proteínas nas células
Pico da serra do Espinhaço (MG)					
Acompanhar o compasso da música					Os de cabelo entopem ralos
			Letra não usada antes do "p"	Francisco Otaviano, escritor "imortal"	
A "rival" da sogra	Pianista polonês				
Mar entre a Grécia e a Turquia	Polícia nazista			(?) Reed, cantor	
Órgão antídotos dos EUA			Coreografia de torcidas		
Pastel de massa cozida			Orixá homenageado em 16 de agosto	Umberto (?), autor de "Obra Aberta"	
					Mulheres que sofrem de nanismo
Conduto para o sangue no corpo		Município fluminense			
Personagem de Malvino Salvador em "Haja Coração" (TV)		Debaixo de		"Tudo", em "onipotente"	
Dividido em pequenas porções de órgão				O elemento da combustão (símbolo)	

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	Para este signo da terra, janeiro será um mês de crise em certas ambições. No entanto, o ariano se beneficiará muito do merecido descanso. O isolamento de seus arredores o ajudará a carregar suas baterias antes de avançar em direção ao próximo desafio.	TOURO	Logo no início do ano, o taurino evitará romance e relacionamentos amorosos. Você precisa dar uma pausa nesse tipo de socialização, por isso recomendamos encontrar seus amigos, com quem você pode fortalecer relacionamentos, por exemplo, indo em viajar juntos.
GÊMEOS	Janeiro trará uma frieza emocional em parcerias e relacionamentos amorosos. No entanto, o geminiano terá uma oportunidade única de examinar seus laços à distância. Se você está emocionalmente sobrecarregado até agora, é hora de uma abordagem racional.	CÂNCER	Para as pessoas nascidas este signo da água, o início do ano será muito difícil. O canceriano é naturalmente muito sensível, e até mesmo o menor problema pode desequilibrá-lo. Janeiro trará diversos desafios emocionais como uma demissão ou separação amarga..
LEÃO	Por natureza, o leonino é um dos líderes mais fortes do zodíaco e durante este ano, essa habilidade se desenvolverá ainda mais. Para os indivíduos nascidos sob este signo, janeiro trará oportunidades de trabalho interessantes que eles agarrarão em um instante.	VIRGEM	Desde o início do ano, o virginiano se sentirá muito solitário e isolado de seus arredores. Talvez você esteja em uma fase onde esteja equilibrando seu mundo interior e tendo problemas para simpatizar com os outros. Portanto, janeiro lhe trará uma forte capacidade de auto-recompor.
LIBRA	No primeiro mês, infelizmente o libriano não evitará ser hipersensível. Você irá questionar cada passo seu, e se você tiver a sensação de que você fez algo errado, ficará sobrecarregado pelo remorso. Janeiro intensificará suas emoções.	ESCORPIÃO	O escorpiano sentirá que não se encaixa em nenhum coletivo. Um mal-entendido dos outros e um certo nível de alienação será a realidade do dia a dia. No entanto, recomendamos não ser negativo porque quando chegar a hora, você começará a socializar novamente.
SAGITÁRIO	A partir do início do ano, o sagitariano se comportará de forma muito impulsiva e, portanto, muitas vezes agirá antes de pensar. Isso pode voltar para você, pois você pode dizer algo que machucaria os outros, sem sequer perceber naquele momento.	CAPRICÓRNIO	Janeiro irá fazer você se envolver em atividades calmas, como ler livros, caminhadas pela natureza ou um fim de semana de bem-estar com sua cara-metade. Você irá organizar seus pensamentos e, portanto, estar pronto para a pressão do trabalho no futuro.
AQUÁRIO	O mês inteiro de o janeiro irá girar principalmente em torno da carreira para as pessoas nascidas neste signo do ar. Você tem muitas obrigações e, por causa disso, tende a negligenciar seus relacionamentos e atividades de tempo livre.	PEIXES	O início do ano será um ótimo momento para Peixes. Serão criativos em todos os aspectos de suas vidas. Quer se trate de moda, carreira ou casa, você não conseguirá conter-se e estará sempre a inventar algo novo. Ótima oportunidade para dar início a novos projetos.

Telas Mosquiteiras

MARANATA TELAS

51 99643-3814

É o fim da picada!

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:

Fosco - Branco - Bronze

Orçamento Gratuito em POA

www.maranatasm.com.br

ACEITAMOS CARTÕES:

Solução Palavras Cruzadas
(página anterior)

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

Siga-nos

 procureacherevista
 revista_procedureache



Vamos dar risada?

LEMBRANÇAS DO ANO VELHO

Um sujeito resolve levar sua mulher para jantar na noite de Ano-Novo. Após serem atendidos pelo garçom, a mulher diz:

– Amor, você está vendo aquele cara ali naquela mesa, enchendo a cara de uísque?

– Estou, e daí? Você o conhece?

– É o meu ex-marido! Eu me separei dele há cinco anos e até hoje ele não conseguiu parar de beber!

E o sujeito:

– Não diga uma asneira dessas! Ninguém consegue comemorar tanto tempo assim!

O que é, o que é? Está sempre a caminho, mas nunca chega? Resposta: amanhã.

Em um Hospício, os loucos estavam combinando que iriam pular o muro pra fugir no sábado.

Na Quinta-feira foram treinar.

Eles pulavam pra fora e pra dentro de novo.

Na Sexta-feira choveu muito forte.

No sábado a chuva parou e um louco disse ao outro:

– Vai lá ver se dá para fugirmos hoje.

Ele foi, mas voltou triste e disse:

– Vamos ter que adiar nossa fuga.

A chuva derrubou o muro e não dá pra gente pular”.



TIPOS DE CHAVES E SUAS UTILIDADES



Chave Gorge: É um dos modelos mais simples e mais antigos, contém apenas um dente com um corte lateral. Por conta disso, geralmente é utilizada em partes internas como banheiros, quartos etc., devido seu baixo nível de segurança. Entretanto, diferente das demais o acionamento da fechadura se dá diretamente pela chave.

Chave Yale: Uma das chaves mais convencionais que é comumente utilizada em cadeados e fechaduras domésticas. Na qual, contém um segredo com 4 a 8 pinos e permite um número alto de combinações. Além disso, existe a Yale dupla, a qual, tem 2 segredos e 4 dentinhos dos dois lados e possibilita Mais Segurança.

Chave Tetra: É uma das chaves mais seguras que existem. Pois, elas possuem 4 segredos, ou seja, 4 lados com dentinhos, em que, é uma de combinação de 4 Yales em formato de cruz, logo, é 4 vezes mais segura. Desse modo, seu uso é em portas domésticas maiores, portas de entrada, comércio e garagens.

Chave Multiponto: Esse modelo é um dos mais resistentes a ação da chave micha ou outro tipo de abertura inadequada. Na qual possui até 12 pontos de travamento gravados em sua superfície além de ser bastante usadas em Portões e Lugares que necessitam de Mais Segurança.

Chave Tubular: Como o próprio nome já diz, ela tem o formato de tubo e tem um tamanho reduzido. Portanto, seu formato dificulta ainda mais as ações indevidas, na qual, seu uso é em Indústrias, Painéis Eletrônicos e o Setor de Informática.

NOVIDADE!

Aplicativo

Procurefiche

%
Descontos

Os melhores profissionais ao seu alcance, com descontos exclusivos na apresentação do cupom na tela do aplicativo!

COMO BAIXAR?

Abra o aplicativo de leitor de qr code do seu celular, aponte para o código ao lado e acesse o aplicativo de cupons de desconto direto da tela do seu celular.



Ou acesse através do endereço:

https://app.vc/procureache_descontos





DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias
Caixas de gordura
Limpa fossa

Hidrojateamento
Dedetização

Hidráulica e Elétrica

Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24H



3110.4164



980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



ENTUPIU? LIGUE!

DESENTUPIDORA Hidro Mak

LIMPA FOSSA
HIDROJATEAMENTO

•PIA•RALOS•VASO•SANITÁRIO•ESGOTOS
•COLUNAS•CAIXA DE GORDURA•TANQUES
•HIDRÁULICA

CAÇA VAZAMENTO COM DETECTOR ELETRÔNICO!
ELÉTRICA•DEDETIZAÇÃO

PLANTÃO 24h

51 3339-8800

51 99247-7905

Desent.hidromak@yahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO e MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rdosextingtores@gmail.com / lucianoalves@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br

Só a amor e o trabalho constrói um futuro e uma vida de sucesso. Deixar de ser você!



Desentupidora GRUPOLAR

*Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas

*Hidrojateamento

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas

*Esgotos em Geral *Dedetização

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3381.5840 / 98504.6396

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João



DESENTUPIDORA E SERVIÇOS ESPECIALIZADOS

Atendimento Personalizado
Residencial, Predial e Comercial

DESENTUPIDORA (ralos, pias, tanques e vasos)

HIDROJATEAMENTO (alta e baixa pressão)

caça vazamento

VIDEO INSPEÇÃO (tubulações e dutos)

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA (residencial)

HIDRO SUCÇÃO (fossas e estações de tratamento de esgoto)

LIMPEZA e DESOBSTRUÇÃO

(caixa de gordura, colunas, calhas e redes de esgoto)

REPAROS e CONSERTOS

INSTALAÇÃO ELÉTRICA e HIDRÁULICA

(51) 99652-3667

(51) 98546-4690

ATENDIMENTO
24h

trdesentupidora@gmail.com
trdesentupidora.com.br

DESENTUPIDORA RIBAS



- ◆ PIAS
- ◆ SANITÁRIOS
- ◆ TANQUES
- ◆ LAVATÓRIOS
- ◆ RALOS ◆ ESGOTOS
- ◆ REPAROS HIDRÁULICOS
- ◆ LIMPEZA DE FOSSAS

51 99353.9393

3472.5732 / 3223.8796

Qualidade com Menor Preço

ORÇAMENTO GRATUITO