



APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

Aparelhos 100% DIGITAIS
Atendimento Domiciliar
Assistência Técnica
Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

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

Técnico de Informática

Atendimento a Domicílio

Manutenção de Computadores
e Notebooks

Formatação

Backup de Dados

Aceito cartões: **VISA**

(51) 98038.0550

c/ Vinicius

www.viniciustec.com.br

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



VARGAS
assessoria de trânsito

51 99911.4944

Reciclagem Rodrigues

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



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902

98411.1151

Reciclagem Rodrigues reciclagem_rodrigues

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



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 ME

Contato: **(51) 981.427.686**

[f](#) /revistaprocureache

[i](#) revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Feliz Ano Novo!



A revista ProcureAche deseja a todos os seus parceiros anunciantes e estimados leitores Um Feliz Ano Novo! Que 2022 traga amáveis surpresas e que possa ser um ano de reencontros, onde a paz e a harmonia possam habitar verdadeiramente no coração de cada pessoa. Que possamos evoluir como seres humanos e sermos a nossa melhor versão!

O desejo da ProcureAche é continuar levando informação e os melhores profissionais e serviços até os seus leitores. Agradecemos a todos que nos acompanharam no ano de 2021 e que 2022 seja ainda melhor, com mais conquistas, felicidade e prosperidade a todos!

Um Incrível 2022!

Aproveite o Verão!

- No verão nosso metabolismo fica mais lento
- A ingestão de alimentos leves ajudam o corpo
- Evite o sal
- Beba muita água
- Tome sucos naturais
- Evite açúcar
- Coma salada



INFORMATIVO: DIREITO PREVIDENCIÁRIO

Fernando Palmeiro
Advogado - OAB/RS 101.125
f.palmeiroadv@terra.com.br
51 99639-1722

A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO

Ao começar a contribuir com a previdência social as pessoas começam a adquirir direitos. Se você nasceu antes de 1970, pode se enquadrar em uma das regras do direito adquirido. O Planejamento Previdenciário consiste em analisar as contribuições do passado, verificar o presente e projetar o futuro objetivando a concessão da melhor aposentadoria. Você sabia que só na aposentadoria por tempo de contribuição existem 4 regras de transição? Existem ainda as regras com conversão, com recuperação de tempo de serviço para quem trabalhou sem carteira assinada e várias fórmulas de cálculo. Dependendo do caso, com apenas uma contribuição você pode receber uma aposentadoria de R\$ 3.800,00. Enfim, a legislação previdenciária é densa e complexa. Por isso, antes de dar entrada no seu pedido de aposentadoria, consulte um advogado especialista em direito previdenciário para verificar se o pedido está correto e o momento adequado para fazer valer seus direitos sociais que são frutos do seu trabalho.

PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO:

UMA PONTE SEGURA
ENTRE VOCÊ E A SUA
MELHOR APOSENTADORIA
DO INSS

AGENDE SUA CONSULTA



ATENDIMENTO ONLINE PARA TODO O BRASIL



51 99639-1722



fpalmeiroadvogados.com.br

F. PALMEIRO
ADVOGADOS

PREVIDÊNCIA SOCIAL, UM DIREITO DE TODOS.

Reconecte
Assistindo às 9h às 17h

(51) 3307-7327

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

Pagamento em até **12x**

E Estacionamento Gratuito

Av Wencesau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza

Como saber se preciso de um aparelho auditivo?

Se você não está escutando os sons com clareza, sente zumbido, escuta mas não entende. Esses podem ser os primeiros sinais para procurar um especialista, que fará a avaliação auditiva para confirmar se a perda auditiva existe de fato.

É possível comprar aparelho auditivo sem fazer exame de audiometria?

NÃO, não é possível comprar um aparelho auditivo sem exames ou recomendações médicas. Todos os aparelhos de ouvido vendidos pela internet são apenas amplificadores de som, que podem PREJUDICAR AINDA MAIS a audição. Por isso, tenha em mente que empresas de aparelhos auditivos (com fonoaudiólogos especializados) e médicos otorrinolaringologistas formam a união ideal para você ter uma melhor saúde auditiva.

Reconecte Aparelhos Auditivos (51)3307-7327

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 **984.691.990**

e-mail: darcy.cons@hotmail.com

HIDRÁULICO 24HORAS

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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Tratamentos com:

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

Atendimento domingos e feirados e também a domicilio.

Aceto cartão e Pix

51 **99904-8100**

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

Curta a nossa página no

Facebook:

/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

SK SUPER KIDS
Acessórios Infantis

Avenida Bento Gonçalves 508, Partenon - POA/RS

(51)3058.1451 - 98509.3316

sksuper_kids
SK Super Kids Infantil



Dra. Gina Helisabeth Marasini
Advogada - OAB 76.146

Trabalhista
Civil
Previdenciário
Trânsito

Fones:
51 3340.2875
51 99806.2772 ☎
E-mail:
ginamarasini@yahoo.com.br

Dicas ao viajar com idosos no verão

Fazer uma viagem em um momento em que a nova variante da Covid-19 está em circulação muitas vezes não é recomendada. Mas, caso você queira fazer uma viagem em família que inclua os avós, deve tomar algumas precauções:

Fazer o exame para detecção da Covid-19 em toda a família antes de viajar, seguindo as orientações médicas em relação a prazos.

O membro da família que apresentar sintomas (como dores de cabeça, febre e tosse, mesmo que leves) não deve, de forma alguma, viajar.

Fazer a viagem de carro, nunca em ônibus, avião ou trem.

Todos devem sempre utilizar a máscara facial corretamente.

Lavar bem as mãos e utilizar álcool gel com frequência.

Durante a viagem, procure ficar mais em casa (se for uma casa alugada) ou dentro do hotel e mantenha o distanciamento de 2 metros entre pessoas.

Ouç a voz do coração...

“Quando a vida lhe cobrar
uma grande decisão,
escute um conselho amigo,
aceite uma opinião,
mas antes de decidir
decida também ouvir
a voz do seu coração.”
“Não parar de escutar
o que sua alma grita,
não parar de acreditar
que a vida é mais bonita
pra quem se escuta e vive
acreditando inclusive
no que ninguém acredita.”

Recortes do poema Sua Voz de Bráulio Bessa,
Livro Um Carinho na Alma.

Desejamos um ano repleto de Saúde, Prosperidade e Alegrias.

Feliz 2022!

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00

DIGITAL



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

* na compra de
4 unidades.

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

PROMOÇÃO DE VERÃO
Até 50% de desconto*

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



Clínica Odontológica Corba

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



**PRÓTESES MÓVEIS
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**



IMPLANTES



**APARELHOS
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /
LENTE DE CONTATO**

Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

O que é a Text Neck Syndrome?

No Brasil chamada de "síndrome do pescoço de texto" é uma lesão por esforço repetitivo causada pelo uso do celular ou do computador por períodos prolongados. O termo foi desenvolvido pelo Quiropraxista americano Dean L. Fishman. Esta síndrome pode levar ao desenvolvimento de deformidade óssea, inflamação ligamentar, pinçamento nervoso, estiramento muscular, compressão e/ou hérnia discal. Alguns dos sintomas mais comuns que podem surgir são:

- Dor na região do pescoço e/ou na região das costas.
- Dor nos ombros.
- Tensão na região do músculo trapézio.
- Alteração da postura.
- Formigamento ou sensação de dormência em braços, mãos e dedos.
- Dor de cabeça constante.
- Dificuldade de movimentar o pescoço.

DICA: Procure manter o celular na altura dos olhos e os cotovelos apoiados. E não usar biquíni amarrado no pescoço.

Facebook: Ana Paula Oliveira Quiropraxia
Instagram: anapaulaoliveiraquiropaxia

Siga o nosso Canal no Youtube e confira mais novidades sobre a revista e receitas exclusivas!

Revista ProcureAche

Ajude + de 500 pacientes a terem mais qualidade de vida.

Cuidando de coluna há 10 anos



Se você sofre com **dores nas articulações**, possui algum diagnóstico incapacitante como a **Hérnia de disco, fibromialgia ou enxaqueca** Saiba que o tratamento com a **Quiropraxia pode te ajudar.**

Agende seu horário:
 (51) 98973-5938

Ana Paula Oliveira Quiropraxia
 anapaulaoliveiraquiropaxia





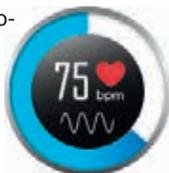
Conheça a Prótese
FLEXÍVEL

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

Av. Bento Gonçalves, 2294 - Partenon - POA/RS
(51) 98265.7439 / (51) 3391.2849
dentalflexpoa dentalflex83@gmail.com

Exercícios de cardio: o que é e benefícios

Exercício físico cardio é uma modalidade de treino em que o sistema cardiovascular e respiratório é altamente exigido pela amplitude e esforço dos movimentos envolvidos.



Corrida, ciclismo e natação são exemplos de exercícios físico cardio mais tradicionais e de duração prolongada. Aerohiit, hiit e burpees são treinos que também exigem bastante do sistema cardiorrespiratório, porém sendo realizados em menos tempo, além de poderem ser feitos em casa.

Para que servem e benefícios

Exercícios que trabalham a função cardiorrespiratória trazem inúmeros benefícios para a saúde.

Treinos cardio cumprem o importante papel de estimular nosso coração a bombear mais rápido e aumentar nossa capacidade respiratória. Esse processo exige bastante esforço do nosso corpo que passa a usar as reservas calóricas para nos dar força suficiente para realizar os movimentos. Já imagina que reservar são essas? Sim, gordura!

Assim, podemos afirmar que exercícios cardio servem para queimar MUITA gordura localizada, reduzir medidas e turbinar seu projeto de emagrecimento. Além disso, conte com exercícios cardio para prevenir doenças cardiovasculares como pressão alta, varizes e infarto. Com o coração mais forte todo seu corpo funcionará melhor.

Aliás, ainda tem um bônus no quesito beleza. Quando o coração bombeia mais forte, com mais oxigênio, sua pele fica ainda mais bonita. Praticando esses exercícios regularmente sua aparência ficará mais saudável e hidratada.

Cansado de resolver tudo sozinho?

Nós temos a solução para você!

Serviços de cuidados

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

Acompanhante para exames, consultas, passeios e interação social.

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

Atendimento 24h.

Atendemos adultos, crianças e idosos.

Entre em contato conosco e saiba mais.

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

Facebook/Instagram: anjosdaguadacare

E-mail: anjosdaguadacare@gmail.com
www.anjosdaguadacare.com.br



Cansado de resolver tudo sozinho?

Nós temos a solução para você!

Serviços de cuidados com idosos
Acompanhante (exames, consultas...)
Profissionais experientes
Atendemos adultos, crianças e idosos.

Atendimento **24h**

www.anjosdaguadacare.com.br
f @ @anjosdaguadacare **(51)98573-1998**



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 WhatsApp **João Paulo**

RECUPERAÇÃO



Siga-nos nas redes sociais:
 humanizehomecare
 @humanizezhc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO
O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta
 Geriátrico, Fisioterapia em grupo,
 Neurológico, Traumatológico,
 Ortopédico, Reumatológico e Pilates.

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

6 cuidados com os olhos das crianças no verão

1. Protetor solar: Esses produtos contêm diversas substâncias que podem causar irritação, especialmente na região dos olhos. Como as crianças ficam mais tempo dentro da água, o ideal é usar produtos próprios para a região da face, voltados para o público infantil. Jamais passe protetor nas pálpebras superiores. Lembre-se de aplicar o produto 30 minutos antes da exposição ao sol e reaplicar a cada duas horas.



2. Óculos de sol: Os raios solares UVA e UVB ficam mais incidentes no verão. Por isso, o ideal é investir em óculos com lentes protetoras para crianças maiores, já que nos pequenos pode ser mais difícil a aceitação. Além dos óculos, reforce a proteção com bonés ou chapéus.

3. Óculos de natação: Quando a criança gosta de nadar abrindo os olhos embaixo da água, o ideal é investir em óculos de natação para evitar irritação devido ao cloro ou água do mar. O uso dos óculos também protege os olhos da conjuntivite, já que o principal meio de transmissão da doença no verão é a água de piscinas contaminadas.

4. Água limpa sempre à mão: O ideal é ter uma garrafa com água doce por perto, principalmente na praia, para lavar os olhos da criança depois do banho de mar. A água também serve para lavar os olhos em caso de contato com areia, que pode causar irritação e/ou alergia.

5. Olho seco: Ambientes com ar-condicionado, associados ao sol, cloro, água do mar ou de cachoeiras podem levar ao ressecamento dos olhos. Peça ao oftalmopediatra a prescrição de um colírio lubrificante, caso a criança apresente ressecamento ocular ou ainda vermelhidão nos olhos no final do dia.

6. Atenção os brinquedos: Existem alguns tipos de brinquedos usados em piscinas ou praias que podem causar acidentes graves. Alguns são parecidos com "armas", que espirram água. Se o jato for muito forte, e atingir o olho da criança, pode levar a uma emergência médica. Portanto, evite comprar esse tipo de produto para seu filho e fique atento se há outras crianças usando esse brinquedo por perto.

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



Residencial Bem Me Quer

Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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

Aviamos receitas
 Tudo em até 6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

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

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina
 janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310
 Claro 99348-3807
 vivo 99606-9279

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

Anuncie na Procurefiche

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

Chame e adicione no Whats
 51 981.427.686





CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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


**BENGALAS
CRISTO REDENTOR**
Venda e Aluguel

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

TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

Sintomas da gripe H3N2 e o que fazer

A doença provocada pela H3N2 Darwin (que é uma nova cepa da variante) tem sido chamada de nova gripe, mas, na prática, os sintomas são bem conhecidos. Os principais sinais são coriza, tosse, dor de garganta, dor no corpo, dor de cabeça, fraqueza e febre.



Como os hospitais e postos de saúde estão com grandes filas nas capitais afetadas, se o quadro for leve, a ideia é se recuperar em casa e ficar de olho em sinais de alerta. Se houver desmaio, falta de ar, chiado no peito, febre de difícil controle ou convulsão, é preciso buscar ajuda imediata.

Você sabia?



O suco de abacaxi com pepino cria uma combinação que reduz inflamação no intestino, a formação de gases e elimina o excesso de resíduos.

Descubra mais dicas como esta!
Siga a nossa página no Instagram:

@revista_procureache

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

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

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

Temos planos que atendem você e sua família.



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

Muito mais que um plano funeral.



Administração de medicamentos na terceira idade



A administração de medicamentos é fundamental para garantir a eficácia dos medicamentos, pois é através dela que o princípio ativo chegará à circulação sanguínea e exercerá seu efeito terapêutico. Devido às limitações inerentes do envelhecimento, muitos idosos têm dificuldade em engolir comprimidos e outros precisam de medicações administradas por via parenteral (subcutânea, intramuscular ou endovenosa).

É importante seguir algumas recomendações na administração de medicamentos em idosos, como verificar o nome do medicamento e a dosagem que será administrada e preparar os materiais importantes para a aplicação quando necessário. Se a administração de medicamentos não for realizada adequadamente nos idosos, pode ocorrer perda de efeito ou manifestações tóxicas.

É sempre importante a consulta médica para verificar se é preciso alterar as doses de medicamentos ou mesmo suspendê-los. Jamais se automedique. Mesmo comprimidos para a dor devem ser evitados, principalmente o seu uso contínuo.

Oralmob

CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Implantes | Próteses | Ortodontia
Estética Dental e Facial

Oralmob Odontologia Zona Norte

Rua Costa Rica, nº 11

Fone: 3307.3506 | 99478.3356

Conheça também nossas outras unidades na Zona Sul e bairro Petrópolis

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

Agende o seu horário pelo App:

3372.5093 / 99237.8363

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

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

f /JardimdoSol

Jardim do Sol

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise
CREFITO 5.6018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga
Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS
F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151

Pensionato de Idosas

Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

1954

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



Gengivite e Periodontite

Gengivite é uma inflamação da gengiva que pode comprometer um ou mais dentes. Ela é causada pela placa bacteriana, também chamada de biofilme, uma fina película que adere à superfície dos dentes e deposita-se no sulco gengival (aquele espaço em que o dente encontra a gengiva), quando a higiene da boca não é realizada de forma adequada. No estágio inicial da doença, o osso e o tecido alveolar onde se fixam os dentes não são afetados.

Sem os cuidados necessários, porém, a gengivite pode evoluir para a periodontite, uma forma mais grave da doença que compromete todos os tecidos ao redor do dente (periodonto) que promovem sua sustentação, provoca reabsorção óssea, retração da gengiva e, conseqüentemente, amolecimento e perda dos dentes.

Causas

A causa mais comum da gengivite é a falta de higiene bucal adequada, que permite o acúmulo da placa bacteriana nos dentes e na gengiva. Outras causas possíveis são má oclusão, tártaro, cáries, ausência de restaurações, baixa produção de saliva, cigarro, certos medicamentos e a exposição a metais pesados, por exemplo, o chumbo e o bismuto.

Alterações hormonais que ocorrem na puberdade, durante a menstruação, na gravidez e na menopausa

provavelmente explicam os episódios de gengivite que se instalam nessas fases da vida e, por isso, exigem acompanhamento odontológico e cuidados de higiene bucal especiais e redobrados.

A gengivite pode, ainda, ser uma manifestação associada a enfermidades, como herpes labial, diabetes, epilepsia, aids, leucemia, hipovitaminose, ou ser provocada por reação alérgica.

Sintomas

A escovação adequada dos dentes e o uso do fio dental especialmente depois das refeições e antes de deitar, assim como passar por uma avaliação odontológica duas vezes por ano, evitar o consumo de açúcar e não fumar são medidas essenciais para prevenir a gengivite, a periodontite e suas complicações.

Diagnóstico

O diagnóstico da gengivite, assim como o da periodontite, é clínico, considerando os sinais e sintomas da doença, as condições gerais de saúde do paciente e seu histórico familiar. Quanto mais precocemente for feito, melhores serão os resultados do tratamento.



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos
seus sonhos com
implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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

Constelações Familiares/Sistêmicas

A constelação Familiar é uma técnica criada pelo alemão Bert Hellinger, que aborda os problemas de relacionamento com enfoque sistêmico.

A constelação familiar nos permite analisar quais os fatores nos impedem de crescer, além de nos fazer questionar onde está a força que precisamos para vida, por que as portas se fecham, o que nos conduz a infelicidade, o que nos faz adoecer e de onde vêm nossos problemas. O objetivo da técnica é liberar o indivíduo de seus bloqueios, promovendo seu crescimento e desenvolvimento pessoal e gerando assim harmonia, paz interior e reconciliação com sua história familiar.

Através de estudos e investigações observa-se que os padrões de comportamento se repetem nos sistemas familiares ao longo de gerações. Sendo assim, Berth chegou a 3 princípios que entremeiam nossas relações: **Pertencimento, Ordem e Equilíbrio**. Problemas que podem ser resolvidos ou vistos de outra "forma" ou outro "lugar":

- Traumas
- Depressão e Ansiedade
- Relacionamento de casais / filhos
- Situações profissionais ou de carreira
- Problemas financeiros
- Doenças de ordem natural, genética ou adquiridas (fisiológicas, psíquicas...)
- Fobias, entre outros

A Constelação Sistêmica pode trazer luz a essas questões, desfazendo "nós" inconscientemente criados. Contudo, devemos focar na situação em questão e não no que está à nossa volta.

*Ketry Guarise – Consteladora Familiar/Sistêmica
CREFIT5 – 6018 / TO*

Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: **51 3307.6000**
51 99787.9151

[f/KetryGerontologa](#) [i/ketryguarise](#)



CUIDAR
um ato de amor
e carinho

Cuidador de Idosos

Técnico em primeiros socorros

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

[51 99730-5678](tel:51997305678)

Dúvidas sobre a vacina da gripe

1. Onde é possível realizar a vacina contra a gripe?

Em todas as unidades de saúde de Porto Alegre. Confira endereços e telefones no link: <https://prefeitura.poa.br/carta-de-servicos/atencao-primaria-saude-unidades-de-saude>

2. Crianças podem ser vacinadas contra a gripe?

Sim, crianças a partir de seis meses.

3. Quem fez a vacinação contra a COVID-19 precisa esperar para se vacinar contra a gripe?

É possível fazer as duas vacinas no mesmo dia, sem necessidade de intervalo mínimo.

4. Pessoas com COVID-19 não podem se vacinar contra a gripe?

É preciso aguardar 28 dias desde o início de sintomas.

5. Pessoas com gripe podem receber a vacina?

É preciso aguardar passar o quadro agudo de gripe para receber a vacina.

6. Onde posso fazer o teste rápido de Influenza?

Não existe teste ambulatorial de Influenza na rede SUS do Brasil. Em Porto Alegre, são realizados testes em casos de internação hospitalar, de acordo com protocolo do Ministério da Saúde.

7. A vacina da gripe protege contra a H3N2?

Previne contra a forma grave da doença.

8. Tomei a vacina da gripe em 2021. Posso tomar de novo agora?

Não, é preciso aguardar o início da campanha com as novas cepas em 2022. A campanha ainda não tem data definida.

9. Qual documento preciso levar para me vacinar?

Documento de identidade.

Fonte: @prefpoa

Há 20 anos ajudando a diminuir o sofrimento humano



(51) 9.9113-7886

www.fatimaperurena.com.br

/DraFatimaPerurena

@drafatimaperurena

Os Benefícios do Café para a sua Saúde

A ciência nos confirma por meio de incontáveis pesquisas: quanto mais café você bebe, mais você vive.

São muitos estudos que mostram que as pessoas que bebem mais café vivem mais e reduzem os riscos de desenvolver doenças como Alzheimer e diabetes.

E por que o café é tão benéfico?

Segundo o estudo publicado, o café é a maior fonte de antioxidantes da dieta ocidental, que evitam a produção de radicais livres, os responsáveis por problemas coronarianos e até mesmo pelo câncer.

Ele tem muito mais antioxidantes que a combinação de frutas e vegetais. Impressionante, não? Diversos estudos demonstram que quem bebe café, vive mais. A bebida é considerada uma das mais saudáveis do mundo.

Sem entrar em detalhes mais técnicos, acredita-se que a oxidação é um dos responsáveis pelo envelhecimento e por acelerar algumas doenças comuns hoje, como câncer, que já citei logo acima.

Então, quando você toma uma xícara de café, você não está apenas ingerindo cafeína, mas também uma infinidade de antioxidantes poderosos e compostos muito benéficos.

Muitos estudos mostram que pessoas que bebem café vivem mais que as que não bebem

São muitos os estudos que já comprovaram que quando as pessoas bebem café, elas têm um risco muito mais baixo de morrer por uma série de doenças sérias.

Em uma pesquisa publicada no New England Journal of Medicine, em 2012, 402.260 pessoas, com idade entre 50 e 71 anos, foram questionadas sobre o consumo de café. Depois de acompanhá-las por cerca de 13 anos, percebeu-se que aquelas que bebiam mais café estavam significativamente menos propensas à morte.

Quando foram observadas as causas específicas de morte, os pesquisadores descobriram que quem bebia café tinha menos probabilidade de morrer de infecções, lesões e acidentes, doenças respiratórias, diabetes, acidente vascular cerebral e doenças cardíacas.

E quanto café eu posso tomar por dia?

A média ideal parece estar entre 4 e 5 xícaras por dia. Claro que você pode beber mais, mas, segundo o estudo, esse excesso não traz nenhum benefício adicional.

No entanto, mesmo o consumo moderado de café (1 xícara por dia) foi associada com uma redução de 5-6% no risco de morte, que mostra que, mesmo uma pequena quantidade é suficiente para ter efeito.

Porém, a bebida deve ser tomada sem açúcar

Isso porque se você toma muito café durante o dia combinado com açúcar, pode ser um grande problema para a sua dieta e para a sua saúde.

O ideal é tomar puro, mas se você acha que não consegue, comece diminuindo a quantidade do açúcar, ou experimente trocá-lo por um adoçante natural.

Então, se você não gosta de café, é bom que você repense a importância da bebida e considere incluí-la em sua alimentação. Que tal fazer uma pausa agora mesmo e tomar um café bem quentinho? Além de mais ânimo para o seu dia, você estará fazendo um enorme bem para a sua saúde!



UNISUPER Supermercado
BIG BOX
51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Salada de brócolis com bacon

Ingredientes:

- 200 gramas de Bacon
- 1 Cebola roxa
- 1 Pimentão amarelo
- 150 gramas de Brócolis
- 1 colher de sopa de Azeite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Para começar esta receita de brócolis refogado com bacon, comece por cortar o bacon e os legumes aos cubos pequenos.
2. Leve o bacon a fritar em uma frigideira. Quando o bacon estiver dourado retire e reserve.
3. Coloque o azeite na frigideira, juntamente com os brócolis, o pimentão amarelo, a cebola roxa, tempere com pimenta do reino e sal e deixe refogar.
4. Junte ao refogado o bacon, salteie e está pronta a sua receita de brócolis refogado com bacon!



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DA LICHIA PARA A SAÚDE

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

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



ProcureAche

Super CenterPan

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712
sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

Pavê de leite ninho com morango = Frango frito perfeito



Ingredientes:

- 1 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 500 ml de leite
- 1 gema
- 2 colheres de sopa de maizena
- 6 colheres de leite ninho
- 1 pacote de bolacha champanhe
- Morangos quanto baste (use uma bandeja pequena).

Modo de preparo:

1. Em uma panela coloque o leite, a maizena e o leite ninho e misture até dissolver, depois acrescente o leite condensado e a gema (passe a gema na peneira para não ir aquela pelinha, evita ficar com o cheiro forte). Leve a mistura ao fogo baixo sempre mexendo até engrossar, transfira para uma vasilha e deixe esfriar um pouco. Vamos montar o pavê agora.
2. Em um refratário coloque uma camada bem fina de creme, aí molhe as bolachas no leite bem rápido (ou não molhe se você prefere que fique mais crocante mesmo) e coloque sobre o creme, mais uma camada de creme, e morangos picados, outra de bolacha e finalize com creme. Finalize com morango picado e polvilhe leite ninho por cima com a ajuda de uma peneira e está pronto.
3. Agora é só levar a geladeira para ficar bem gelada e servir!



Para começar devemos lembrar que nem todas as partes do frango são boas para fritar, pois algumas podem segurar muito óleo, outras podem não cozinhar direito. Geral-

mente as partes mais usadas são os filés e as sobrecoxas. Bom para começar precisaremos de ovos e farinhas de rosca e de trigo. Bata bem os ovos até que forme aquela espuminha.

Em seguida passe o frango no ovo e deixe que saia o excesso. Depois de sair o excesso de ovo passe o frango na farinha de rosca, deixe ele completamente coberto com a farinha.

Feito isso é hora da farinha de trigo, peneire a farinha de trigo e depois jogue sobre o frango já passado na farinha de rosca, essa parte é superimportante, pois é isso que faz com que fique com aquela casquinha.

Na hora de fritar o frango deve estar totalmente imerso no óleo, para que todas as partes frite por igual.

Não deixe o óleo muito quente, em torno de 180 °C é o suficiente. Na hora de retirar os pedaços do frango da panela, use um garfo para não acumular muito óleo.

Coloque o frango em um refratário forrado com papel toalha, para tirar o excesso de óleo.

Caso não for comer na hora, aqueça o forno e desligue assim que estiver quente, e deixe o frango armazenado lá até na hora de comer, assim manterá elequentinho e evitará que ele fique borrachudo.



Almoço + Salada + Tele-Entrega na Hípica

A partir de **RS 16,00**

Refeições Coletivas
Consulte Pacotes Semanais

Tele-Entrega 99568.4340

Regiões além do bairro Hípica, consulte tele.

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

No terminal da lotação Ipanema - Hípica

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

 @revista_procureache



BOM GOSTO

LOJA DA FÁBRICA
Atacado e Varejo

(51) 99991.9156

@acaí dabento Açaí da Bento

Av. Bento Gonçalves, 3103 POA/RS

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Massa de empada simples superleve e deliciosa

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 gemas
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de fermento
- Sal a gosto
- 4 xícaras (chá) farinha de trigo



Modo de preparo:

1. Junte todos os ingredientes em uma bacia, menos a farinha e uma gema de ovo. Então, mexa até misturar bem.
2. Em seguida, vá colocando a farinha de trigo aos, sempre mexendo até ficar firme.
3. Então, despeje em cima de uma superfície reta (sem sovar) até que pare de grudar nas mãos. Em seguida, se ainda estiver oleosa adicione mais farinha
4. Então, coloque a massa em forminhas para empadas, cortar e colocar de modo que sobre massa para fora, para que possa fechar, adicione o recheio desejado, feche apertando bem as bordas.
5. Por fim, pincele a gema por cima e leve ao forno pré-aquecido até dourar.
6. Por fim sirva sua Massa de empada simples.

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

Pudim Prestígio de Geladeira



Ingredientes:

Pudim de chocolate:

- 5 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 envelope de gelatina incolor dissolvida em 100 ml de água morna

Pudim de coco:

- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite de coco
- 1 caixinha de creme de leite
- 50 g de coco ralado
- 1 envelope de gelatina incolor diluída em 100 ml de água morna

Modo de preparo:

1. Então bata todos os ingredientes do pudim de chocolate no liquidificador durante 1 minuto.
2. Em seguida, despeje o pudim de chocolate em uma forma de buraco central grande e leve à geladeira por 1 hora.
3. Então vamos fazer o pudim de coco, bata todos os ingredientes do pudim de coco no liquidificador, menos o coco ralado.
4. Então quando já obtiver uma mistura homogênea, acrescente o coco ralado e bata rapidamente, só para misturar.
5. Em seguida, coloque delicadamente o pudim de coco sobre o pudim de chocolate.
6. Então, leve à geladeira por, no mínimo, 5 horas, mas o melhor é deixar na geladeira de um dia para o outro.
7. Por fim para desenformar, coloque a forma em água quente rapidamente e vire sobre uma bandeja.

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

Receitas

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

CONSERTO e RESTAURAÇÃO de MÓVEIS ANTIGOS



51 99356.6989
apenas whats

Leonardo Restauração e Conserto de Móveis

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

ACEITAMOS EM CARTÕES
VISA, MASTERCARD, AMEX

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

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

SOUZA LIMA SOLUÇÕES



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

→ Limpeza de caixa d'água
→ Reparo em tubulações

(51) 99434-1653 EDUARDO

Temperatura ideal para o churrasco



Para saber se o fogo está na temperatura ideal, coloque a mão sobre ele. O ideal é que você aguarde por 5 segundos até tirá-la. Se suportar por mais tempo, o fogo está muito fraco e vai cozinhar a carne. Se for menor, o fogo está muito forte e a carne pode queimar. É difícil controlar a temperatura do fogo em uma churrasqueira, mas o ideal seria algo em torno de 280 a 300 graus para todos os tipos de carnes. Mas isso o churrasqueiro adquire com a prática, com a experiência.

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS
E SOB MEDIDA

- COZINHA
- CLOSET
- ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES
DE CRÉDITO

99781.6895
3492-8346

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA
DE ESTOFADOS
EM GERAL
SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO
GRATUITO

Atendemos a toda poa.

(51) 98902.8062
(51) 98437.3820

Viviane
e
Rose

vivianeestofados@gmail.com

VISA, MASTERCARD, AMEX

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO






Persianas Externas

Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

TRANSPORTES MARQUINHOS




FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONsertos DE ELEtRODOMÉStICOS





99940-9565

João

Evite abrir constantemente as portas da geladeira



Cada vez que abrimos a porta da geladeira, sai um fluxo de ar frio da geladeira e entra um fluxo de ar ambiente (mais quente). Isso aumenta a temperatura interna da geladeira, o que faz a geladeira trabalhar mais e gastar mais energia. Para reduzir esse efeito, procure abrir a porta da geladeira o mínimo possível e mantenha-a aberta por pouco tempo. Planeje o abastecimento da geladeira e evite ficar fazendo escolhas com a porta aberta.

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONserto, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

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

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

JAF **SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL**

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

Reciclagem Rodrigues

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



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902

98411.1151

Reciclagem Rodrigues | reciclagem_rodrigues

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

98638-6669 / 98310-9903

distribuem as revistas: Ar. Nelson Brásil, 104-11, 10 (0) 3001-4041

Vacinação dos pets deve ser atualizada anualmente

Assim como os humanos, é muito importante manter a vacinação dos pets em dia para prevenção e controle de doenças contagiosas. Os filhotes, que são amamentados, recebem uma grande quantidade de anticorpos via leite materno. Contudo, para manter a proteção, é preciso vaciná-los assim que possível.

O ideal é levar o pet com poucos dias ao veterinário, que orientará o tutor sobre quais vacinas e em qual período devem ser aplicadas. Para ambas as espécies, é importante a aplicação da vacina antirrábica, que protege contra a raiva.

Cachorros: De acordo com a Associação Veterinária Mundial de Pequenos Animais (World Small Animal Veterinary Association – WSAVA), a vacinação de cães inicia na sexta semana de vida com a aplicação da múltipla canina (geralmente V8, V10 ou V12), que protege contra leptospirose, cinomose, hepatite infecciosa, adenovirose, coronavirose, parainfluenza e parvovirose. A imunização dessas doenças é feita em três ou quatro doses a cada quatro semanas.

A vacina antirrábica é administrada em dose única com 12 semanas. As duas são consideradas essenciais e devem ser reforçadas todos os anos. A imunização contra gripe, leishmaniose, giardia e tosse dos canis são opcionais e devem ser feitas a partir da recomendação de um veterinário.

Gatos: Para os gatos, as recomendadas são a vacina múltipla ou polivalente (V4 ou V5), que protege contra panleucopenia, rinotraqueíte, calicivirose, clamidiose e a mais completa, contra leucemia felina. Como os cães,

os felinos devem tomar a antirrábica com 12 semanas e renovar a imunização todos os anos.

Para animais com problemas de saúde, adultos que não foram vacinados ou que seu histórico é desconhecido, deve-se procurar um veterinário. O profissional determinará o melhor protocolo vacinal para cada caso.

Fonte: Casa e jardim

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

**Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos**

3258.1108 / 99657.1734

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

Tele-entrega de Rações



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



Ração Mandala ad Carne/Arroz
20 Kg - R\$ 139,90



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



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



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

Pagamento via Pix ou dinheiro tem aquele desconto!

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

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



**ADVOCACIA &
CONSULTORIA
JURÍDICA**

**PREZAMOS PELO CUIDADO E PELA
CONFIANÇA DE NOSSOS CLIENTES.**

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

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

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

AGENDE JÁ SEU HORÁRIO.

DR. EDIMAR B. GARBINO DE CASTRO
OAB 105.842

DR. LUCAS LARREA BORGES
OAB 116.979

(51) 3392.5107  **99653.0809**

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

Os juros abusivos cobrados pelos bancos

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

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

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

MC Advocacia e Consultoria

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



Flávio Braga
ADVOCACIA

OAB/RS
5801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777 

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

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

As Férias e os Direitos do Consumidor



Aproxima-se a temporada de férias e a economia volta a se aquecer, seja pelas compras de natal, viagens de férias, despesas de início de ano que todos possuem. Ocorre que não são poucos os problemas que os consumidores enfrentam nesse período, tanto pela falha na prestação de serviços, produtos, cobranças indevidas e demais ocorrências comuns nessa época do ano.

Estar ciente dos direitos que os consumidores possuem pode fazer com que sejam evitados problemas futuros, ou, em casos que já tenham sofrido algum infortúnio, buscar o Judiciário para obter a devida reparação e/ou indenização.

Portanto, fique atento nestas férias sobre os direitos dos consumidores e, caso passe por algum problema, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia



"Há 17 anos defendendo os seus direitos!"

MC ADVOCACIA E CONSULTORIA

OAB/RS 36625

Dra. Cristiane M. F. Carvalho
ADVOGADA ESPECIALIZADA

Previdência Pública e Privada INSS

Trabalhista - Cível - Família e Sucessões - Consumidor

Saúde - Tributário - Bancário - Empresarial

Consulte-nos: (51) 3907.9213 /  99109.4797

Alcance um público de 85.000 leitores todo mês!



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

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

até a Zona Norte.

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

Ligue ou adicione whats (51)981.427.686

Siga a nossa página no Instagram:

 @revista_procureache

Uso de Redes Sociais na estratégia de empresas e profissionais liberais

As redes sociais fazem parte da estratégia de 92,1% das empresas. Os principais motivos de uso são: **visibilidade online** (83,2%) e **interação com o público** (63,2%). Já os benefícios principais por ordem de relevância são: divulgar a marca, engajar a audiência, aumentar tráfego no blog/site e ampliar as vendas/clientes.

As principais redes usadas são o **Facebook** com 97,6% e o **Instagram** com 63,3%. Essas duas consideradas as que têm melhor eficácia em resultados. Outras redes mais trabalhadas são o LinkedIn (46,2%), Twitter (44,6%) e Youtube (44,2%).

Os conteúdos mais divulgados nas Redes Sociais são imagens e gifs (72,4%), posts em blog (53,5%), vídeos (44,9%), seguidos por ebooks, infográficos, Live vídeos e Podcasts. E quais engajam mais? De acordo com a pesquisa, as taxas mais altas são imagens e gifs (40,8%), vídeos (28,8%) e posts no blog (18,9%).

Mais de 60% das empresas investem em mídia paga como uma estratégia, com os principais objetivos de **umentar a visibilidade da marca, vender produtos e serviços** e ajudar na divulgação de blog posts e ebooks (25,6%). O orçamento fica mais concentrado no Facebook (98,5%) e no Instagram (36,5%).

Gestão de Mídias Digitais

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



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

 @revista_procureache  /revistaprocedureache

 (51) 981.427.686



Como usar o app Carteira Digital de Trânsito

1. Baixe o aplicativo Carteira Digital de Trânsito (CDT), disponível gratuitamente na Google Play e App Store.
2. Faça o cadastramento com login e senha (que também servirão para acessar o Portal Gov.br). Se o usuário já for cadastrado no portal do governo, basta usar os mesmos login e senha.
3. Após a ativação, fazer login no aplicativo, clicar em "veículo" e "adicionar documento", que pode ser tanto a CNH quanto o CRLV digitais.
4. Após o cadastro, para validar o CRLV digital, basta informar o número do Renavam e o código de segurança impresso no Certificado de Registro de Veículo - CRV.
5. Depois de confirmar a validação, será necessário informar o número de telefone celular. Neste momento, será disponibilizado o CRLV Digital no celular.
6. Por fim, será solicitado que o usuário crie uma senha de quatro dígitos, que deverá ser digitada toda vez que o documento digital for utilizado. O CRLV digital poderá ser acessado pelo dispositivo móvel mesmo sem internet.

Despachante credenciado
Jorginho

DetranRS





- Transferência
- 2ª Via CRV/CRLV
- Regularização GNV
- Regularização Suspensão

Entre outros serviços

(51) 98063.3292 

Av. Protásio Alves, nº 4614 - POA/RS

Parcelamos seus débitos de IPVA e multas em até 12x



PNEUSUL

PNEUS

RODAS

CALOTAS

NOVOS

REMOLD

USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

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

MECÂNICA

DIREÇÃO EXATA

(51) 3086.3141

99745.1541 / 99505.9808

Rua Avaré, 200
(esquina Av. Sertório)

- Geometria
- Balanceamento
- Cambagem
- Suspensão
- Freios
- Radiador
- Arrefecimento

- Caixa
- Direção
- Correias
- Limpeza de Bicos Injetores
- Bomba de Combustível



Revisão Gratuita

@mecanicaexata



Estéticar

ESTÉTICA AUTOMOTIVA

Limpeza e Estética Automotiva
Estacionamento

51 989.267.342 

R. Padre Diogo Feijó, 341
Bairro Navegantes - POA/RS

Água do radiador: qual o nível ideal?

Se o frentista do posto disser que a água do radiador do seu carro está baixa, não há motivos para desespero. O fluido do sistema de arrefecimento (água e aditivo) costuma baixar mesmo, mas é preciso avaliar a quantidade a ser reposta. É importante diferenciar a perda normal de vazamento.

Na maior parte dos carros é tolerada uma pequena baixa no nível. O normal seria não baixar nunca. Mas há sistemas que tem pequena perda por evaporação, o que podemos considerar comum completar o líquido entre as marcas mínimo e máximo em até 200 ml em uma semana.

Caso o veículo esteja baixando mais do que essa quantidade por semana é bem possível que exista algum vazamento no sistema, que pode ser através das mangueiras, selos, juntas ou até mesmo pela tampa do reservatório, que deve ser trocada a cada 30 mil quilômetros. Nesta situação é preciso procurar um especialista. Motor sem água pode suapequerer e, em último caso, até fundir.

Motor frio

Mas preste atenção na hora de verificar o fluido de arrefecimento. O nível deve ser medido sempre com o motor frio, pelo menos 10 minutos após desligar. Caso contrário, a água ainda pode estar circulando no sistema e por isso a medida não será correta. Além disso, não é aconselhável abrir a tampa do reservatório logo após desligar o veículo. Há risco de espirrar água quente.



Fábrica dos Toldos
PINHEIRO

www.fabricadostoldos.com.br

20
ANOS
de experiência



Fabricamos toldos e coberturas
em **policarbonato** e **lona**.

TOLDOS FIXOS E DE ABRIR E FECHAR COM MOTOR

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



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

ACEITAMOS:  

(51) 3223.5597

 **98519.9471** /  **99231.6087**

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

TELAS MOSQUITEIRASNOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM5X SEM
JUROSORÇAMENTO
GRATUITOTelas retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e
deslizantes...
Proteção e conforto para sua casa.

(51) 3019.3075 | 9.982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

Vidraçaria Araújo**Vidros - Espelhos
Molduras
Box e Sacadas
Vidro Temperado**

Av. José de Alencar, 379

(51) 3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

**Formas de usar espelhos
em ambientes**

- 1. Cuidado com o reflexo:** Coloque um espelho somente onde você queira mesmo refletir algo. Por mais simples que isso pareça, muitas vezes não notamos que a imagem que aparece no reflexo pode ser o banheiro ou algum espaço que você não queira destacar.
- 2. Tenha foco:** Não coloque espelhos em lugares que podem tirar a sua concentração, como atrás da televisão ou no escritório. Pode anotar, você vai querer se olhar o tempo inteiro.
- 3. Para os altos e os baixos:** Ambientes com o pé-direito alto são valorizados com espelhos verticais. Já em ambientes mais compridos e com o pé-direito baixo, prefira usar espelhos horizontais.
- 4. Iluminação natural:** Sua sala recebe a luz da manhã ou do final da tarde? Esses momentos de tanta iluminação podem ser ainda mais bonitos com um espelho posicionado na parede em frente à janela.

**Como eliminar o cheiro
de esgoto na cozinha**

Na grande maioria das vezes corrigir a posição do sifão corrigirá o problema. Caso o sifão esteja correto, é hora de reparar por outros problemas.



No caso de tubulações com sistema de respiradouro, o problema pode estar na saída de ar entupida ou com algum outro tipo de problema. Resolver o entupimento também acabará com o problema de cheiro de esgoto na cozinha de uma vez por todas.

A sujeira dentro do sifão também pode ser uma das causas do mau cheiro saindo pela pia da cozinha. Retirar o sifão e realizar a limpeza da peça pode ser uma forma eficaz de resolver o problema.

Entupimentos também podem ser o problema, apesar de que outros sinais, como a pia transbordando e água com vazão lenta, podem aparecer junto ao cheiro, facilitando a identificação deste tipo de condição.

Caso o sifão esteja na posição correta e esteja limpo, e mesmo assim o cheiro ainda incomoda, o problema pode estar na caixa de gordura entupida ou com algum defeito estrutural.

Neste caso vale a pena verificar a caixa, ou contratar um profissional para realizar esta verificação e determinar o que pode estar acontecendo. Problemas como caixa entupida, caixa pequena demais ou com especificações inadequadas podem causar o mau cheiro.

Fale com um encanador sobre o problema e veja se ele pode descobrir a origem do mau cheiro do esgoto.

50 anos
com você!**Vidraçaria SS****Espelhos | Molduras
Tampos de Vidro
Vidro Temperado | Box**

(51) 3336-9177 / (51) 9 8429-4343

Av. Bento Gonçalves, 4395 - POA/RS

**Siga a nossa
página no
Instagram**

@revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

**ESTOFARIA
RETÍFICA DO SOFÁ**

99265.2653 Charles

**Rua Monsenhor Veras, 179
Bairro Santana - POA / RS**



AQUECEDORES A GÁS
COSMOGÁS
ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONCERTO e INSTALAÇÃO
SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros
JUNKERS
Serviço com garantia

30 ANOS
de experiência

3341.0667 996.842.072



SERRALHERIA
KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!
contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

Curta a nossa página no Facebook:

Facebook:
[/revistaprocareache](https://www.facebook.com/revistaprocareache)

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Cuidado com pragas no verão

Dias quentes e mais longos e chuvosos, formam o cenário ideal para as pragas urbanas. Baratas, mosquitos, roedores e escorpiões são os mais comuns nessa época. As pragas urbanas contaminam alimentos e podem trazer diversos problemas para sua saúde, como leptospirose, dengue, leishmaniose entre outras doenças que podem até levar à morte.

Para impedir a instalação e proliferação e evitar situações de risco, é muito importante adotar medidas preventivas de segurança e higiene:

- Faça faxinas regulares, especialmente na cozinha e no banheiro;
- Recolha o lixo e armazená-los em recipientes bem fechados;
- Tape frestas e buracos em azulejos, muros e paredes, para impedir que sirvam de abrigo às pragas;
- Limpe com frequência os ralos, mantendo fechados aqueles menos utilizados;
- Limpe as caixas de gordura;
- Não deixe restos de comida espalhados pela casa, principalmente durante a noite, período de maior atividade das pragas;
- Não acumule entulho em quintais, jardins e terrenos;
- Instale telas em janelas e portas;
- Não deixe água parada;
- Em caso de infestação, procure sempre empresas especializadas e legalizadas para controle.

Grades de alumínio: Quando são indicadas?



As grades feitas com alumínio são as mais fáceis de serem encontradas e uma das mais utilizadas em imóveis residenciais. O motivo é simples: trata-se de uma versão com boa durabilidade e preço acessível.

Mas, nem tudo é perfeito quando se fala nesse modelo, já que ele é mais leve e suscetível a deformações, necessitando de uma manutenção mais frequente para assegurar que está em bom estado.

A grade de alumínio é perfeita para casas térreas, sobrados e apartamentos, especialmente para ser aplicado em janelas, ajudando a proteger moradores de invasões ou quedas/acidentes domésticos.



Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

TELAS MOSQUITEIRAS

ORÇAMENTO GRATUITO

PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA
ACEITAMOS CARTÕES

CONSERTO E MANUTENÇÃO

TELAS LIMA
99942.7071

www.telamosquiteiraslima.com.br

Como limpar panela antiaderente queimada

Primeiro comece retirando os excessos de comida grudados no fundo da panela com um papel-toalha. Depois de esfregar com muito cuidado e sem o auxílio



de nenhum material de metal, esquite um pouco de água. A água deve estar morna: nunca use água muito quente na hora da limpeza da sua panela antiaderente.

Coloque a água em um recipiente maior que a panela (se você possuir, claro!) para limpar o fundo; outra maneira é despejar a água diretamente dentro da própria panela. Junte algumas gotas de detergente neutro e deixe a panela de molho. Depois de uns 20 minutos, esfregue cuidadosamente com uma esponja macia ou um pano limpo. Enxague bem e seque ela completamente – é importante secar bem para que a panela não enferruje.

Agora, se você perceber que o estrago foi muito grande e a panela precisa de uma limpeza mais pesada, fique calmo! Separe 1 colher (sopa) de sal ou bicarbonato de sódio, 1 copo de vinagre e algumas gotas de detergente. Misture com um pouco de água e novamente deixe de molho por alguns minutos. Esfregue delicadamente com o auxílio de uma escova com cerdas macias. Enxague bem e seque tudo com um pano de prato.

Dicas valiosas

A camada antiaderente da sua panela vai durar mais se você seguir algumas: Não se esqueça de sempre secar muito bem sua panela, por dentro e por fora; nunca use esponja ou bucha metálica/aço para lavar as panelas; Evite que suas panelas fiquem muito tempo sujas, assim você economiza tempo e evita que a sujeira grude ainda mais; Não mude a temperatura muito bruscamente: como você está lidando com água morna, não lave a panela automaticamente na água fria depois. Esse choque térmico pode comprometer sua camada antiaderente; por fim, evite usar facas, garfos ou palitos na limpeza e armazene-as em locais arejados, longe da umidade.

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO
GRATUITO

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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

Como funciona uma chave codificada?

Essa chave funciona como uma impressão digital do seu carro. Cada chave possui um chip que guarda o código eletrônico único do seu automóvel.



Esse código faz a comunicação com a central de segurança. Assim, quando o motorista utiliza a chave codificada, ela autoriza abrir a porta ou dar a partida no automóvel.

Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3573.0085 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

BIG
NO BIG EDUARDO PRADO

Siga a nossa
página no
Instagram



@revista_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

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

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS



COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS

Contratos de Manutenção Preventiva

3028.4932 / 99136.3761

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

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais

Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos

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

Ligue e agende o seu horário:

Prof. Rodrigo **(51) 99630.1184**



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

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

Ligue ou adicione whats e saiba mais:

51 98142.7686



3 cuidados para ter com o celular durante uma viagem



1. Cuidado com os ambientes

Na hora de viajar, é muito importante tomar cuidado com o ambiente onde seu celular está. Hoje em dia, os celulares estão mais resistentes,

só que é muito importante evitar contato com o sol e com a água. Mas, isso não significa que eles estão proibidos em praias, tá? Uma solução é investir em capinhas e películas protetoras.

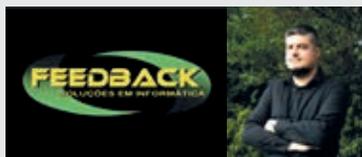
2. Aproveite os modos inteligentes de bateria

Está planejando viajar de carro ou de ônibus? Durante as viagens, quando não estamos usando GPS no celular, uma ótima dica é aproveitar os modos inteligentes de bateria como "Economia de bateria" ou "Modo pouca energia". Esses modos são uma boa maneira de economizar energia e manter o celular carregado durante o restinho da viagem!

3. Faça um backup do seu celular

Outra dica muito importante é: fazer um backup do seu celular antes de viajar. Manter uma cópia dos seus dados em serviços de armazenamento em Nuvem (Online) é uma maneira de evitar imprevistos durante uma viagem. Você pode fazer isso gratuitamente pelo Google Drive, Google Fotos, iCloud e outros serviços. E um backup leva pouco tempo, e serve para guardar suas fotos, vídeos, dados de aplicativos, contatos e arquivos.

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade



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

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

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

Cartões Aceitos



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

Telefones Úteis



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

Coluna LBV

Transparência

A palavra de ordem para esse momento é agradecimento. Isso porque após superar muitos desafios – no ano em que a inflação do Natal é a mais alta dos últimos três anos (5,39%), segundo levantamento realizado pelo Instituto Brasileiro de Economia, da Fundação Getúlio Vargas (FGV/Ibre) –, a Legião da Boa Vontade (LBV) cumpriu sua meta e finalizou a entrega das cestas de alimentos que levarão a certeza de um Natal sem fome para milhares de famílias no Brasil. O alimento que você doou chegou no momento certo para mais de 2,5 mil famílias em situação de insegurança alimentar atendidas pela entidade no Estado. Dessa forma, registramos em nome de todas famílias e comunidades acompanhadas pela LBV o agradecimento sincero e o desejo de um Natal repleto de saúde, de esperança e de realizações no bem. Conheça mais sobre o trabalho da organização pelo site www.lbv.org.br e faça parte dessa história.

Valorização da memória e do patrimônio do artesanato do nosso Estado!

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.



Multifeira da Tristeza

apoio:



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.

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

Atendemos também a domicílio (a combinar)

51 98425.1122





SESSÃO CURIOSIDADE

Curiosidades sobre o Ano Novo

- 1) Adeus ano velho, feliz ano novo:** Essa famosa música, geralmente puxada pelo tio animadão quando dá meia-noite, chama-se, na verdade, Fim de Ano, e foi composta por David Nasser e Francisco Alves. A primeira gravação foi feita na voz de João Dias, em 1951.
- 2) No ano que vem eu prometo...** Sabia que as promessas de Ano Novo são um costume antigo? Pois é, os povos babilônicos já faziam isso há mais de quatro mil anos. As promessas, porém, eram diferentes das nossas: assim que acabassem as festas, eles devolviam equipamentos agrícolas emprestados por amigos. Mas, é bem difícil imaginar um babilônio dizendo: "Em -1369 a.C. eu prometo deixar de ser trouxa".
- 3) Festa da Circuncisão de Cristo:** Dá para acreditar que algumas culturas chamam o primeiro dia do ano de Festa da Circuncisão de Cristo? Pensando bem, faz sentido: Jesus teria uma semana de vida, na data.
- 4) Costumes brasileiros:** Aqui no Brasil, temos uma série de protocolos a seguir na hora da virada: pular sete ondas, fazer pedidos e vestir branco são algumas delas. Todas essas tradições têm origem nas religiões africanas e foram trazidas pelos escravos. Muito mais legal que dar beijinho embaixo de um pé de visco branco, né, gringos?
- 5) Afinal, é réveillon ou Ano Novo?** Réveillon tem origem na palavra francesa réveiller, que significa 'acordar'. Alguns povos acreditam que passar a virada dormindo faz com que você passe o resto do ano dormindo. Se for pensar metaforicamente, é melhor ficar acordado mesmo.
- 6) Pra quê tantos fogos?** Exatamente por causa da curiosidade acima. O barulho dos fogos é para te manter acordado, para que não seja maldizendo toda a sua vizinhança na hora da virada. Mas, você não vai fazer isso, né?

Curta a nossa
página no

Facebook:

/revistaprocureache



+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

DUDU
bike shop



REVENDEDORA
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS
ELÉTRICAS**

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048

Dicas para pedalar na praia

1) Proteja o seu corpo:

Pedalar na praia, principalmente no verão pede atenção redobrada com o sol. Portanto, usar protetor solar é altamente recomendado. Caso você prefira, também pode fazer uso de roupas longas que contenham fator de proteção solar. Luvas e capacetes também são indispensáveis, sobretudo para proteger seu corpo em uma possível queda. Se o passeio for a noite, coletes com faixas reflexivas ajudam bastante. Além disso, hidrate-se e alimente-se antes mesmo de sentir sede ou fome, para garantir a energia que você precisa para pedalar.



2) Respeite a sinalização: Assim como os motoristas, os ciclistas também precisam respeitar a sinalização de trânsito. De forma geral, jamais ande na contramão, use as mãos para sinalizar seus movimentos, não pedale nas calçadas e equipe sua bicicleta com itens de segurança. Lembre-se que alguns deles são obrigatórios, como a campainha, a sinalização noturna e o espelho retrovisor.

3) Cuide também da sua magrela: Para concluir, lembre-se que ao chegar em casa depois de pedalar na praia você precisa lavar toda a sua bike antes de guardá-la. E isso vale para qualquer passeio no litoral, mesmo que você esteja longe do mar. A maresia pode enferrujar as engrenagens, o quadro e os freios, reduzindo a vida útil da sua bicicleta. Finalizada a limpeza, reaplique os lubrificantes. Guarde-a em locais fechados.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Pertencente à 18ª dinastia egípcia, sua tumba foi encontrada em 1922		Toucinho torrado	"Conversa com (?)", programa de entrevistas da TV Rio (?) de deságua no mar Cáspio		Área relacionada à prevenção de cáries em dentes de leite
Vara bifurcada		Réu, em espanhol			Tabela de aulas
Aquecedor de regiões frias					
					Movimento do cavalo no xadrez
			Atitude do fanfarrão		
			Mililitro (símbolo)		
Medo do perfeccionista		Variedade de uva adocicada		Tecla de micros	
Cidade norueguesa da entrega do Nobel da Paz				Marília (?), atriz	
			Ave que gruguleja		
			Concentrar-se		
Pressão (?): é medida pelo barômetro		Conjunção alternativa			Traço sem curvas
(?) polar, região coberta por gelo		A do rubi é vermelha			Sufixo de "etanol"
		Matéria da concha			Ponto alto da trajetória profissional
		Instinto sexual		Forma respeitosa de tratamento, no Japão	
A prova que atesta categoricamente a veracidade de algo		Época			Rio da Suíça
Dez ao cubo		Dotar de membros de voo			Prato feito (red.)
				A sílaba "ca", em "café" (Gram.)	
Barra na parte inferior da parede					
			Abelha, em inglês		Greta Thunberg, jovem ativista
			Ponto (abrev.)		
				"Risos", no WhatsApp	
				A carta "K" do baralho	
Divisão dos hemisférios da Terra					

Anuncie conosco: (51) 981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	Com vários acontecimentos em janeiro, os nativos de Áries vão ter que saber bem como dividir seu tempo. Você será alvo de amigos próximos que vão necessitar de conselhos, procure tentar ser solícito e estar lá. Comece o ano com aquela faxina máxima e vá ao médico.	TOURO	Os nativos do signo de Touro estarão em um clima de expansão nesse mês, seja marcando viagens, procurando um novo curso para fazer ou se matriculando em um novo esporte. Algumas surpresas podem aparecer em Janeiro, principalmente relacionadas ao passado.
GÊMEOS	No mês de janeiro os(as) geminianos(as) estarão mais sérios do que o comum, isso porque nesse mês tentarão priorizar as experiências com pessoas que realmente consideram, evidenciando quais são os relacionamentos que realmente tem importância em sua vida.	CÂNCER	Os nativos de Câncer podem esperar muito amor e companheirismo de todos os familiares e amigos nesse mês de janeiro. Caso existam alguns conflitos, serão resolvidos rapidamente e sem maiores problemas. Esse é o momento de discutir assuntos importantes.
LEÃO	Em janeiro os(as) leoninos(as) estarão com sua opinião fervendo, então terão grandes chances de arrumarem confusão ao tentarem se impor. Procure ter cuidado no ambiente do trabalho, isso porque existem pessoas que podem se sentir ameaçadas e tentar puxar o seu tapete.	VIRGEM	No início do ano, Virgem sentirá um desenvolvimento pessoal muito grande, seja no quesito espiritualidade, trabalho ou relacionamento, você também terá muito mais energia para iniciar novos projetos. Neste mês você também passará bons momentos com sua família.
LIBRA	Em janeiro os(as) nativos(as) de Libra terão foco total em sua família, principalmente aqueles que possuem filhos, pode ser que uma boa conversa e algumas regras sejam necessárias para uma melhor convivência. Este mês também será de abundância financeira	ESCORPIÃO	Sua carreira estará em alta nesse início do ano, mas isso não é sinônimo de aumento de trabalho, pode ficar tranquilo(a)! Você terá muita motivação e sentirá disposto a lidar com todos os possíveis perrengues que podem aparecer no serviço.
SAGITÁRIO	No mês de janeiro os nativos de Sagitário vão estar em paz, principalmente quando o assunto é trabalho. Você vai sentir muita disposição para ir para o trabalho depois das tão merecidas férias, isso lhe renderá resultados positivos profissionais.	CAPRICÓRNIO	Nesse começo de mês você estará muito focado no seu trabalho e carreira profissional, isso sem contar que a sorte estará a seu favor em negócios e transações financeiras. No círculo social, você estará com uma vida bem ativa, sendo considerado muito pelos seus amigos.
AQUÁRIO	Um pouco antes do aniversário dos nativos desse signo, esse mês será de muita reflexão para os nativos aquarianos, que gostariam de ter mais tempo para pensar na vida, porém vão estar atarefados com o trabalho e sua presença super requisitada no meio profissional.	PEIXES	Nos relacionamentos Peixes estará com sorte nesse mês de janeiro, será muito fácil de estabelecer contato com pessoas novas, principalmente pelo seu magnetismo único. Você terá uma oportunidade única no trabalho, procure aproveitá-la e mostre todas suas habilidades.

adaptado de horoscopo-2021.com

SK
SUPER KIDS
Acessórios
Infantis

Avenida Bento Gonçalves 503, Partenon - POARS
(51)3058.1451 - 98509.3316

sksuper_kids
SK Super Kids Infantil

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

**Anuncie na
ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

Siga-nos

f revistaprocureache
@ revista_procureache



Vamos dar risada?

VIRADA DA SOGRA

O sujeito tinha ido ao hospital visitar a sogra na véspera do Ano Novo, que estava em estado grave. Na volta a esposa, muito preocupada, pergunta:

– E então, querido? Como a mamãe está?

– Está ótima! Com uma saúde de ferro! Ainda vai viver por muitos anos! Na semana que vem ela vai receber alta do hospital e vai vir morar com a gente, pra sempre!

– Nossa, que maravilha! – diz a esposa – Mas isso é muito estranho, querido... Ontem mesmo ela parecia estar no seu leito de morte, os médicos diziam que ela deveria ter poucos dias de vida e não passaria o Ano Novo conosco!

– Bom, eu não sei como ela estava ontem – respondeu ele – Mas hoje quando eu cheguei no hospital o médico já foi logo me dizendo que a gente devia se preparar para o pior!

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!

Desligue os aparelhos quando não estão em uso



Você sabia que os aparelhos que estão conectados a tomadas continuam usando energia, mesmo quando desligados? Veja dicas:

- Desligue o computador e desconecte-o no final do dia. Os computadores utilizam uma grande quantidade de energia, e quando ficam conectados você está desperdiçando energia e dinheiro.
- Não deixe a sua TV conectada o tempo todo. Pode parecer inconveniente desligá-la totalmente após terminar de assistir um programa, mas a economia vale a pena o esforço.
- Desligue o sistema de som e alto-falantes. Estes são alguns dos piores culpados quando se trata de minar a energia extra quando não estão em uso.
- Não se esqueça de pequenos aparelhos como carregadores de telefone, utensílios de cozinha, secadores de cabelo e qualquer outra coisa que funciona com eletricidade.

CABELEIREIRA TÂNIA

PROMOÇÃO

- Escova Progressiva
- Reconstrução e Relaxamento dos Fios
- Limpeza de Pele

TUDO INCLUIDO R\$ 150,00

Masculino e Feminino
Todos os Baixos

51 99139.4694

Siga a nossa página no Instagram



@revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

Soro fisiológico e seu poder

Quais são os benefícios?

- Cabelos mais brilhosos
- Cabelos mais macios
- Ajuda a diminuir o ressecamento

Como usar?

1. 02 colheres de máscara hidratante
2. 01 ou 02 colheres de soro
3. 01 gamboa de bepantol (opcional)
4. Deixe de 20 a 30 minutos



Dicas: Se seu cabelo for muito ressecado ou com frizz, pode usar 01 colher de soro dentro do seu creme de pentear. Pode usar o soro como último enxague.

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

f /JardimdoSol



Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CRÉDITO 5.0118

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS

F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819



Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rdosexintores@gmail.com / luciano.f.alves@bol.com.br

site: www.reidosextintores.com.br

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

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



Desentupidora GRUPOLAR

*Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas

*Hidrojateamento

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas

*Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA



IANSEN

Sua solução definitiva

(51) 99736-4560

(51) 99417-1701

desentupidora iansen

@desentupidoraianesen

desentupidoraianesen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FÉRIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS

RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



ENTUPIU? Entre em contato por telefone ou através das redes sociais

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA
E VALE DOS SINOS

Portas

elmo

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas

99649.1036

Técnico

98031.9205

3347.2121

PADRÃO E SOB MEDIDA
C/COLOCAÇÃO

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



SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contrapeso |

| Portões Basculantes e Simples |

| Portas Pantográficas |

| Escadas Normais e Caracol |

| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |



Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

E-mail: vilmmarmetal@hotmail.com

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



HIDRO CONSERTOS VANDERLÄ

- Desentupimento de ralos, pias e esgotos
- Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada
- Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

HÁ 30 ANOS NO RAMO

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

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaprocedureache

@revista_procedureache