www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Ano XIX | Edição 332 - Janeiro/2023 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Fone: 51. **981.427.686**

Edição de Verão

APARELHOS AUDITIVOS

CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

desde 2000

LIGUE E SOLICITE — ATENDIMENTO EM CASA

3224.3242 98140.45.14
Rua dos Andradas,1755 cj.51
www.audicaors.com.br

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

Esquadrias Zona Sul

Padrão e Sob Medida

3013.8050
98324.0060
98324.0055
Av. Eduardo Prado, 1340
Cavalhada - POA/RS
E-mail: esquadriaszs@gmail.com

UNIDAS - HAHN

Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas Hahn

Cremação R$ 1.990,00

Gestão de Mídias Digitais

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

facebook
Instagram

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

@revista_procureache /revistaprocureache

(51) 981.427.686

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

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

COMPRO

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

Aceitamos doações - Ligue ou envie mensagem

Livraria Avenida
Av. Independência, 56
51 998.888.368

Dedetizadora
Desentupidora
LIMPA TUBO
A sua solução definitiva

Acabe com:

PULGAS - BARATAS - MORCEGOS
CUPINS - FORMIGAS - RATOS
INSETOS EM GERAL

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS — **25 ANOS** DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603 | Reg. Metrop. 51 3497.6154 | Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br **0800 642 9230** Peça pelo Celular: **99790.7090**

GERAmigos Comunicação
19 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

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

Como um idoso pode se habituar ao uso do celular?

A adaptação ao uso do celular pode ser um desafio para idosos, mas há algumas coisas que eles podem fazer para facilitar o processo:

Comece com os aspectos básicos: explique como ligar e desligar o celular, como fazer e receber chamadas, como acessar a lista de contatos e como usar os botões de volume.

Use aplicativos simples: comece com aplicativos que são fáceis de usar e que fornecem informações úteis, como o relógio, o calendário e o mapa.

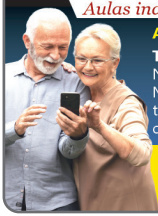
Aprenda com um amigo ou parente: peça ajuda a um amigo ou parente que já tenha experiência com celulares e peça que o oriente sobre como usar o seu aparelho.

Pratique: quanto mais você usar o celular, mais familiarizado ficará com ele. Portanto, não tenha medo de experimentar coisas novas e de fazer perguntas.

O que é o Janeiro Branco?

O Janeiro Branco é um movimento social dedicado à construção de uma cultura da Saúde Mental na humanidade. É, também, o nome do Instituto que coordena esse movimento. O seu objetivo é chamar a atenção dos indivíduos, das instituições, das sociedades e das autoridades para as necessidades relacionadas à Saúde Mental dos seres humanos. Uma humanidade mais saudável pressupõe respeito à condição psicológica de todos!

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



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

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

facebook
Instagram

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

(51) 981.427.686
@revista_procureache
/revistaprocureache

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

MG DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

Orçamento gratuito

desentupidora.mg

3250.5080 / 98658.2624

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

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

DANER MOTORES

ASSISTÊNCIA AUTORIZADA:

TRAPP STIHL KÄRCHER

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

HIDRÁULICO 24HORAS

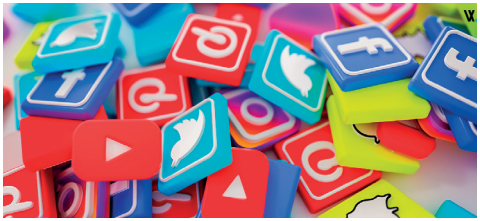
Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Marcia Garcia PODOLOGISTA

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

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

A importância das mídias sociais para a sua empresa



As mídias sociais são de grande importância para a comunicação e vendas de uma empresa. Desde o oferecimento de algum serviço ou produto até um contato mais direto com a audiência: os seus clientes ou potenciais clientes, que venham a comprar ou contratar um serviço seu no futuro.

Buscar estratégias para encontrar o seu público-alvo e otimizar campanhas e ter uma comunicação clara e eficiente é a chave do sucesso nesse meio.

Braga Split

Técnico com Formação SENAI

Instalação e Manutenção

Braga Serviços

Hidráulica
Elétrica
Pintura

Mesmo número de telefone há mais de 10 anos

51 99271.5513 / 99261.8715

Dicas para cuidar da saúde no verão

Beba muita água: é importante manter-se hidratado no verão, especialmente se estiver ativo ou passar muito tempo ao ar livre. A água ajuda a manter o corpo fresco e a evitar a desidratação, que pode ser um problema sério.

Use protetor solar: exposição excessiva ao sol pode ser prejudicial para a pele, aumentando o risco de queimaduras solares e de câncer de pele. Portanto, é importante usar protetor solar com um fator de proteção alto (pelo menos 30 FPS) e reaplicá-lo regularmente, especialmente se estiver transpirando ou se molhar.

Proteja-se do calor: o calor intenso pode ser perigoso, especialmente para as pessoas mais velhas, crianças pequenas e aquelas com doenças pré-existentes. Para se proteger do calor, evite ficar ao ar livre durante as horas mais quentes do dia, use roupas leves e frescas e mantenha-se em ambientes climatizados quando possível.

Proteja sua audição

Para proteger sua audição, use protetores auriculares — e tente evitar ruídos altos e o uso de fones de ouvido com volume alto.

O ruído está ao nosso redor - na escola, em casa e em todos os lugares.

Mas estar perto de barulho muito alto, como em shows ou shows de fogos de artifício, eventos esportivos ou ao utilizar equipamentos barulhentos, pode fazer você perder a audição - e uma vez que ela se foi, você não pode recuperá-la.

O volume é medido no que é chamado de decibéis (dB). Com o tempo, qualquer som com 85 decibéis ou mais pode causar perda auditiva – ou outros problemas auditivos, como zumbido. Quanto mais alto for um som e quanto mais tempo você ficar exposto, mais ele poderá prejudicar sua audição.

Não espere até que seja tarde demais. Comece a proteger sua audição agora!

Procure o profissional da saúde auditiva para esclarecimentos.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 98201.0132 / 3022.2100

Como se manter bela na terceira idade?

A beleza é uma coisa subjetiva e muito pessoal, mas aqui estão algumas sugestões gerais que podem ajudá-la a se sentir e a se manter bonita na terceira idade:

1. Faça exercícios regularmente: exercícios físicos não só ajudam a manter o corpo saudável, mas também podem melhorar o seu humor e autoestima.
2. Cuide da sua pele: use produtos de cuidado da pele adequados para a sua idade e tipo de pele, e não se esqueça de proteger a sua pele do sol usando protetor solar todos os dias.
3. Mantenha uma dieta saudável: uma dieta equilibrada e rica em nutrientes é importante para a sua saúde geral e também pode ajudar a manter a sua pele bonita.
4. Beba muita água: a água é importante para manter a sua pele hidratada e saudável.
5. Durma o suficiente: o sono adequado é importante para a sua saúde geral e também pode ajudar a manter a sua pele bonita e saudável.
6. Ria muito: o riso é uma ótima maneira de se sentir bem consigo mesma e também pode ajudar a reduzir o stress.
7. Faça coisas que goste: encontre coisas que lhe dão prazer e faça-as regularmente. Isso pode ajudá-la a se sentir mais feliz e satisfeita consigo mesma.

O que é podologia infantil?

Podologia infantil é a especialidade da podologia que se dedica ao cuidado dos pés e da saúde dos pés em crianças. Isso inclui o tratamento de problemas comuns de pés, como unhas encravadas, pé-de-atleta, e outros problemas de pele, bem como a prevenção de problemas futuros, como deformidades dos pés e articulações. A podologia infantil também pode incluir o ajuste e o uso de dispositivos ortopédicos, como palmilhas, para corrigir problemas posturais e para ajudar a prevenir problemas de desenvolvimento.

O que é treinamento funcional para idosos?

O treinamento funcional para idosos é um tipo de exercício que se concentra em melhorar a capacidade de realizar atividades diárias, tais como subir escadas, carregar compras, ou até mesmo se levantar de uma cadeira. Esses exercícios geralmente incluem movimentos que simulam tarefas que as pessoas enfrentam no dia a dia e podem ser realizados com ou sem o uso de equipamentos. O treinamento funcional para idosos pode ajudar a melhorar a força, o equilíbrio, a flexibilidade e a coordenação, o que pode ajudar a prevenir quedas e outros tipos de lesões. Ele também pode ajudar a melhorar a qualidade de vida geral das pessoas mais velhas, tornando as atividades diárias mais fáceis de realizar.

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

Quem nunca teve seu familiar hospitalizado?

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

Aline de Oliveira
Supervisora Anjos Guardiões

STUDIO
MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

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

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

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02
Passo D'Areia - POA
(51) 3024.3097
(51) 9.9933.8767 João Paulo

Anjos Guardiões
HOME CARE

Atenção domiciliar
Prevenção, tratamento de doenças e reabilitação em domicílio

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

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

CREFITO 164-733F
HUMANIZE HOME CARE
Siga-nos nas redes sociais:
humanizehomecare
@humanizehc
FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO
O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta
Geriátrico, Fisioterapia em grupo, Neurológico, Traumatológico, Ortopédico, Reumatológico e Pilates.
Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

Fisioterapia geriátrica no verão

A fisioterapia é uma área da saúde que se preocupa com o movimento e o funcionamento do corpo humano. Ela pode ser muito importante no verão, pois os cuidados com a saúde são ainda mais importantes nesta época do ano devido ao aumento da temperatura e da umidade.

A fisioterapia em idosos pode ser muito importante no verão, pois os cuidados com a saúde são ainda mais importantes nesta época do ano devido ao aumento da temperatura e da umidade. A fisioterapia pode ajudar os idosos a se manterem ativos e saudáveis, prevenindo problemas de saúde e garantindo que eles aproveitem ao máximo as férias de verão.

Cuidados com a gengiva no verão

Durante o verão, é importante tomar alguns cuidados especiais com a sua gengiva para manter sua saúde oral em dia. Aqui estão algumas dicas:

- **Beba muita água:** A desidratação pode afetar a saúde da gengiva, então é importante beber muita água durante o verão para manter a hidratação.
- **Use um protetor solar labial:** Os lábios também precisam de proteção solar, especialmente se você passar muito tempo ao ar livre.
- **Escove os dentes com cuidado:** Use uma escova de dentes suave e escove suavemente para evitar irritar a gengiva.
- **Use fio dental:** O uso do fio dental é importante para remover a placa bacteriana e prevenir a doença periodontal.
- **Visite o dentista regularmente:** Manter visitas regulares ao dentista é importante para garantir a saúde oral. Isso é especialmente importante durante o verão, quando o risco de problemas de saúde oral pode aumentar devido ao aumento da exposição ao sol e à água.

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

CORBA odontologia e saúde
/corbaodontologia
CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA
IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL
ENDEREÇOS
Vila Ipiranga
Av. do Forte, 1746 | sala 201
(em frente a Caixa Econômica)
Hom Nilo
Dr. Nilo Peçanha, 3245
sl 701 e 702
(em frente ao Viva Open Mall)
CENTRAL DE ATENDIMENTO
(51) 99323.9280 (51) 3907.4771
www.corbaodontologia.com.br
Resp. Técnica: EPAO. 4853 / EPAO. 2602

DIVINA SANTA FÉ
CLÍNICA
CLÍNICA GERIÁTRICA

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

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

Contatos:
(51) 98421.2045
(51) 99274.2060
(51) 98410.5948
Santa Edwiges
Residencial Geriátrico

www.residencialsantaedwiges.com.br

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

Benefícios da meia ortopédica para a saúde

As meias ortopédicas podem ser usadas para ajudar a aliviar a dor e a fadiga nas pernas, bem como para melhorar a circulação sanguínea. Elas também podem ser úteis para pessoas que têm problemas de pé, como pés planos ou arcos altos. Em geral, as meias ortopédicas podem ser úteis para pessoas que têm problemas de circulação ou de pé, ou para aquelas que precisam de um suporte extra durante atividades físicas.

Ao usar meias ortopédicas, é importante seguir algumas precauções para garantir que elas sejam eficazes e confortáveis:

- Certifique-se de que a meia esteja ajustada corretamente. Ela não deve estar muito apertada, pois isso pode comprometer a circulação, mas também não deve ficar solta demais, pois pode causar desconforto ou se deslocar durante o uso.
- Use as meias de acordo com as instruções do fabricante. Algumas meias ortopédicas só devem ser usadas por determinados períodos de tempo, enquanto outras podem ser usadas o dia todo. Siga as recomendações do fabricante para garantir que as meias sejam eficazes e seguras.
- Lave as meias com cuidado. As meias ortopédicas devem ser lavadas à mão com água fria e sabão suave, e depois devem ser deixadas para secar ao ar livre. Não as coloque na secadora ou use produtos químicos fortes para limpar.

Dicas para a saúde mental do idoso

A saúde mental é importante em todas as idades e é importante cuidar da saúde mental dos idosos também. Algumas dicas para ajudar a manter a saúde mental de um idoso podem incluir:

Mantenha-se ativo: Participar de atividades físicas e mentais pode ajudar a manter a saúde mental e prevenir a perda cognitiva.

Mantenha uma rotina: Ter uma rotina diária estruturada pode ajudar a manter a saúde mental e promover uma sensação de propósito e controle.

Mantenha-se socialmente conectado: Manter relações sociais saudáveis é importante para a saúde mental. Encourage o idoso a participar de atividades sociais e manter contato com amigos e familiares.

Aprenda a gerenciar o estresse: O estresse pode afetar negativamente a saúde mental. Ensine ao idoso técnicas de gerenciamento de estresse, como exercícios de respiração ou meditação, para ajudá-los a lidar com o estresse da vida diária.

Busque ajuda: Se o idoso estiver enfrentando problemas de saúde mental, encoraje-os a procurar ajuda de um profissional de saúde mental.

Como ter um contato familiar mais próximo com os idosos em residenciais geriátricos

Aqui estão algumas dicas para ter um contato mais próximo com idosos em um residencial geriátrico:

- **Visite com regularidade:** tente visitar o idoso com regularidade, mesmo que seja apenas por alguns minutos. Isso pode ajudar a manter o vínculo e a conexão com o idoso.
- **Escute atentamente:** dedique tempo para ouvir o idoso e mostre interesse pelo que ele tem a dizer. Isso pode ajudar a aumentar a autoestima e a confiança do idoso.
- **Faça atividades juntos:** compartilhar atividades é uma ótima maneira de passar tempo juntos e se divertir. Pode ser qualquer coisa, desde jogar cartas até fazer um piquenique no parque.
- **Mantenha contato por meio de cartas ou telefonemas:** se você não pode visitar o idoso com tanta frequência, mantenha o contato escrevendo cartas ou ligando regularmente. Isso pode ajudar a manter o vínculo e a conexão mesmo à distância.
- **Seja paciente e compreensivo:** lembre-se de que os idosos podem ter necessidades especiais e podem se sentir frustrados ou tristes por estar em um residencial geriátrico. Tente ser compreensivo e paciente com as emoções do idoso e oferecer apoio e conforto.

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

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

Pensionato de Idosas
1954
Bom Pastor
Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas
O mais tradicional pensionato de senhoras de Porto Alegre está de cara nova, mas com os mesmos quartos e suítes individuais, amplos, com sacada, em um lugar com muito espaço e arejado.
Situado em um local privilegiado, perto de todos os recursos, na principal avenida do bairro com bela vista.
Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.
Preços acessíveis!
Para mais informações:
Fone: (51) 3233.0634
E-mail: administradora.poa@amep68.org.br
Av. Teresópolis, 2669 - Bairro Teresópolis - POA/RS

Por que a higienização noturna dos dentes é a mais importante?

A higienização noturna é considerada a mais importante porque durante o sono, a produção de saliva diminui, o que pode levar ao acúmulo de bactérias na boca. Além disso, ao longo do dia, os alimentos que consumimos podem ficar entre os dentes e contribuir para a formação de placa bacteriana. Por isso, é importante escovar os dentes antes de dormir para remover esses resíduos e evitar problemas dentais.

Algumas dicas para higienizar melhor os dentes incluem:

1. Usar uma escova de dentes com cerdas macias e escovar com movimentos circulares suaves.
2. Usar uma pasta de dentes com flúor, que ajuda a prevenir a cárie.
3. Escovar por pelo menos 2 minutos para remover adequadamente a placa bacteriana.
4. Usar fio dental para remover o excesso de placa bacteriana entre os dentes e na linha da gengiva.
5. Evitar esfregar os dentes com força, pois isso pode danificar o esmalte.
6. Escovar os dentes duas vezes ao dia, de manhã e à noite.
7. Substituir a escova de dentes a cada 3 ou 4 meses ou quando as cerdas começarem a ficar desgastadas.

Seguir essas dicas pode ajudar a evitar problemas dentais como cárie, mau hálito e doenças gengivais. É importante lembrar de visitar o dentista regularmente para verificar a saúde dos seus dentes e fazer limpeza profissional, se necessário.

NOVARE
ODONTO & SAÚDE

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR
- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

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

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

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

novareodontoesaude novareodontoesaude.com.br

GURIAS MEOW CAT SITTER
Cuidadoras de gatos
Transporte exclusivo para gatos
Oferecemos serviços com prescrição veterinária (administração de medicamentos, curativos, etc.)
@taximeow
Taxi Meow
Cuidamos do seu gatinho o ano todo com dedicação e carinho.
@guriasmeow /guriasmeow
51 9.9244.2421

Carinho para o seu Pet
Cuidamos de cães e gatos
Elisiane de Paula
51 99297.7107

CASAPET PELUDOS
BANHO E TOSA
ATENDIMENTO VETERINÁRIO
LOJA COMPLETA
CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO
51 998845642
Casapet Peludos
Av. São Pedro 837 - São Geraldo - POA/RS

Agrocenter Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento
Venda de pintos
Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos
3258.1108 / 99657.1734
ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

escolaparacaesrs
Escola para Adestrador Cães
Educação sanitária
Latidos excessivos
Passear sem puxar
Cão obediente
Senta, para, fica, +
Escola para Cães
51 99660-4600

Tele-entrega de Rações
ARMAZÉM DOS BICHOS

Birbo Tradicional Adultos
25kg R$ 194,90

GranPlus Choice Adulto
15kg R$ 145,90
20kg R$ 195,00

Golden Special
15kg R$ 157,90
20kg R$ 199,90

Vitta Natural Castrados Ad
10,1kg R$ 159,90

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

Nexgard
A PARTIR DE:
R$ 69,90
(conforme peso)

ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA
TELE-ENTREGA GRATUITA NAS COMPRAS ACIMA DE R$100

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

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

www.armazemdosbichos.com.br

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS
ACABE COM OS CUPINS HOJE!
Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.
Faça seu orçamento grátis!
contato.mrprotect@gmail.com
(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

CONSTRUÇÕES E REFORMAS EM GERAL
Pintura
Elétrica
Hidráulica
Gesso acartonado
Porcelanato
Pisos e azulejos
EVERTON
51 99661.3119

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

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

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

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

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

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

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

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Consertos em geral

Tela Mosquiteiro

51 992.975.314 ORÇAMENTO 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 TIM

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

ORÇAMENTO GRATUITO EMITIMOS NOTA FISCAL
PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO
98638-6669 / 98310-9903

Alex - Assistência Técnica
Refrigeração Ar condicionado
Máquina de Lavar

(51) 99186.0550

JR
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

Construtora Emanuel

PEDREIRO - CARPINTEIRO - PINTOR
HIDRÁULICO - ELETRICISTA
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL
AZULEJISTA - FUNILARIA
ORÇAMENTO GRATUITO
construtora-emanuel@hotmail.com
51 3339.7670 / 99101.6399 Claro / 98464.9159 oi

JAF ELETRICISTA
SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL
Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco
3339.3409 / 999.662.794

JLLPersianas
VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

TROCA: CORDAS - FITAS - MOLAS - CARRINHOS
ROLOS - ESQUADRIAS - TRAVAS - TELAS
BATENTES E COMANDOS EM GERAL
Leonardo Reis Silvano
51 99585.2387
51 2111.3052
jllpersianas@gmail.com
jllpersianas JLL PERSIANAS

AQUECEDORES A GÁS

COSMOGÁS
ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONSERTO e INSTALAÇÃO
SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros
JUNKERS
Serviço com garantia
30 ANOS de experiência
3341.0667 996.842.072

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

distribuem as revistas:

ENGENHEIRO ELETRICISTA
Luís Augusto Silva
Instalações Elétricas
Instalação de Painéis Solares
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos
Fone: (51) 984.696.349

Prado alpinismo
INSPEÇÃO E MANUTENÇÃO PREDIAL
Planejamento Inspeção técnica
Manutenção
Especializada em lugares altos
SOLICITE AGORA O SEU ORÇAMENTO
51 99117.8083 98480.4913

20 ANOS de experiência
"O sol nasceu para toldos e a sombra é com a Fábrica dos Toldos."
Fábrica dos Toldos
PINHEIRO
Fabricamos toldos e coberturas em policarbonato e lona.
TOLDOS FIXOS E DE ABRIR E FECHAR COM MOTOR
COBERTURAS
TOLDO CORTINA
TOLDOS EM POLICARBONATO
www.fabricadostoldospinheiro.com.br
ACEITAMOS: VISA
51 3223.5597 / 98519.9471
Rua Antônio Ávila Nunes, 100 - Campo Novo | fabricadostoldos@yahoo.com.br

Multifeira da Tristeza
apoio: Fábrica dos Toldos PINHEIRO

Oportunidade de trabalho na Zona Sul de Porto Alegre para quem respeita e admira o trabalho dos profissionais artesãos, artistas, colecionadores e produtores de alimentos caseiros.
Sábados das 10h às 18h* - Praça Comendador Souza Gomes (extinta estação do trem)
Bairro Tristeza - POA/RS
Contato: 51 98547-1561
* Caso não estiver chovendo.

Como fazer mistura para limpar box

Sabe-se que a maioria dessas células é da oleosidade da pele, logo, para saber como limpar o box de vidro, a recomendação é utilizar algum detergente neutro no preparo da sua mistura. Daí, entra o alquimista que existe em cada um de nós!

Uma das misturas para limpar vidro mais utilizadas leva justamente:

- Detergente, item fundamental na eliminação de sujeiras gordurosas
- Vinagre branco, que é um excelente adstringente e limpador geral
- Álcool, que desinfeta e dá brilho

Para limpar box de vidro e até as janelas, aposte na combinação álcool, vinagre branco e gotas de detergente neutro, misturando todos muito bem e colocando num frasco borrifador.

Essa mistura funciona muito bem em qualquer tipo de superfície de vidro. Há quem prefira usar limão no lugar do vinagre. Gotas de limão podem ajudar no efeito adstringente que o vinagre também provoca.

ALUMICAMPOS
Vidros Comuns - Espelhos - Box - Fechamento de Sacadas
MOLDURAS
alumicamposvidraçaria
alumicamposs
Av. Juca Batista, 152 - Loja 01 - Ipanema
E-mail: alumi_campos@hotmail.com
3013.6867 / 3013.6863

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

Receitas

Amendoim doce

Ingredientes:
- 500g de amendoim cru
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher sobremesa de fermento em pó
- 2 colheres sobremesa de chocolate
- 1 colher de canela em pó

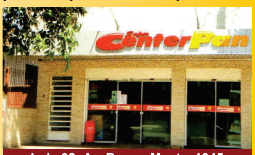
Modo de preparo:
1. Leve os ingredientes ao fogo em uma panela grande, porque o fermento espuma bastante.
2. Mexa com uma colher de pau até desgrudar.
3. Esparrame os grãos em uma assadeira e leve ao forno para torrar.
4. Experimente até ficar a seu gosto.

Massa de pizza com 2 ingredientes

Ingredientes:
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo com fermento
- 1 xícara de iogurte grego natural
- Se você não tiver farinha com fermento use essa receita
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 e 1/2 colher (chá) de fermento em pó
- 3/4 colher (chá) de sal
- 1 xícara de iogurte grego natural

Modo de preparo:
1. Primeiramente Misture o iogurte com 1 xícara de farinha numa tigela grande. Misture com a ajuda de um garfo (ou na batedeira) até ficar bem misturado.
2. Lentamente, adicione a farinha restante conforme necessário até atingir a consistência certa.
3. Dependendo do quão espesso for seu iogurte, você talvez precise usar toda a farinha. (Normalmente seria as 1 e 1/2 xícaras).
4. Transfira a massa para uma bancada enfarinhada e sove bem por 5-8 minutos. A massa deve ficar um pouco grudenta mas não ao ponto de grudar totalmente na sua mão.
5. Então Abra a massa no formato desejado, recheie e asse em forno preaquecido a 220 graus por 12 a 15 minutos, Vai depender do quão crocante você quer a massa.
6. Por fim Retire do forno e transfira a pizza pra uma grelha para ela manter a crocância.

Super CenterPan
O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifruti, Açougue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.
FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:
51 98200-7712 sem taxa de entrega
Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.

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

Loja 02: Av. Benno Mentz, 1345
Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) 3348.9010
Horário de Funcionamento: Loja 01: De Segunda a Domingo - Das 5:45 às 21:00 Loja 02: De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30

SUPER TCHÊ Barbaridade

NOVA UNIDADE IPANEMA

+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO PERTO DE VOCÊ!

AV. TRAMANDAÍ, 39 - IPANEMA

51 3013.7307 / 51 99605.9323

Nossas outras unidades

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

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

SIGA-NOS PARA VER OFERTAS

SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL

Salpicão de Frango tradicional

Ingredientes:

- 1 kg de filé de frango cozido com sal
- 2 cenouras raladas
- 200g de uvas passas pretas sem caroço
- 100g de azeitonas pretas ou verdes
- 1 pimentão vermelho pequeno bem picado
- 1 maçã
- 300g de milho em conserva ou ervilhas frescas
- 2 cebolas pequenas
- Maionese para dar ponto
- 3 colheres de creme de leite sem soro
- Salsinha, sal, azeite e limão a gosto
- 300g batata palha

Modo de preparo:

1. Cozinhe o frango, desfie e reserve. Rale a cenoura bem fina e reserve. Pique a azeitona. Rale a cebola grossa e esprema para tirar todo o excesso de líquido.
2. Misture com os outros ingredientes, inclusive com as passas, a salsa picada e a maçã cortada também em tirinhas sem casca.
3. Acrescente o milho e ervilha. Tempere todos os ingredientes com sal, limão e azeite e coloque maionese, até dar ponto.
4. Finalize com o creme de leite. Reserve na geladeira até a hora de servir.
5. Para servir, misture um pouco da batata palha e arrume numa tigela. Cubra com o restante da batata e decore com ramos de salsa e pimentão em tiras.

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

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

Pão de mel fácil

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de mel ou favinho
- 1 xícara (chá) de açúcar mascavo
- 4 ovos inteiros
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 2 colheres (sopa) cheias de manteiga ou margarina
- 1 colher (chá) de cravo em pó
- 2 xícaras (chá) de leite
- 4 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 colheres (chá) de bicarbonato de sódio
- 2 colheres (chá) de fermento em pó
- 1 kg de chocolate fracionado para banhar

Modo de preparo:

1. Primeiramente, bata muito bem os ovos na batedeira, até ficar bem espumoso e amarelo claro.
2. Em seguida adicione o mel, o açúcar, o chocolate, o cravo, a canela, a margarina, o leite e a farinha.
3. Então bata muito bem até ficar uma massa totalmente homogênea.
4. Por último, adicione o bicarbonato e o fermento e misture a massa à mão, até ficar completamente misturada e homogênea. Assim, este é um passo bem importante pra massa ficar cheinha.
5. Então preaqueça o forno a 180ºc antes de começar a encher as forminhas previamente untadas com margarina ou manteiga.
6. Assim, asse por 30 minutos.
7. Então corte todos os pãezinhos ao meio e recheie com o sabor de sua preferência.
8. Por último, mergulhe eles no chocolate e leve pra geladeira.
9. Prontinho! Seu pão de mel está pronto! Bom apetite!

Receitas

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

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

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

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

Cuidados com tomadas e disjuntores

- Não utilize tomadas para conectar outras tomadas. Isso pode sobrecarregar a instalação elétrica e causar um incêndio.
- Não utilize tomadas para conectar aparelhos que consumam muita energia, como aquecedores ou ferros elétricos. Use tomadas específicas para esses aparelhos ou utilize um soquete com interruptor.
- Não exponha tomadas à umidade ou à água. Se precisar usar uma tomada próxima a uma pia ou banheira, use uma tomada com proteção contra umidade.
- Verifique se os disjuntores estão instalados corretamente e funcionam corretamente. Se você detectar um problema com um disjuntor, não tente consertá-lo sozinho. Chame um eletricista qualificado para fazer a manutenção.
- Não sobrecarregue os disjuntores. Desligue aparelhos que não estão sendo usados para evitar que o disjuntor seja acionado.

Coluna LBV

73 anos de LBV no Brasil

A solidariedade é a palavara que tem sustentado o trabalho da Legião da Boa Vontade (LBV), que neste mês de janeiro (1º) completa 73 anos de serviços ininterruptos em prol das comunidades em situação de vulnerabilidade social.

Além do atendimento socioeducacional realizado em suas 82 unidades no Brasil, a Instituição leva ajuda humanitária onde o povo mais precisa por meio de suas campanhas de mobilização social e de caráter emergencial, auxiliando também famílias assistidas por entidades parceiras da Instituição.

Diariamente, a Entidade desenvolve ações de atendimento a pessoas de todas as faixas etárias, a começar pela primeira fase da vida, quando bebê até a mais tenra idade. É em ambientes seguros e saudáveis que bebês e seus cuidadores, crianças, adolescentes, adultos e idosos têm a oportunidade de crescimento e de ter seus direitos assegurados.

Vale destacar que todo esse trabalho é firmado na Espiritualidade Ecumênica, ou seja, em valores fraternos como Amor, Solidariedade, União, empatia, respeito mútuo e compaixão. A LBV dedica um agradecimento especial a todos os doadores, colaboradores, apoiadores, voluntários, parceiros e Amigos de Boa Vontade que fazem parte dessa história. Saiba mais acessando o site **www.lbv.org** ou **@LBVBrasil** nas redes sociais. Faça parte do nosso time solidário!

Como evitar ferrugem em grades?

Existem algumas coisas que você pode fazer para evitar a ferrugem nas grades:

1. **Mantenha as grades limpas e secas:** Limpe as grades regularmente e enxágue-as com água para remover qualquer sujeira ou detritos. Depois, seque as grades completamente para evitar que a umidade fique presa na superfície.
2. **Aplique uma camada de protetor de ferrugem:** Existem vários produtos no mercado que podem ser aplicados nas grades para protegê-las da ferrugem. Siga as instruções do produto para garantir o melhor resultado.
3. **Pinte as grades:** Uma camada de tinta pode ajudar a proteger as grades da ferrugem. Certifique-se de usar uma tinta específica para metais e siga as instruções do fabricante para garantir a melhor aderência e durabilidade.

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

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

Ideias de renda extra para 2023

1. Ensinar online
2. Montar uma lojinha virtual
3. Desapegos (seus ou de outras pessoas)
4. Afiliado de produtos digitais (ex: Hotmart)
5. Afiliado de produtos físicos (ex: Shein, Shopee)
6. Passear/Cuidar de pets
7. Assistente virtual
8. Pesquisas remuneradas
9. Cliente oculto
10. Freelancer
11. Motorista de aplicativo
12. Entregador de aplicativo
13. Vendas por catálogo
14. Cestas de presentes personalizados

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

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

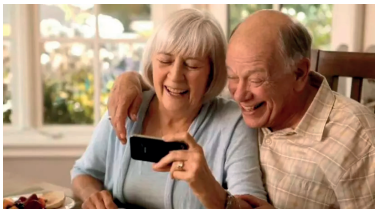
Declarar Imposto de Renda é obrigatório, mesmo estando na faixa de isenção

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

JÁ FEZ SEU CERTIFICADO DIGITAL?
Serve para:
Assinar documentos eletronicamente Emitir Notas Fiscais
Acessar: SEFAZ | Receita Federal| prefeituras | INSS | FGTS | gov.br | BACEN
Outros órgãos : Licenças ambientais, Juntas Comerciais, Processos Judiciais
Biotypus
55 51 99380-3034
Rua dos Andradas,1534/01-Centro
Rua Américo Vespúcio, 381/104 - Higienópolis
PONTO DE ATENDIMENTO INVIA AUTORIDADE DE REGISTRO CERTIFICAÇÃO DIGITAL

DESPACHANTE PREVIDENCIÁRIO
Planejamento de Aposentadorias
Ingresso| Recursos| Beneficios
Auxilio Doença | Salário Maternidade
Aposentadoria Rural
Biotypus
55 51 99380-3034
Rua dos Andradas, 1534/01
Centro - Porto Alegre | RS
CEP 90.020-010
biotypusconsultoria@gmail.com

Como o idoso pode tirar melhor proveito do celular?



Existem algumas maneiras pelas quais um idoso pode tirar melhor proveito de um celular:

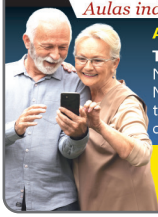
1. Aprender a usar as funcionalidades básicas do celular, como fazer e receber chamadas, enviar mensagens de texto e usar aplicativos de mensagens instantâneas.
2. Usar o celular para ficar conectado com a família e os amigos, através de chamadas de vídeo e aplicativos de mensagem.
3. Usar o celular para fazer compras online, acessar informações e notícias e se manter atualizado.
4. Usar o celular para acessar aplicativos de saúde e bem-estar, como aqueles que ajudam a lembrar de tomar medicamentos ou monitorar o sono e a atividade física.
5. Configurar o celular para usar aumentos de tamanho de texto e outras opções de acessibilidade, para tornar mais fácil de ler e usar.
6. Participar de aulas ou grupos de apoio online para aprender a usar o celular de maneira mais eficiente.

Telefones Úteis

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

CONSERTO E MANUTENÇÃO DE
IMPRESSORAS
Jato de Tinta, Laser, Black & Color - Todas as Marcas

Orçamento Gratuito Verifique nossos Preços
MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS
Recargas MAXI
COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS
Contratos de Manutenção Preventiva
3028.4932 / 99136.3761
Rua Sete de Setembro, 1126 - Sala 218 - Centro - POA/RS

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS
Aulas individuais Método personalizado

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

Que tal criar um álbum moderno de fotos para recordação?

Aqui estão algumas dicas para fotos impressas e recordações:

1. **Selecione cuidadosamente suas fotos:** Escolha as fotos mais significativas e de melhor qualidade para imprimir.
2. **Considere o tamanho e o formato da impressão:** Escolha o tamanho e o formato da impressão de acordo com a foto e onde ela será exibida.
3. **Escolha um papel de alta qualidade:** O papel de alta qualidade fará com que suas fotos pareçam mais bonitas e duradouras.
4. **Armazene as fotos de maneira apropriada:** Armazene suas fotos impressas em um lugar seco e longe da luz solar direta para evitar que elas desbotem ou fiquem danificadas.
5. **Considere criar um álbum de fotos ou uma parede de recortes:** Um álbum de fotos ou uma parede de recortes é um ótimo lugar para exibir suas fotos impressas e compartilhar suas memórias com outras pessoas.
6. **Faça cópias de segurança das fotos:** Faça cópias de segurança de suas fotos impressas, assim você terá uma cópia caso as originais sejam perdidas ou danificadas.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Anuncie conosco: (51)981.427.686

O vil^{a}o, pela índole

Situaç^{a}o ilegal de estrangeiros nos EUA

Marca de combate tida como mérito por guerreiros

Fragrância

Textos que consagraram Rubem Braga, Luis Fernando Verissimo e Fernando Sabino

Base da manobra flip do skate

Item básico da regulaç^{a}o da mídia

(?) Dourados, minissérie da Globo

Estimar o preço a ser pago (por um serviço)

Livrar de dever

Índice, em IDH

Hospital (?): atende pacientes do SUS

Cavaleiro virtuoso vivido por D. Quixote

Embarcaç^{a}o usada por Noé (Bíblia)

(?) espacial: coleta dados de outros planetas

(?) mal: desculpe-me (pop.)

(?) Redentor, santuário católico

Centro de engenharia militar (sigla)

L arga, em PNBL (Inform.)

(?) de meta, lance do futebol

Transporte público mais bem avaliado pelos paulistanos

Trabalho rápido e eventual (pop.)

Tecido usado no jeans

Suavizar

Atar; juntar

(?) Perillo, ex-governador (GO)

(?) e aç^{a}o, jogo de adivinhaç^{a}o por meio de mímicas ou desenhos

Gerencia as eleições estaduais (sigla)

Prêmio (?): distinç^{a}o conferida a escritores

Dentro, em inglês

Orelha, em inglês

Infaustos; sombrios

Atol das (?), reserva biológica

(?) do Fico: foi protagonizado por Pedro I (1822)

Sim, em francês

(?)-vida: a posiç^{a}o contra o aborto

Polêmicos produtos agrícolas

A velocidade do voo do colibri

Equivale a 1.000 kg (símbolo)

Professora (inf.)

Garantia, em FGTS

Gato, em inglês

Solução na próxima página

BANCO 2/in. 3/cat — ear — oui. 4/olor. 5/atros — rocas. 7/marconi. 8/paladino.

HORÓSCOPO

ÁRIES

O ano de 2023 começa com movimentos astrológicos positivos para o Signo de Áries. Chama a atenção o trânsito do planeta Júpiter em Áries, evento que só ocorre a cada 12 anos e que durará até meados do mês de maio.Ao longo desses quase cinco meses, os de áries vivenciarão diversas oportunidades de crescimento em diversas áreas da vida.

TOURO

O ano de 2023 começa com uma perspectiva positiva para as pessoas do Signo de Touro: a partir do dia 13, com o fim da retrogradação de Marte, encerra-se um longo período de entraves na vida financeira. As energias tenderão a fluir melhor a partir desse dia no que diz respeito a questões materiais, possibilitando a resolução de pendências.

GÊMEOS

2023 já começa libertador para as pessoas do Signo de Gêmeos. Para as pessoas desse signo, os últimos tempos deram uma sensação de que nada fluía eficientemente. A partir do dia 13 de janeiro e até o fim de março, será possível iniciar com êxito novas atividades físicas ou mesmo intensificar as que já eram praticadas.

CÂNCER

Para as pessoas do Signo de Câncer, os dezenove primeiros dias de janeiro de 2023 representam uma ótima oportunidade de dialogar e aparar as arestas em seus relacionamentos mais íntimos. Serão especialmente beneficiadas as relações amorosas e aquelas estabelecidas por sociedade formal.

LEÃO

Para as pessoas do Signo de Leão, janeiro de 2023 se configura como um mês com foco quase que integral nas questões amorosas, assim como em eventuais sociedades formais. Do dia 3 até o dia 27, Vênus transita em oposição complementar a Leão, o que é favorável para entrosamentos afetivos e acordos envolvendo sócios.

VIRGEM

Em janeiro de 2023, a primeira quinzena do mês tende a ser desafiante para as pessoas do Signo de Virgem, por razões astrológicas múltiplas. Questões de última hora, imprevistos e até mesmo rivalidades no ambiente de trabalho tendem a marcar o período, que demandará paciência. A partir do dia 13, um nó se desfará, e as coisas voltam a fluir.

LIBRA

Até o dia 12 de janeiro de 2023, mantém-se um sinal vermelho iniciado no mês anterior para as pessoas do Signo de Libra. Marte, em estado retrógrado, prejudica a capacidade libriana de julgamento, que normalmente é muito boa. Entretanto, saber disso já permite que a pessoa se observe e se contenha, de modo a não cometer injustiças.

ESCORPIÃO

Os doze primeiros dias de janeiro de 2023 apresentam inclinação a turbulências decorrentes da ação do planeta Marte, regente desse signo, mas que se encontra em movimento retrógrado. Rupturas e brigas por impulsividade são uma tendência que já vem desde outubro do ano passado, mas que melhora imensamente a partir do dia 13.

SAGITÁRIO

Até o dia 13 de janeiro, ainda prepondera uma tendência que marcou os últimos dois meses de 2022, envolvendo sobrecarga física e emocional capazes de levar ao esgotamento. Após isso irá ocorrer um efeito de libertação, com a sensação clara de que algo muito amarrado finalmente se soltou.

CAPRICÓRNIO

Num sentido positivo, janeiro tende a ser um mês bastante interessante para que as pessoas de Capricórnio organizem as próprias finanças. Aproveitar o mês para fazer um curso sobre economia e investimentos é uma ótima ideia. Não apenas a Lua, como também o planeta Vênus estarão favorecendo esse tipo de empreendimento.

AQUÁRIO

O primeiro mês do ano de 2023 tende a ser especialmente positivo para as pessoas do Signo de Aquário, graças ao trânsito do planeta Vênus por esse signo entre os dias 3 e 27 de janeiro. O efeito geral é de aumento da autoestima tanto num sentido físico quanto psicológico.

PEIXES

Janeiro de 2023 oferece considerável alívio para as pessoas do Signo de Peixes. Nos últimos dois meses, um ciclo astrológico bastante longo envolveu o planeta Marte em movimento retrógrado, e isso pode ter sido desgastante para as pessoas de Peixes no que diz respeito a questões domésticas e familiares.

DICAS PARA O DIA A DIA

Onde está?

Organize e mantenha os utensílios iguais juntos.

separe: copos, pratos, xícaras, talheres...

Faça uma inspeção nos armários, e veja o que você realmente utiliza!

Livre-se dos quebrados!

Crie o hábito de fazer uma lista de compras, antes de ir ao supermercado.

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos nas redes sociais: revistaprocureache revista_procureache

As últimas tendências em bicicletas e equipamentos

1. **Bicicletas elétricas:** Estas bicicletas têm um motor elétrico que ajuda o ciclista a subir colinas ou a manter uma velocidade constante. Elas são populares entre os ciclistas que querem se deslocar rapidamente pela cidade ou que precisam de um pouco de ajuda extra durante as subidas.
2. **Suspensão aprimorada:** Algumas bicicletas de montanha recentes têm suspensão aprimorada para ajudar a absorver choques e impactos enquanto o ciclista percorre trilhas irregulares.
3. **Freios a disco hidráulicos:** Estes freios são mais precisos e potentes do que os freios de tambor ou V-Brake, o que os torna populares entre os ciclistas de montanha e estrada.
4. **Todos os tipos de bicicletas:** As bicicletas híbridas, que combinam elementos de bicicletas de montanha e de estrada, estão se tornando cada vez mais populares. Além disso, as bicicletas de cidade com pneus largos e suspensão são uma opção cada vez mais comum para os ciclistas que querem um pouco de conforto extra enquanto pedalam pelo tráfego da cidade.

PARA DAR RISADA

Um padre e um pastor estavam de pé à beira de uma estrada segurando um cartaz que dizia: "O fim está próximo! Pare antes que seja tarde!" Um motorista passou e gritou:
– Vocês são malucos!
E prosseguiu, em velocidade. Instantes depois, ouviu-se o som de pneus cantando e de algo pesado caindo na água.
O padre virou-se para o pastor e disse:
– Você acha que devíamos simplesmente colocar uma placa dizendo: "Ponte caída"?

Ao fazer as malas para voltar para casa no fim da viagem, a mãe pediu à filha que fizesse uma varredura no local e visse se não estavam deixando nada para trás. Como a filha estava demorando, a mãe foi ver o que tinha acontecido.
Ao encontrar a filha com uma vassoura na mão, a mãe perguntou o que ela estava fazendo. A filha respondeu:
– Ué, estou fazendo a varredura que me pediu.

Um caipira chega à casa de um amigo que está vendo TV e pergunta:
– E aí, firme?
O outro responde:
– Não, futebor.

Qual é a diferença entre uma bicicleta e uma privada?
R: A bicicleta você senta para correr e a privada você corre para sentar.

Por que a velhinha não usa relógio?
R: Por que ela é sem hora (senhora).

DESENTUPIDORA AMBIENTAL BV

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

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

LIMPA FOSSAS - HIDROJATEAMENTO

24H

51 3319-3848
51 99901-4545

DESENTUPIDORAAMBIENTALBV@GMAIL.COM

VISA

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA IANSEN
Sua solução definitiva

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

desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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

24h INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS 24h
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA
E VALE DOS SINOS

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

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

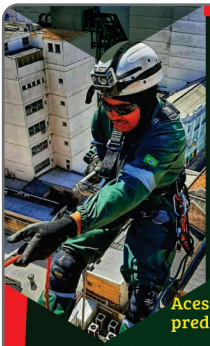
Portas elmo

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas 51 99649.1036
Técnico 51 98031.9205
51 3347.2121

PADRÃO E SOB MEDIDA c/ COLOCAÇÃO

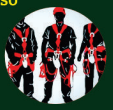
Av. Assis Brasil, 4711 - Sarandi - jluis2894@gmail.com



Prado alpinismo

INSPEÇÃO E MANUTENÇÃO
PREDIAL

Acesso por cordas, e manutenção predial em difícil acesso



- Planejamento
- Inspeção técnica
- Manutenção
- Especializada em lugares altos

SOLICITE AGORA O SEU ORÇAMENTO

51 99117.8083 98480.4913

SERVITECH DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO 24h

DESENTUPIDORASERVITECH.COM.BR

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

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)98055.5362 (51)3110.4164