

POUSADA GAROA

Vem Morar Aqui!

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?
Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de
R\$400
Por Mês

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

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

DESENTUPIDORA



www.ajatodesentupidora.com.br

ATENDIMENTO 24H

ATÉ 50% DE DESCONTO DA TABELA
PAGAMENTO EM ATÉ 6X

3364.1000 98491.3000

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

(51) 984.705050



Consultório Odontológico

DR. MARCIO SECCO
CROS 20196

Endodontia
Implantes

(51) 3341-5721 / (51) 99594-7495

Av. Assis Brasil, 1800 sala 203

Em frente ao viaduto Obirici



DEIXE SUA
CASA
LIVRE DE
VÍRUS E
ÁCAROS

NOVIDADE:

SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES
e HIGIENIZAÇÃO DE ESTOFADOS

contato.mrprotect@gmail.com

Faça seu orçamento grátis!

(51) 3377.3060 985.363.376

Dedetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDÔMINIOS

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

Acabe com:

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



CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS e FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

PRESEÇA EXTINTORES

RECARGA e MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

SUA SEGURANÇA
LEVADA A SÉRIO

ELABORAÇÃO DE PPCI JUNTO AO CORPO DE BOMBEIROS
VENDA e INSTALAÇÃO DE ALARME DE INCÊNDIO, HIDRANTE
ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA, DETECTOR DE FUMAÇA.

CURSOS: RT 014 (4 HRS) / BRIGADA DE INCÊNDIO (20 HRS)

51 3443.7431 / 9 9353.2678

exfintorespresenca@hotmail.com

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA

(51) 98038.0550 com Vinicius

https://www.viniciustec.com.br

ENTUPIU? Chamou, chegou!

GRUPO
DINÂMICA

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral



(51) 3334.9000

999.888.000

desentupidoradinamica.com.br



17 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686

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

f /ProcureAcheRevista

revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

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

Tiragem: 85.000 exemplares

Editora: Maria das Dores Pereira | Jornalista Revisora: Carine Bidone Lopes MTB nº 12.749

**Cláudio
Persianas**

**VENDA E
MANUTENÇÃO**



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Consórcio em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

FRIO NÃO DEVE DESESTIMULAR EXERCÍCIOS FÍSICOS



Entre os meses de junho a setembro, quando as temperaturas diminuem, muitas pessoas alteram a rotina de exercícios físicos ao ar livre. O frio não pode ser desculpa. O que realmente

faz mal à saúde é o sedentarismo!

Entretanto, devem ser tomados alguns cuidados básicos, tais como nas vestimentas, alongamento e aquecimento.

Em temperaturas baixas, os tendões e os músculos tendem a ficar mais rígidos. É necessário caprichar no alongamento e também no aquecimento. Vale lembrar que alongamento não aquece. Se você corre, por exemplo, inicie com uma caminhada, até o fluxo sanguíneo aumentar.

Coletas, buscas e pequenas mudanças

- VIAGENS - COLETAS E ENTREGAS
POA, Grande POA, Litoral e SC
- ENTREGAS COMERCIAIS / PARTICULAR
- BANCOS / COMPRAS EM FARMÁCIAS OU
CONSULTAS MÉDICAS



(51) 997.889.686

VOCÊ, EMPREENDEDOR: QUER UMA BOA NOTÍCIA? ENTÃO SEGURA ESSA!

Buscando facilitar sua vida, a Revista ProcureAche criou um espaço no site para divulgação do seu negócio de forma gratuita! Sim, gratuita!

Mas como funciona?

Entre agora no www.procureacherevista.com.br e cadastre-se! No menu "membros", basta você inserir um nome de usuário, e-mail e senha e pronto! Você estará apto a divulgar seu negócio ou produto através de texto, imagens e contatos, inclusive de suas Redes Sociais!

Os anúncios ficarão disponíveis aos internautas na área de membros. E você pode ainda divulgar o seu link para futuros clientes!

A Revista ProcureAche torce por você e lhe deseja bons negócios!

Você, Empreendedor

**Cadastre-se grátis no nosso portal
em apenas 3 passos e divulgue seu
serviço ou negócio!**

www.procureacherevista.com.br

Tudo o que você precisa fornecer para iniciar:

- 1 Nome do seu negócio
- 2 Seu e-mail
- 3 Crie uma senha

Cadastre-se e personalize a sua própria página em nosso portal!

Cadastre-se

Pronto! A sua página será publicada na hora e estará disponível no menu "Membros"!

DICAS ÚTEIS PARA SE PROTEGER DO FRIO



Mantenha-se quentinho(a):

- Use várias camadas de roupa ao invés de roupas grossas;
- Prefira roupas relativamente larga às justas, pois estas fazem o corpo transpirar e a transpiração arrefece o corpo;
- Evite também usar algodão, pois ele retém umidade, o que também leva ao resfriamento do corpo;
- Use fibras sintéticas e lã;
- Quando chegar em casa, troque as meias - elas ficam úmidas facilmente e desregulam a temperatura do corpo;
- Proteja a cabeça usando gorro; perdemos cerca de 40% do calor corporal através da cabeça;
- Beba bastante líquido, principalmente quente, ao longo do dia;
- Cuide bem da pele, com hidratantes, e dos lábios, com protetores labiais;

• Atenção às frieiras, muito comuns nesta estação; depois do banho, seque bem os dedos dos pés e as dobras de braços e pernas;

E atenção redobrada aos seguintes casos:

- Lareiras e aquecedores a gás são ótimos, mas cuidado se tiver de deixá-los ligados à noite, por causa do monóxido de carbono que produzem. Sempre que possível, abra as janelas e ventile o ambiente;
- Nunca sobrecarregue tomadas com diversas ligações e mantenha os aquecedores à distância segura de roupas ou materiais combustíveis;
- Tenha muito cuidado com a hipotermia, ou seja, a queda repentina de temperatura do corpo. Se sentia frio e, de repente, sentiu-se mais quente sem que tenha feito nada, isso significa que seu corpo está respondendo ao frio. Este é um dos primeiros sintomas de hipotermia.

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

MAGNA
SOLUÇÕES

**Instalação e Manutenção Elétrica
Refrigeração**

Comercial e Predial

Missão: transformar a nossa sociedade gerando valor,
impactando com ações sociais.

51 98598-4256 99627-8135

Exauttec Climatização

Higienização

Instalação

Especializados em
Consertos e Manutenção

Fone: 51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com



Orçamento
gratuito

Split e Ar central

DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

BOX DE VIDRO

A partir de

R\$ 330,00
à vista

Faça seu orçamento!

3447-4776

98561-9060 | 98415-2066

Designer Vidros Poa



ATIVIDADE FÍSICA: 6 DICAS SIMPLES

1. Praticar atividade física, de intensidade moderada, durante meia hora por dia é suficiente para que você deixe de ser sedentário.

2. Quando se fala em exercícios, o mais importante é que você pratique alguma atividade que se adapte ao seu estilo de vida e que seja do seu agrado. Caso contrário, são muitas as chances de interrupções.

3. Pequenas modificações no hábito diário – como subir escadas, saltar do ônibus um ponto antes, passear com o cachorro, varrer, cuidar do jardim, lavar o carro, etc. – podem ajudá-lo a movimentar-se mais e servir como um estímulo para o início de uma atividade física diária.

4. Vida ativa e divertida – Incorpore diversão e movimento ao seu cotidiano. As opções são muitas. Sair para dançar; brincar com seus filhos usando jogos que mexem o corpo, como mímica e pique pega, dentre outros.

5. Use a bicicleta como meio de transporte sempre que possível – confira nossa dica na página 28.

6. Monitore seu tempo de descanso – Intervalos curtos ou longos demais afetam a qualidade da sua atividade física. Tenha em vista que quanto maior o tempo de descanso, menor é a intensidade do exercício, e o contrário também vale.

DESAFIOS AUDITIVOS EM HOME OFFICE

Devido à pandemia, muitas empresas e organizações incentivaram ou exigiram que seus funcionários trabalhassem de casa.

Atuar em Home Office definitivamente não é uma tarefa fácil: encarar a instabilidade da conexão da internet e a dificuldade de manter seu trabalho e sua vida pessoal separadas. Muitas pessoas estão sentindo a tensão e relatam um declínio no bem-estar mental.

Para pessoas com perda auditiva que se necessitam da comunicação frente a frente, trabalhar remotamente apresenta desafios ainda maiores. Videoconferências, reuniões virtuais e chamadas telefônicas podem ser estressantes e desgastantes para quem luta para acompanhar a conversa.

O uso de aparelhos auditivos auxilia e restaura a comunicação com colegas, gestores e clientes. É possível conectá-los diretamente ao smartphone, proporcionando o recebimento de chamadas telefônicas e diversos tipos de áudio diretamente nos aparelhos auditivos.

Acessórios auditivos conectam-se ao notebook, e dessa forma participar de reuniões virtuais direcionando o som aos aparelhos auditivos facilita a compreensão, concentração e engajamento.

Procure o profissional da saúde auditiva e descubra a melhor solução para seu caso.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Carta de pilhas*
R\$ 15,00

Consulte TELE-ENTREGA

Agende agora seu teste gratuito!

☎ **51 - 3022.2100**

☎ **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br



Sem pilhas
Conexão direta
com o celular

SONATA
aparelhos auditivos

Seu aparelho usado vale desconto na troca*

Grande Queima de Estoque
Até 60% de Desconto*

*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA



São inegáveis os benefícios da prática regular de atividade física: melhora o condicionamento, controla a pressão arterial, diminui risco de diabetes e infarto, eleva a imunidade, contribui para a postura, evita ganho de peso e combate o estresse.

Escolha o exercício que você mais se identifica, que pode ser caminhada, dança, corrida, natação, pilates, musculação ou crossfit. Não importa a modalidade, e sim a frequência. Estudos científicos e o Ministério da Saúde recomendam que adultos façam, ao menos, 150 minutos de exercícios moderados por semana ou 75 minutos de aeróbico intenso.

Veja algumas recomendações para cada fase da vida.

1-Crianças de 3 a 5 anos

Tempo: 180 minutos por dia

- Passear de bicicleta, patinete ou patins
- Brincadeiras ativas
- Ir ao parquinho

2-Adolescentes

Tempo: 60 minutos por dia

- Vôlei, futebol, basquete
- Natação, dança, pular corda
- Musculação

3-Adultos

Tempo: 150 minutos por semana

- Exercício aeróbico
- Musculação
- Pilates e alongamento

4-Idosos

Tempo: 150 minutos por semana

- Pilates
- Natação
- Musculação
- Exercício aeróbico



BENGALAS CRISTO REDENTOR

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, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br



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



Anuncie na ProcureAche

Temos o que você precisa para deslançar o seu negócio: no impresso e na Web!

Saiba como:

51 981.427.686



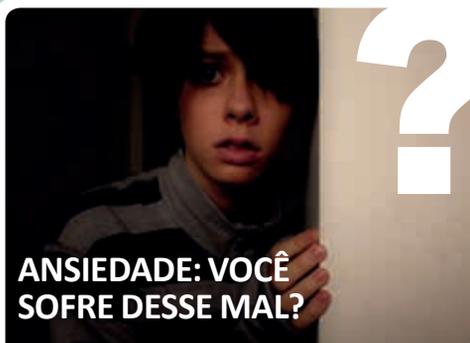
STUDIO MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

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



ANSIEDADE: VOCÊ SOFRE DESSE MAL?

O que é Ansiedade?

O termo “ansiedade” tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, entre outros.

Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia, ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, e que pode se tornar patológico, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal).

A ansiedade estimula o indivíduo a entrar em ação, porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações.

Causas

Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida.

A pessoa pode se sentir ansiosa a maior parte do tempo sem nenhuma razão aparente ou pode ter ansiedade apenas às vezes, mas tão intensamente que se sentirá imobilizada. A sensação de ansiedade pode ser tão desconfortável que, para evitá-la, as pessoas deixam de fazer coisas simples (como usar o elevador) por causa do desconforto que sentem.

Sintomas

Os transtornos da ansiedade têm sintomas muito mais intensos do que aquela ansiedade normal do dia a dia. Eles aparecem como:

- Preocupações, tensões ou medos exagerados (a pessoa não consegue relaxar)
- Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho
- Medo extremo de algum objeto ou situação em particular
- Medo exagerado de ser humilhado publicamente
- Falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes, que se repetem independentemente da vontade
- Pavor depois de uma situação muito difícil.

Tratamento e Cuidados

Existem três tipos de tratamento para os transtornos de ansiedade:

- Medicamentos (sempre com acompanhamento e receita médica)
- Psicoterapia com psicólogo ou médico psiquiatra
- Combinação dos dois tratamentos (medicamentos e psicoterapia).

Coronavírus: transmissão, sintomas e cuidados



Formas de contágio

- * Pelo ar
- * Contato pessoal com secreções contaminadas (saliva e catarro, por exemplo)



Sintomas

- * Febre e tosse
 - * Dificuldade para respirar
- Obs.: Pode causar pneumonia e até a morte

Como evitar



Usar lenço descartável



Evitar contato com quem sofre de infecções respiratórias



Lavar as mãos frequentemente



Usar álcool gel para limpar a superfície dos móveis e objetos



Evitar contato com animais selvagens ou doentes



SOS HIPNOSE

Precisa mudar?
Comportamento,
emoção
e sentimento.

Acesse

www.soshipnose.com.br

51 98404.9732

HIPNOTERAPIA - O QUE ACONTECE DURANTE A SESSÃO

Durante a Hipnoterapia, seus sentidos ficam bastante aguçados; você passa a ter uma maior percepção do seu corpo, do ar inalado durante a respiração, seus batimentos cardíacos, o contato do seu corpo com a poltrona etc. Você percebe melhor os sons, os cheiros e a temperatura do ambiente.

É nesse momento que se inicia o processo de transformação. Você experimenta um estado de total paz, segurança, tranquilidade e bem-estar; uma sensação que talvez você já possa ter sentido antes ou talvez seja a primeira vez. Nesse momento, o hipnoterapeuta poderá ensiná-lo(a) a acessar este estado sempre que você quiser, a qualquer momento do seu dia e de forma bem rápida (em nossa clínica SEMPRE ensinamos o cliente a acessar este estado sempre que precisar). Até esse momento, o protocolo é padrão.

Fonte: SOS HIPNOSE - www.soshipnose.com.br
Hipnoterapeuta Rodrigo Ambros SBH. 0133

GOOGLE ADS & PROCUREACHE

Seja encontrado por clientes no exato momento em que eles pesquisarem no Google pelo que você oferece. Além disso, pague somente quando eles clicarem para visitar seu site ou ligarem para sua empresa.

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche

Você, Empreendedor,

Cadastre-se grátis no nosso portal em apenas 3 passos e divulgue seu serviço ou negócio!

www.procureacherevista.com.br

Cadastre-se e personalize a sua própria página em nosso portal!
Pronto! A sua página será publicada na hora e estará disponível no menu "Membros"!

CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO DR. MÁRCIO SECCO / DR. EVALDO WIETH



O consultório Dr. Evaldo Wieth, com uma tradição de mais de 46 anos de odontologia prestada no bairro Passo da Areia, na Av. Assis Brasil, 1800 sala 203, está mudando de nome. O local de referência em saúde bucal vai passar a ser encontrado nas mídias sociais como consultório Dr. Márcio Secco/ Dr. Evaldo Wieth.

O Dr. Evaldo agradece a seus pacientes pela confiança que lhe foi depositada por todos esses anos de serviços prestados com sentimento de missão cumprida, Dr. Evaldo passará o seu tempo se dedicando aos seus hobbies, dentre eles curtir o neto e a vida mais tranquila.

Dr. Márcio Secco se compromete a manter o consultório como uma referência a quem deseja um atendimento sofisticado e personalizado, trazendo ao consultório as melhores práticas da odontologia. "Desde já me coloco à disposição para realizar tratamentos de canais, cirurgias e implantes dentários a todos os pacientes novos e tradicionais e, assim, sintam-se acolhidos como sempre se sentiram com o Dr. Evaldo."

Dr. Marcio Secco



Consultório Odontológico

DR. MARCIO SECCO
CRORS 20196

Endodontia / Implantes

(51) 3341-5721

(51) 99594-7495

Av. Assis Brasil, 1800 sala 203

Em frente ao viaduto Obririci

TERCEIRA IDADE - CUIDADO FRÁGIL!



As quedas podem causar grandes complicações como contusões, torções e fraturas nos idosos. Para evitar essas quedas, algumas medidas de segurança podem ser implementadas e observadas:

- Cuidado com a escolha dos sapatos que devem ser fechados e com solados aderentes ao piso.
- Áreas como os banheiros, áreas de serviço, cozinhas onde o chão geralmente estão molhados e são lisos devem ter tapetes de borracha antiderrapantes.
- Quanto ao transporte, cuidado redobrado ao embarcar e desembarcar em veículos, só efetuando o mesmo quando o veículo estiver parado. Cuidado com degraus.
- Cuidado com objetos, móveis, tapetes espalhados ou colocados de forma inadequadas, sendo sérios obstáculos que facilitam tropeços.
- Quanto ao piso, evite materiais lisos e escorregadios, bem como o uso de ceras e polimento e desníveis ou degraus desnecessários em calçadas. Cuidado redobrado com buracos, meio fios e desníveis.
- Locais claros e bem iluminados podem facilitar a visualização de obstáculos, e à noite ilumine bem sua casa e deixe uma luz guia acesa no caso de levantar durante a noite para auxiliar sua visão ao ir ao banheiro ou cozinha.
- Em locais mais sensíveis, como banheiras e escadas, colocar e sempre utilizar corrimão para apoio.

COMO DIFERENCIAR O NOVO CORONAVÍRUS E A GRIPE COMUM?



A bem da verdade, é impossível saber somente pelos sintomas. Até porque são idênticos nas duas hipóteses de coronavírus ou da gripe comum. Os principais sinais da Covid-19 são febre, tosse e dificuldade para respirar. Há uma gama de pacientes que manifestam mais sinais, como coriza e dor de garganta.

O que ajuda no diagnóstico é saber se o indivíduo com esses sintomas visitou uma região onde há transmissão intensa do coronavírus 14 dias antes de os sintomas surgirem. Ou se ele entrou em contato com algum caso suspeito ou confirmado de Covid-19. Caso contrário, é mais provável que ele esteja sofrendo com uma gripe.

E, ainda que a pessoa tenha voltado de um local desses e se enquadre nos sintomas, não dá para saber se de fato ela está foi atacada pela nova moléstia com base somente nessas informações. O teste é necessário para descobrir se uma pessoa está contaminada.

Em tempo, o tratamento tanto para gripe como para coronavírus também são praticamente iguais.



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

TELE-ENTREGA

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

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

Rua Domingos Rubbo, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br



Clínica Odontológica Corba

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



Vila Ipiranga

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

Hom Nilo

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

Resp. Técnicas:

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

Instagram: @corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

DICAS PARA DENTES MAIS BRANCOS



TER ATENÇÃO NA HORA DA ESCOVAÇÃO

Pode não parecer, mas poucas pessoas têm atenção no momento em que está escovando os dentes. A hora da higiene oral passou a ser feita de forma automática - como muitas tarefas da nossa vida - e isso pode ser um problema. Ao deixar de conferir cada movimento, você corre o risco de não limpar bem toda a boca. Sem contar que você perde a noção de tempo e pode terminar a escovação em segundos. Uma dica: escovar os dentes enquanto olha para o espelho pode te ajudar a manter o foco e não se distrair.

FAÇA DO FIO DENTAL UM HÁBITO

O fio dental é outro item deixado de lado na hora da higiene oral. Entretanto, essa ferramenta faz toda a diferença se você busca ter dentes mais brancos. O fio dental combate diretamente a placa bacteriana, nos locais onde a escova não alcança. Logo, você estará evitando o surgimento de problemas como cáries, gengivite, periodontite, manchas nos dentes, entre outras doenças bucais. Não adianta achar que a escova sozinha faz todo o trabalho de limpeza.

FAÇA LIMPEZA DENTÁRIA NO CONSULTÓRIO DE FORMA REGULAR

Você também pode incluir na sua agenda uma visita de seis em seis meses ao consultório do seu dentista para que ele faça uma limpeza dentária completa, o que os profissionais chamam de profilaxia bucal.

MITO OU VERDADE: OBESIDADE É FATOR DE RISCO PARA PESSOAS COM CORONAVÍRUS?



Verdade. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), pacientes com condições crônicas pré-existent, como diabetes e hipertensão, apresentaram versões mais graves da doença causada pelo novo Coronavírus, a COVID-19. Isso significa dizer que a infecção se desenvolveu rapidamente para a síndrome do desconforto respiratório agudo, insuficiência respiratória aguda e outras complicações.

Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs
Fisioterapia - Nutricionista
Terapeuta Ocupacional

Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

(51) 99211.7571 Senadir (51) 98412.0916 Fabiana
Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)
Jardim Ipiranga - POA/RS

Equivida

EQUIPE DE ENFERMAGEM HOME CARE



Serviços 24h
por dia

Técnicos e
cuidadores

Fisioterapeuta



MAIS DE 20 ANOS
DE EXPERIÊNCIA EM
HOME CARE

Vila Nova - Porto Alegre

3245-3389 / 99984-9919

FRIO E DORES NO CORPO



É muito comum pacientes relatarem pioras de suas dores com a queda da temperatura e alterações da umidade do ar.

Tendões, músculos, ossos e cicatrizes possuem densidades diferentes e a expansão e a retração sofridas por esses tecidos com a alteração da temperatura e a umidade podem resultar em aumento das dores em locais onde já há lesão.

Espasmos musculares induzidos pelo frio também podem explicar alguns casos de piora dos sintomas. As alterações da pressão atmosférica também são capazes de produzir a sensibilização dos receptores de dor.

Os estados dolorosos mais relacionados com a queda da temperatura são a osteoartrite, dor pélvica crônica e os relacionados com problemas de circulação, embora já existam estudos mostrando que tanto a fibromialgia quanto dores lombares podem piorar com o frio.

É importante manter-se agasalhado, aquecido e com atividade física no inverno evitando assim a piora das dores. A prevenção com quiropraxia auxilia muito os pacientes no período de frio.

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

RESSECAMENTO DOS OLHOS É MAIS FREQUENTE NO INVERNO

Com a chegada do inverno, o tempo em quase todo o país começa a ficar seco, o que requer maiores cuidados. Além dos problemas respiratórios, os olhos sofrem bastante com a baixa umidade do ar. O ressecamento das lágrimas pode provocar a síndrome do olho seco, formada por vários fatores que levam à má lubrificação do olho. Os sintomas são ardência e sensação de areia nos olhos.

O oftalmologista do Hospital Federal do Andaraí no Rio de Janeiro, ligado ao ministério da Saúde, Júlio Sousa, conta quais tipos de ambientes são mais propícios ao ressecamento dos olhos. "O vento, o sol, ambiente com ar refrigerado. É muito comum as pessoas em escritórios, por exemplo, trabalharem com computador, situação em que se fica parado fixando para o monitor e piscando menos. No ambiente com ar refrigerado e a umidade do ar diminuída, o ressecamento aumenta e começa então uma série de sintomas desse ressecamento."

De acordo com o oftalmologista, a irritação no olho facilita a entrada de bactérias que podem causar outras doenças como a conjuntivite. Ele explica o que deve ser feito para evitar a síndrome do olho seco. "O mais natural seria a famosa e antiga compressa com água gelada, água filtrada, gelada, com uma gaze ou uma toalhinha limpa. A temperatura ideal, inclusive, da compressa para os olhos é a temperatura da água que a gente usa para beber. Pode-se usar eventualmente o soro fisiológico. Quanto ao colírio lubrificante é bom ter alguma orientação médica. Existem vários no mercado excelentes e realmente protege de maneira eficaz aumentando essa proteção da lágrima."

Para amenizar os problemas causados pela síndrome do olho seco, o especialista recomenda usar umidificador ou toalhas molhadas e evitar colocar a mão nos olhos.

Fonte: CONASS



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

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

51 99684.2953

CAFÉ: VILÃO OU HERÓI?



Nem tanto ao mar nem tanto à terra! Dados científicos já comprovaram que componentes do café como a cafeína e outras substâncias antioxidantes previnem o envelhecimento, doenças degenerativas como o Alzheimer e alguns tipos de câncer. Isso para não falar do efeito imediato sentido após uma boa experiência de xícara: disposição e bem-estar!

Em contrapartida, é preciso ficar atento aos efeitos negativos que a bebida pode causar, principalmente entre pessoas mais sensíveis à cafeína e aquelas que se excedem no consumo. Pode causar agitação, aumento dos batimentos cardíacos e aumento da pressão arterial, entre outros efeitos. Consulte seu médico para orientações de consumo.

RESIDENCIAL DA 3ª IDADE



DONATILA II

LAR E CRECHE PARA IDOSAS
HOME CARE E HOSPITALAR

*Nutricionista *Fisioterapia *Enfermagem 24hs

☎ 3245.3389 📞 99984.9919

Rua Cirilo Leite Tôrres, 75 Ipanema - POA/RS
residencialdonatila.com.br

10 BENEFÍCIOS DA COUVE PARA A SAÚDE

A couve é um superalimento para quem quer emagrecer. Mas não é só isso! Ela traz muitos benefícios para a saúde. Veja os 10 incríveis benefícios a seguir.

1. Acelera o emagrecimento;
2. Melhora o funcionamento do cérebro;
3. Embeleza a pele;
4. Controla a pressão alta;
5. Elimina as toxinas;
6. Previne o câncer;
7. Alivia a enxaqueca;
8. Cura resaca;
9. Controla o nível de açúcar;
10. Previne a anemia



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

SAÚDE DOS OLHOS: EVITE O USO CONTÍNUO DE APARELHOS DIGITAIS (CELULARES, TVS, ETC)

Fazemos parte de uma geração que vive conectada. Usamos, a todo momento: TV, celular, computador e demais aparelhos digitais. O que nós não percebemos é que o uso excessivo desses aparelhos podem prejudicar nossa visão. Isso acontece porque todos esses aparelhos emitem uma luz nociva aos nossos olhos.

O efeito dessa luz é sentida discretamente. Por exemplo: cansaço nos olhos, dores de cabeça e dificuldade de concentração. Isso porque enquanto fazemos uso de eletrônicos, piscamos menos, o que impede a lubrificação dos nossos olhos. Consequentemente, os sintomas e desconfortos vão surgindo.

Existe uma forma fácil de evitar maiores danos aos seus olhos: use com moderação os aparelhos eletrônicos. Quando fizer uso deles, procure realizar intervalos. Esses intervalos ajudam evitar outros daqueles desconfortos do uso excessivo do celular que é o olho seco, por exemplo.

Portanto, faça pausas repetidas, pisque mais e lubrifique os olhos se for necessário. Para te ajudar, recomendamos que você pratique a regra 20-20-20. Como ela funciona? A cada 20 minutos de uso, desvie o seu olhar para outro ponto por 20 segundos.

Além dessa recomendação, outra opção é o uso de óculos com filtro de luz azul. Se você usa diariamente em casa ou no trabalho aparelhos eletrônicos como celular ou computador, usar esse tipo de óculos pode melhorar seu conforto visual. Isso porque a lente impede com que a luz que faz mal ao seus olhos cheguem na sua retina. Assim, deixando apenas que a luz boa seja filtrada pelos seus olhos.

Revista ProcureAche

Invista em Marketing Digital!

Seu site nas primeiras posições do Google, presença digital, vendas e fortalecimento da sua marca!

- Criação de sites responsivos, e-commerce e landing pages;
- Gerenciamento de Redes Sociais;  
- Google Ads 

& Anúncio na Revista Impressa:

- 85 mil exemplares mensais, com circulação em 49 bairros de Porto Alegre;
- Alcance de milhares de pessoas!
- 17 anos de sucesso!

*Equipe especializada em Marketing Digital!

Planos a partir de *R\$ 85,00/mês

WhatsApp (51) 98142.7686

Não perca!

ProcureAche 

Receitas



BOLO DE FUBÁ COM PAÇOÇA

Tempo de preparo: 1h

Rendimento: 8 porções

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de leite;
- 1 xícara (chá) de óleo;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 ovos;
- 2 xícaras (chá) de fubá;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico;

co;

- Margarina e farinha de trigo para untar;
- 2 xícaras (chá) de paçoça esfarelada;
- 1 xícara (chá) de doce de leite cremoso;

Modo de preparo:

1. No liquidificador, bata o leite, o óleo, o açúcar, os ovos e o fubá até ficar homogêneo.
2. Transfira para uma tigela, adicione a farinha e o fermento e misture com uma colher.
3. Despeje em uma fôrma de buraco no meio de 24cm de diâmetro untada e enfarinhada e polvilhe com metade da paçoça esfarelada.
4. Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos ou até dourar. Retire, deixe esfriar e desenforme. Regue com o doce de leite, polvilhe com a paçoça restante e sirva.

Anuncie na ProcureAche

A única publicação que, além do impresso, também divulga o seu negócio na Web!

Quer saber como? Ligue ou dá um oi no Whats!

51 981.427.686



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

Supermercado
UNISUPER **BIG BOX**

51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre



Com 44 sabores de pastéis,
39 sabores de panquecas,
e a minutos

Arte do Pastel
Pague e
Leve



Tele-Entrega pelos Apps: ifood **Rappi**

f Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria
artedopastel

Av. São Pedro, 1378 - Bairro São Geraldo

(51) 3325.0320

PÃO DE ALHO CREMOSO



Ingredientes:

- 1 colher (chá) de óleo;
- 3 dentes de alho picados;
- 3 colheres de sopa de Maionese Hellmann's Aioli (sabor alho);

- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal;
- 1 colher (chá) de salsinha picada;
- 2 colher de sopa de queijo muçarela ralado;
- 1 pão italiano

Modo de Preparo:

1. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite o alho até que fique dourado. Retire do fogo e espere esfriar.

2. Em um recipiente, misture a Maionese Hellmann's Aioli, a manteiga, a salsinha, a muçarela e o alho frito até ficar homogêneo. Reserve.

3. Corte o pão em 5 fatias no sentido da largura, sem deixar que elas se separem. Distribua a mistura de maionese reservada entre as fatias e espalhe com cuidado.

4. Embrulhe os pães no papel alumínio e leve à churrasqueira por aproximadamente 10 minutos, ou até dourarem.

A TÉCNICA PARA MANTER O PÃO FRANCÊS FRESQUINHO POR MAIS TEMPO

O pão francês fresquinho é uma delícia, mas, infelizmente, após dois dias ele acaba ficando um pouco duro ou borrachudo. No entanto, existe uma técnica para manter ele fresquinho por mais tempo.

Você só precisa colocar a unidade do pão em um saco para congelar. Retire todo o ar do saco, feche bem e leve ao congelador.

Quando for comer, umedeça um pouco a casca do pão com água, coloque no forno em temperatura baixa por no máximo 15 minutos. Pronto, agora você tem um pão francês fresquinho.



Anuncie na ProcureAche

Temos o que você precisa para deslançar o seu negócio: no impresso e na Web!

Saiba como:

51 981.427.686

CONHEÇA AS 5 MELHORES FRUTAS PRA SACIAR A FOME!

Aí vai a dica para você que não para de beliscar e visitar a geladeira.

As melhores frutas pra saciar a fome são:

1. Banana;
2. Melão;
3. Kiwi;
4. Melancia; e
5. Mexerica.

Não esqueça que, para diminuir o apetite, é preciso não pular refeições, ingerir alimentos ricos em fibras e beber bastante água.



Mercado Caxias

AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h

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

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

CUPCAKE COM GOTAS DE CHOCOLATE

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de trigo;
- ¼ de colherinha de bicarbonato de sódio;
- 1 xícara de manteiga;
- 1/8 de xícara de açúcar;
- ¼ de xícara de açúcar mascavo;
- 4 ovos;
- 1 colherinha de baunilha;
- 1 xícara de gotas de chocolate;
- 1 caixa de mistura para bolo;
- 1 e 1/3 de xícara de água;
- 1/3 de xícara de azeite;

Modo de preparo:

Recheio: Em um recipiente, misture 1 xícara de farinha de trigo e o bicarbonato de sódio, reserve. Em outro recipiente bata com a batedeira a manteiga, o açúcar, o açúcar mascavo, 1 ovo, a baunilha e a farinha de trigo com bicarbonato de sódio que estava reservada, em seguida acrescente as gotas de chocolate e misture. Enrole a massa em bolinhas e congele por 2 horas.

Massa: Em um recipiente, bata com a batedeira a mistura para bolo, 3 ovos, a água e o azeite. Coloque a massa em forminhas de cupcake e acrescente as bolinhas do recheio. Asse a 180°C por 20 minutos.

MASSA DE PANQUECA



Ingredientes:

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

Modo de preparo:

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

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



CHOCOLATES ARTESANAIS
Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão



+ /elohimsushi
@elohimsushi

Serviço de Delivery
Somente pelos
App's:

ifood **Uber Eats**

ELOHIM SUSHI

Super Combo de Almoço 18 Pçs

(Sashimi e Sushi) + Salada Sunomono + Bebida

Salada Sunomono - 2 Gunkan Salmão Crispiés
2 Sashimis Salmão - 2 Hossomakis Philadelphia
4 Uramakis - 4 Niguiris
4 Hot Philadelphia

R\$ 30,00

51 37379417 / 996393901

Jardim Verde Shopping
Av. Eduardo Prado, 1954
Lj 124 - Pça de Alimentação



CONSTRUÇÕES e REFORMASPedreiro
Carpinteiro
Hidráulico
Eletricista
AzulejistaPintor
Impermeabilização
Colocação de Porcelanato
Serralheria
Funilaria

Grande POA e Litoral

3339.7670 | 991.016.399 | 984.649.159

construtora-emmanuel@hotmail.com

ORÇAMENTO GRATUITO

Serralheria Ferreira Ferro

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhamo:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

AQUECEDORES À GÁS**COSMOGÁS**ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

FOGÕES / JUNKERS

Orçamento grátis Serviço com garantia

30 ANOS
de experiência

3341.0667 996.842.072

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Aceito cartões:

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE**PRESEÇA
EXTINTORES**SUA SEGURANÇA
LEVADA A SÉRIOELABORAÇÃO DE PPCI JUNTO AO CORPO DE BOMBEIROS
VENDA E INSTALAÇÃO DE ALARME DE INCÊNDIO, HIDRANTE
ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA, DETECTOR DE FUMAÇA.

CURSOS: RT 014 (4 HRS) / BRIGADA DE INCÊNDIO (20 HRS)

☎ 51 3443.7431 / 9 9353.2678

✉ extintorespresenca@hotmail.com

GLANZNER AQUECEDORES
VENDAS E ASSIST. A GÁS
57 anos Vendas e assistência
técnica.

www.glanzner.com.br

Aquecedores digitais
Aquecedores passagem
Pressurizadores**komeco Rinnai**

Solícite um orçamento

☎ 3341.3856 - 9.8600.6500

📍 R. Piauí, 155 (próx. ao Zequinha)

ASSISTEC - SULREFRIGERAÇÃO 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

Caça VazamentosEquipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra

☎ 991.475.637

Cada gota de água
faz a diferença! 3423.2521@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com**Rei dos Extintores**

☎ 3411.3379

☎ 996 812 819

LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

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

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

Exauttec Climatização

Higienização

Instalação

Especializados em
Consertos e Manutenção

Fone: ☎ 51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com

Orçamento
gratuito

Split e Ar central

Vidraçaria Meregali
Arte em vidros

- Sacadas • Sacadas Europeias • Espelhos
- Box para banheiros • Vidros temperados em geral
- Telhados de vidro • Muros em vidro
- Esquadrias de alumínio

(51) 99263.0565
meregali2016@gmail.com

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

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

SS Solução Service

Hidráulica Elétrica Pintura Marcenaria
Alvenaria Sinteco Gesso Piso Persiana

Há 3 anos atuando na prestação de serviços para imobiliária
Orçamento gratuito / aceito cartões
(51) 984040992 | 994131484

VIDROS BARBIANI

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

3023.6017
981.081.684
981.081.685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS

CONCERTO, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771
51 3374-2512

PROTESILVA

PORTARIA E LIMPEZA

protesilvacliente@outlook.com

99318-4652 3191-4153

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONCERTOS DE ELETRDOMÉSTICOS

99940-9565
98529-5733

João

ENCANADOR? / ELETRICISTA?

JB SERVIÇOS (51) 992.931.206
(51) 985.489.828

CONCERTOS E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS E HIDRÁULICAS
VÁLVULA DE DESCARGA - TORNEIRAS - REGISTROS
Água Quente e Fria - Vazamento em Geral - Desentupimentos
Pinturas - Fiação - Disjuntor - Ventilador de Teto - Chuveiros

24H Orçamento sem Compromisso - Serviço com Garantia

Jorge Barros - Técnico Responsável - CNPJ 12.489.766/0001-60
Atendimento toda Porto Alegre

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Roló Persianas Externas
Persiana Romana Persiana Vertical Tela Mosquiteiro

ORÇAMENTO GRÁTUITO

51 992.975.314

MAGNA SOLUÇÕES

Instalação e Manutenção Elétrica
Refrigeração
Comercial e Predial

Missão: transformar a nossa sociedade gerando valor, impactando com ações sociais.

51 98598-4256 99627-8135

distribuem as revistas: 011-3000-4047

10 DICAS ESSENCIAIS DE CUIDADOS COM GATO

1-Alimentação: compre ração de boa qualidade e sirva de forma gradativa durante o dia. Patês com sabor especial podem ser servidos periodicamente para o animal como uma forma de agradá-lo. Além disso, o leite é a sobremesa dos gatos, eles adoram e não vivem sem.

2-Água: a água é tão importante para os gatos como é para os seres humanos. Sempre sirva para o seu animal de estimação água filtrada e troque o conteúdo da vasilha por pelo menos duas vezes ao dia, o ideal é trocar 3 vezes. Dessa forma, a água estará sempre fresquinha.

3-Brincadeiras: sempre arranje um tempinho para brincar com o seu gato. Isso o estimula a ter uma vida mais tranquila. Você pode produzir os brinquedos na sua própria casa, gastar muito pouco e garantir a diversão.

4-Cama: gato ama conforto e proporcionar isso para ele na hora do sono é uma prova de amizade. A cama pode ser comprada em algum Pet shop ou de papelão, feita em casa mesmo. O importante é que ela seja acolchoada e tenha um cobertor para animais.

5-Caixa de areia: os gatos aprendem a fazer as necessidades fisiológicas na caixa de areia por conta própria. Manter a caixa sempre limpa e



cheia de areia é essencial. Caso contrário ele começará a urinar em outros lugares, e a limpeza será mais complicada.

6-Higiene: mesmo sendo famosos por odiarem água, os gatos precisam tomar banho mesmo que eles sejam muito higiênicos por natureza. Além disso, é muito importante cortar as unhas dos bichanos e escovar para evitar o surgimento de bolas de pelo.

7-Plantinhas: gatos adoram roer plantinhas. Deixe sempre algumas expostas. Isso contribui no sentido fisiológico.

8-Amigos: outro item dos cuidados com gato é permitir que ele se relacione com outros animais, seja gatos, cachorros ou calopsitas, por exemplo. Esse tipo de relação é muito importante para a vida deles.

9-Veterinário: faça visitas frequentes ao veterinário. Os gatos podem ser afetados por diversos tipos de doenças e também necessitam de cuidados em relação à saúde.

10-Adestramento: os cuidados com gato também estão presentes na hora da educação. Jamais utilize de violência na relação com o seu gato. Você pode cortar o leite, por exemplo, como forma de castigo.

Tele-entrega de Rações



Origens Car/Cer
15 Kg - R\$ 105,00



Vitta Natural R. Peq.
15 Kg - R\$ 99,90



Bravo Ad. Cordeiro
20 Kg - R\$ 129,90



Gatos Castrados Salmão
10,1 Kg - R\$ 99,90



Golden Gatos Ad. Fgo
10,1 Kg - R\$ 99,90

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

Filial
Rua Anita Garibaldi, 2253-101a 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa / Veterinário

Agrocenter Coldebella

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Vestuário - Mudanças - Rações
Medicamentos - Venda de pintos**



 **3258.1108 / 99651.6134**

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 LAMI - POA/RS



**Advogada
Dra. Tânia Knorr**
OAB/RS 11.933
E-mail: tania.knorr@gmail.com
Site: www.knorr.adv.br

**Previdenciário (INSS)
Cível - Família**

Atendemos somente com hora marcada

51 999811294

PORTO ALEGRE: Av. Borges de Medeiros, 340 - CJ 121 - Centro
CIDREIRA: Rua Manoel Braz de Lima (Antiga Nordeste), 4840 - Salinas

QUAL A IMPORTÂNCIA DAS PLANILHAS E RELATÓRIOS DENTRO DA SUA EMPRESA?

Hoje, diante das constantes mudanças mercadológicas, relatórios e planilhas se tornaram essenciais na tomada de decisões dentro das organizações. Além disso, qualquer pessoa que lide com a administração de uma empresa deve ter em mente a necessidade de ter os seus processos organizados, a fim de ter todas as informações à mão em caso de necessidade. Tanto para relatórios quanto para planilhas é preciso escolher o tipo mais adequado ao resultado que deseja alcançar:

Controle: utilizados para acompanhar o estoque de reposição e saída, podendo verificar também como anda o desperdício de insumos dentro da organização. Por outro lado, também é possível fazer o gerenciamento de setores / grupos de funcionários no cumprimento, ou não, de metas;

Crescimento: buscam acompanhar os setores da empresa e de que forma se desenvolvem através de estimativas. Ex.: número de clientes e vendas, variedade de produtos, etc.

Financeiro: responsáveis por detalhar as contas da empresa.

Satisfação: visa ter conhecimento sobre o que os clientes têm a dizer sobre o produto/serviço oferecido ou no que os próprios colaboradores/funcionários acham sobre a política adotada pela empresa a qual prestam serviço.



Flávio Braga
ADVOCACIA

OAB RS
5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

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

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

ISENÇÃO DE IMPOSTO DE RENDA

Com a Pandemia da Covid-19, o prazo para entrega da declaração de IR foi transferido para o final de Junho/2020. Ocorre que muitas pessoas possuem direito a benefícios tributários e não sabem. O aposentado e pensionista que paga IR e possui doença grave ou que sofreu acidente de trabalho, podem ter direito a isenção de IR. A legislação prevê um rol de doenças que garantem tal isenção. Além disso, doenças que não constem expressamente no rol, mas que causem limitações semelhantes às aquelas listadas, também podem gerar isenção de IR aos seus portadores. Além da isenção do pagamento de IR, em alguns casos é possível pedir o ressarcimento do valor pago de forma retroativa. Assim, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

DANOS MORAIS E MATERIAIS JUNTO ÀS CIAS AÉREAS (COVID-19)

Praticamente todos os voos nacionais e internacionais foram cancelados em virtude da Pandemia da Covid-19. Ocorre que as Cias Aéreas, site de vendas de passagens/hospedagens, etc, devem respeitar regras específicas para assegurar os direitos dos consumidores nesse período, tanto às previstas no Código de Defesa do Consumidor, quanto em resoluções da ANAC e também em Medidas Provisórias publicadas. Portanto, caso você esteja com problemas dessa natureza, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

EMPRÉSTIMOS

Taxa a partir de **0,84 a.m. + IPCA**
Valores de R\$ 10.000,00 a R\$ 15.000.000,00
Empréstimos com garantia de imóvel ou veículo

 (51) 99310.4037



MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

Seu espaço está pequeno?
Temos a solução para o seu problema!
Boxes fechados com câmera e
segurança 24h. Venha nos visitar:



End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165
Partenon - POA - Próx. Av. Bento Gonçalves
Fones: (51) 3352.0421 / 99147.0587
Email: charlenemiliani81@gmail.com

10%
DESCONTO



- Higienização de estofados
- Tratamento de piso
- Limpeza de vidros
- Limpeza residencial e comercial
- Limpeza pós-obra e pós-mudança



51 996921303 / 51 997921303

Telefones Úteis



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

COMO TIRAR UMIDADE DA PAREDE COM IMPERMEABILIZANTES?

Para manter sua casa seca e protegida, você precisa saber como tirar umidade da parede. Hoje, a escolha fica principalmente entre a emulsão asfáltica e a emulsão acrílica. A primeira forma usa membrana impermeabilizante onde é aplicada, enquanto a segunda pode ser aplicada de forma similar à pintura e tem função de acabamento.

É necessário entender que, caso a umidade não tenha se espalhado, não é preciso impermeabilizar o espaço todo. Porém, se a mancha já tiver mais de 40 cm, o ideal é fazer o processo em uma área de 1,50 m.

Realizar algumas tarefas antes da aplicação:

- Se tiver mofo, limpe o local com água sanitária e esperar secar;
- Lixar a parede, removendo toda a pintura existente;
- Caso o reboco esteja soltando, remova-o também.

Por fim, lembre-se que, caso não se sinta preparado ou confortável para fazer processos como esse de como tirar umidade da parede, o melhor é procurar um profissional experiente.



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

Paga pelo Celular. 99790.7090

4 MOTIVOS PARA FAZER A LIMPEZA DOS ESTOFADOS COM FREQUÊNCIA

1. Para reduzir as chances de desenvolver alergias



Pessoas alérgicas têm mais chances de desenvolver asma, sinusite e outras doenças. Visto que estofados acumulam ácaros e poeira, a falta de limpeza desse tipo de móvel pode desencadear crises alérgicas terríveis. Com bichos de estimação que costumam se aconchegar no sofá ou poltrona, a situação fica pior ainda.

2. Para proteger você e seus filhos da asma

Mais da metade das casas têm seis alérgenos detectáveis, e o restante das residências têm pelo menos três. Asma e alergia costumam ser hereditárias, mas a presença dos alérgenos aumenta as chances de que essas doenças sejam desenvolvidas.

3. Porque os ácaros se escondem

Os ácaros não apenas são aracnídeos terríveis, como sabem se esconder muito bem, mesmo depois de mortos. Um sofá, tapete ou bicho de pelúcia pode parecer limpo, mas conter sujeiras microscópicas.

4. Porque ficamos vulneráveis à noite

Não tem jeito: a verdade é que passamos cerca de um terço da nossa vida no quarto, dormindo, praticamente indefesos. Já os ácaros não descansam. Depois de adormecer, não nos importamos muito com o ar que respiramos, embora possamos sentir o efeito depois de acordar, normalmente com uma crise de espirros. Além de especial cuidado com o colchão e os travesseiros, quem tem sofá, almofadas, poltrona, pufe, tapete ou cortina no quarto deve mantê-los sempre bem limpos.

TRANSPORTES

MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e Montamos
Fornecemos cobertores e
Caixa de Papelão
Descarte de Móveis
Atendemos Domingos e Feriados
Preços Acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS
CARTÕES DE CREDITO

98150.3642

VIA TIM

ALÔ Frete & Mudanças

Fazemos de pequenos fretes a grandes mudanças

- Aceito cartões
- Retirada de materiais para descarte e entulhos
- Agilidade e segurança
- Montagem e desmontagem de móveis

Organizamos sua mudança após o transporte

Faça seu orçamento sem compromisso

51 99144-3870

WhatsApp

Cerutti

Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Balcão para pia de cozinha, etc.
Manutenção de portas e janelas - venezianas
Madeiras para Vigamento

Orçamento sem compromisso!

51 99831.6555

WhatsApp

Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

BIG
NO BIG EDUARDO PRADO

Em tempos de distanciamento social, nós te ajudamos:

Divulgue seu negócio ou produtos na revista ProcureAche:

**Delivery
Pague e Leve
Consultas On-line
Coletas, Entregas
Serviços**



51 981.427.686

WhatsApp

VANTAGENS DO TOLDO (BENEFÍCIOS)



Economia de energia

Através do controle de calor e luz que atinge o ambiente. As telas solares economizam energia ao longo do ano, porque no verão reduzem significativamente o nível de calor que entra no ambiente e no inverno impedem sua perda. Assim o consumo e o uso de condicionadores de ar é reduzido, economizando energia elétrica, evitando grandes emissões de CO2 na atmosfera, contribuindo para o desenvolvimento de um modelo econômico e social sustentável.

Qualidade de vida

Elemento essencial para desfrutar de espaços ao ar livre no jardim ou terraço contribui para aumentar a nossa sensação de bem-estar e qualidade de vida em casa. Com a proteção do toldo, as atividades que podem ser realizadas fora de casa se multiplicam.

Proteção para os olhos e conforto visual

A proteção solar, filtra a luz, oferecendo assim maior conforto visual, tornando as atividades cotidianas mais satisfatórias como ler, ver televisão ou

trabalhar no computador, tanto sob um toldo na parte externa, como dentro de uma varanda com uma tela solar.

Exteriorismo, um novo conceito nos projetos

Cada vez mais os toldos estão presentes nos projetos arquitetônicos de ambientes exteriores. Esse conceito vem crescendo com o nome de "exteriorismo", sendo um elemento funcional e decorativo da parte externa. Os toldos, com seus novos modelos e estilos, ajustam-se com formas e cores para satisfazer as tendências do mercado e se adaptam a múltiplos estilos arquitetônicos.

Mais espaço e privacidade

Com uma instalação bem concebida, ganhamos espaço externo, ampliando assim o espaço útil. Toldos verticais para edifícios de vidro ajudam a criar áreas acolhedoras e confortáveis, com o benefício de ser tecnicamente bem protegidos e reservados de olhares indiscretos.

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS



51 3342.3449 / 99336.5516 / 99264.6712

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

www.funilariaschmidt.com



FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

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

20 anos de experiência

ACEITAMOS
VISA



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

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

3 DICAS PARA LAVAR ROUPAS NO INVERNO

Por conta dos diferentes tecidos que temos nas roupas de inverno, o ideal é sempre olhar na etiqueta da peça qual é o modo correto de lavar. Muitas pessoas não ligam para a etiqueta e acabam com roupas cheias de bolinhas, desbotadas e esgaçadas.

1 - Para lavar peças de lã, tricô e outros fios delicados, prefira uma destas duas opções:

- Lavar à mão com sabão neutro ou de coco, sem esfregar e sem deixar muitas horas de molho. Não torça, apenas aperte de leve para tirar o excesso de água. Em seguida, envolva a peça em uma toalha branca e pressione para que a toalha absorva o restante da água.

- Antes de colocar na máquina, colocar a peça dentro de saquinhos apropriados e no ciclo de roupas delicadas. Se não tiver os saquinhos especiais, pode utilizar fronhas de travesseiro com um nó na ponta. A ideia é que a peça não se misture com outras.

2 - Para lavar as roupas mais pesadas na máquina, em vez de utilizar amaciante, use vinagre branco. Ele retira bem o sabão das peças e ainda age como bactericida.

3 - Para limpar peças de couro em camurça em casa, use uma esponja levemente umedecida com água e detergente neutro. Para tirar o detergente, utilize um pano úmido e, em seguida, seque com uma flanela macia.

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

REFRIGERAÇÃO COMERCIAL
GELADEIRAS FROST FREE
MÁQUINAS DE LAVAR
LAVA E SECA • LAVA LOUÇA
SECADORAS • FREEZER
FORNO ELÉTRICO • MICRO-ONDAS

51

980.50.9800

WhatsApp

Rua Gávea, 294 esq Av Tramandaí - Ipanema

Electrolux

Consul

Continental

BOSCH

LG

www.mistermaquinas.com.br

Professional Marc

99845-1222

FAZ TUDO

- ELÉTRICA • TROCA DE CHUVEIRO
- PINTURA • REPAROS EM GERAL

BATO PREÇO DO CONCORRENTE COM
TRABALHO CAPRICHOSO E BEM FEITO!

NELSON CONSERTOS

Especializado em

Lavadoras e Secadoras

de roupas de todas as marcas

VENDE-SE LAVADORAS
REVISADAS E COM GARANTIA

☎ 982.218.645 📞 997.330.813

☎ 989.346.274 📞 984.036.477

Coletas, buscas e pequenas mudanças

- VIAGENS - COLETAS E ENTREGAS
POA, Grande POA, Litoral e SC
- ENTREGAS COMERCIAIS / PARTICULAR
- BANCOS / COMPRAS EM FARMÁCIAS OU
CONSULTAS MÉDICAS

ACEITO CARTÃO
CÉLESTO, DÉBITO

VISA

MasterCard

(51) 997.889.686

SESSÃO CURIOSIDADE

QUAL É A HORA MAIS FRIA DO DIA?

Paradoxalmente, a temperatura mais baixa em cada data do calendário não acontece à noite, quando a principal fonte de calor, o Sol, está ausente. A hora mais fria do dia é quase sempre cerca de meia hora depois do nascer do Sol (sendo cerca de uma hora depois durante o inverno).

E isso acontece pelas seguintes razões. De noite, a superfície da Terra irradia energia sem receber qualquer outra energia do exterior para substituí-la, de modo que a temperatura cai desde o anoitecer. Então, ao amanhecer, os primeiros raios são tão fracos e tão “magros” que quase toda a energia é absorvida pela atmosfera antes de alcançarem a superfície terrestre. À medida que o Sol nasce no céu, a radiação que alcança o solo aumenta e iguala o calor. Esse é o momento em que a temperatura é mais baixa. A partir daí, ela começa a subir gradualmente.

No entanto, este processo pode variar conforme a região do planeta onde estamos, a estação e o clima. Frentes frias, ventos e tempestades podem interromper o padrão global e causar uma queda na temperatura, a qualquer hora do dia.

Cerutti Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Balcão para pia de cozinha, etc.
Manutenção de portas e
janelas - venezianas
Madeiras para Vigamento



Orçamento sem compromisso!

51 99831.6555

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

51 984.705050

Av. Borges de Medeiros, 993
sala 01 - Centro - POARS

Lixações

CRS
de Antônio

Parquet e Assoalho sem pó, aplica-se produtos sem cheiro.
Secagem em 4 horas - Reformas em geral

3221.6249 / 99813.5887

98457.7771

3 DICAS PARA REMOVER MANCHA DE FEIJÃO DA PANELA DE PRESSÃO



Dica 1: Leve ao fogo a panela de pressão com um copo de água e meio copo de vinagre. Depois, espere a solução ferver, assim que tiver pronto, jogue toda a solução fora e passe a esponja normalmente com sabão de pedra. Lembre-se que a panela ainda precisa estar quente.

Dica 2: Leve a panela ao fogo até aquecer levemente. Com a panela ainda no fogo, passe uma esponja úmida com sabão em barra com muito cuidado. Depois, retire do fogo. Com a panela ainda quente, esfregue com uma esponja de aço.

Dica 3: Coloque água limpa na panela cobrindo toda a parte manchada. Jogue bicarbonato de sódio e deixe a água ferver. Depois, desligue o fogão e espere a água ficar morna. Em seguida lave a panela com uma esponja verde ou com palha de aço.

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO
GRATUITO

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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

SERRALHERIA KISSER



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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

E-mail: vilmetal@hotmail.com

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

Um bom
vinho,
uma bela
morada!



Cerutti
Madeiras

Orçamento
sem compromisso

51 99831.6555

Redes Davi

Redes de Proteção



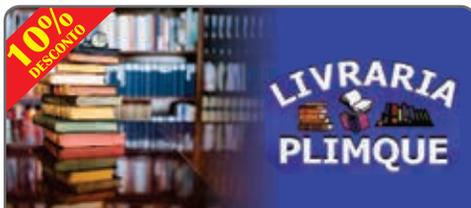
(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

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

10%
DESCONTO



LIVRARIA
PLIMQUE

FONES: 3336.8289 / 3336.1740
AV. TERESÓPOLIS, 2908 PORTO ALEGRE/RS



DESENTUPIDORA
SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias - Caixas de gordura
Dedetização - Hidráulica e Elétrica
Caça Vazamento

ATENDIMENTO 24H

3110.4164 980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / SERVIÇOS



ANUNCIE

Revista Impressa
ProcureFiche



Gerenciamento de
Redes Sociais



OU



Criação de site +
Google Ads

PLANOS a partir de R\$ 285,00!!!

(51) 98142.7686

GOOGLE FOTOS: ALTERNATIVA PARA GANHAR ESPAÇO NO CELULAR

Se você tem um iPhone com apenas 16 GB de espaço de armazenamento ou um smartphone com essa mesma capacidade (ou pior), é provável que a falta de memória seja um dos problemas mais frequentes que você enfrenta. Você vai tirar uma foto, pede para todo mundo fazer pose e, então, descobre que seu celular não tem mais espaço para gravar novos arquivos.

Felizmente, há uma maneira simples de liberar espaço na memória do seu celular usando o Google Fotos, um aplicativo do Google (sim, ele funciona em iPhones também). Ele permite que você armazene todas as suas fotos e vídeos nos servidores do Google; assim, elas não ficam ocupando espaço no seu celular, e você pode visualizá-las quando quiser (contanto que tenha conexão com a internet).

Confira como utilizar:

- 1) Baixe o Google Fotos pelo Google Play (Android) ou pela App Store (iOS);
- 2) Abra o aplicativo. Se quiser, veja a explicação; senão, pule-a;
- 3) Clique no ícone de Menu (as três barras horizontais na parte superior esquerda da página inicial). No menu lateral que se abre, selecione "Pastas do Dispositivo";
- 4) Essa página mostra todas as pastas do celular que estão sendo sincronizadas com o Google Fotos. Sempre que uma imagem entra nessas pastas, o aplicativo espera até ter Wi-Fi e faz backup da imagem. Se a pasta não estiver listada, o backup não será realizado;
- 5) Após algum tempo usando o aplicativo, clique no ícone de Menu e selecione a opção "Liberar espaço". Quando você fizer isso, o Google Fotos vai oferecer a opção de apagar da memória do seu celular todas as imagens que já estão gravadas na nuvem. Selecione "Remover" e pronto, elas serão apagadas.

Lembre-se de que uma vez que as fotos tenham sido salvas na nuvem e excluídas do seu celular, acessá-las exigirá conexão com a internet. É importante ficar atento quanto a isso, porque, senão, você pode rapidamente esgotar a sua franquia de dados vendo fotos antigas.

O QUE É E COMO FUNCIONA O ENEM DIGITAL

O Enem Digital é a versão informatizada do Enem. Em vez de cadernos de provas e cartão de respostas em papel, os participantes inscritos no Enem Digital fazem as provas diretamente no computador. Contudo, a estrutura do exame continua igual.

A aplicação acontece em laboratórios de informática em diversas faculdades brasileiras.

Ou seja: você **NÃO** fará a prova em casa. Você receberá um cartão de confirmação da inscrição no Enem com o endereço da faculdade e o laboratório de informática. É nesse local que você fará a prova: um ambiente seguro, vigiado e supervisionado por fiscais no Enem.

E a taxa de inscrição? Durante esse período de mudança gradual, não está previsto alteração no valor da taxa de inscrição: o custo será o mesmo para o Enem Digital e para o Enem Regular.

**LIVRARIA
PLIMQUE**

**TUDO EM MATERIAL
ESCOLAR**

AV. TERESÓPOLIS, 2908
PORTO ALEGRE/RS

FONES: **3336.8289**
3336.1740

- Presentes;
- Material Escolar;
- Livros didáticos e literários;
- Aceitamos todos os cartões.

INFORMÁTICA PARA A MELHOR IDADE
AULAS PARA NOTEBOOK - CELULAR - TABLET

Não dependa de ninguém. Faça você mesmo.

Converse com as pessoas pelo Facebook.
Envie mensagens pelo Whatsapp.
Solicite a sua viagem com a Uber.

INSTRUTOR LUIZ CHIAVARO
FONE: **(51) 99711-6198**

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

Trabalhamos com diversas formas de pagamento.

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de
Informática para
Qualquer Idade



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

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



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

Luiz Chiavaro
FOTOGRAFIA

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

REALISMO EM TUDO QUE FAZ!

Fone: (51) 99711 - 6198

i5

ENSINO PERSONALIZADO

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 **#Português** **#Inglês** **#Biologia** **#Geografia**
#Química **#História** **#Física** **#Redação** **#Espanhol**

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

www.i5ensino.com

3093.0085 / 9 8425.1122

DÚVIDAS SOBRE PEDAL E CORONAVÍRUS



É seguro pedalar lá fora?

Sim – na verdade, é mais seguro estar fora do que dentro quando se trata de transmissão de doenças. Quando as pessoas se reúnem e alguém espirra ou tosse, as gotículas caem nos objetos que as pessoas tocam. E pode ocorrer a transmissão se as pessoas depois tocarem o rosto. O melhor plano para andar agora é sair sozinho e aproveitar o ar livre.

Fazer de 30 a 60 minutos de atividade moderada a rápida pode ajudar a fortalecer seu sistema imunológico. Certifique-se antes sobre o que está acontecendo em sua área e se há alguma restrição ou autoquarentena obrigatória. Se você estiver doente ou correndo o risco de espalhar o vírus, não deve sair.

Durante uma quarentena, é recomendado fazer alguma atividade física para se manter saudável. Fazer exercícios com peso corporal ou por meio de algum aplicativo são ótimas maneiras de pôr isso em prática. A menos que você esteja doente.

Se você tem gripe ou coronavírus ou tem febre, as pessoas doentes pensam erroneamente que podem ‘colocar o vírus para fora ao luar’, e isso é um mito. Na verdade, é o contrário.

DUDU

bike shop

BICICLETAS
PEÇAS
OFICINA
BICI ESCOLA

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369

BONS HÁBITOS AO VOLANTE POUPAM OS PNEUS

A direção segura e consciente é outro ponto importantíssimo. Quem guia com prudência e não exagera na velocidade está menos sujeito a freadas bruscas e outras manobras agressivas. E não arranca com o carro “cantando” pneu, é claro. Tudo isso evita atrito da borracha dos pneus com o solo.

Outros cuidados incluem atenção a buracos, lombadas e quebra-molas e cautela redobrada em dias de chuva. Nessa situação, aliás, é ainda mais importante que os pneus não estejam desgastados além do limite, pois pneus carecas facilitam a perda de aderência, acarretando aquaplanagem.

E na hora da baliza, muita calma. Isso evita raspar as rodas no meio-fio, o que pode render rasgos e furos nos pneus.

GEO

Point

CONSERTOS DE RODAS
Geometria - Balanceamento
Suspensão - Freios - Pneus - Rodas



Av. Ceará, 238 - Porto Alegre - RS - Fones: (51) 3337.7888 / 3273.7888 / 981.483.031
E-mail: geo.point@yahoo.com.br

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Sucedeu Dilema na Presidência		São obstruídas durante o engasgo Agente do pior crime contra a vida (Dir.)	Variedade de maçã produzida em SP	Mãe de Castor e Pólux (Mit.)		O Oscar de Laura Dern em 2020 (Cin.) Edifício (abrev.)	Comuns (fem.)	As essências dos medicamentos	
								Classe no topo da pirâmide social	
Pais insular lusófono da África		Tito (?), compositor de "Chove Lá Fora"				Filme de Kurosawa (?), Gillan, roqueiro			
(?) Barbosa: a Águia de Haia			Efeito comum da refeição farta					Antigo grupo separatista basco	
				Contrai matrimônio A 23ª letra grega					
(?) a Troia: foco da "Ilíada" (Lit.)		Pontuação decisiva do judô					Torneira, em inglês		
Almofada, em inglês			Equivalência (de salários)			Pessoa ou animal albino (pl.) (bras.)		"Indústria", na sigla CNI	
Ato do indivíduo perdulário		Orifício examinado na rinoscopia (Med.)	(?) puro, atrativo do turismo ecológico	"Que", na linguagem dos inter-nautas		Forma do cabo da guarda-chuva		Exu (?)-Ruas, entidade da Umbanda	
Militante contrário a qualquer forma de governo									
				Seduz, como o canto da sereia		(?) Araújo, a Michele de "Mr. Brau" (TV)	Roberto Thome, jornalista esportivo		
Video-game da década de 1980			Código da Romênia na internet	Região do Parque das Anavilhanas (abrev.)					
Cantora de "Where Have You Been"							Scott Turow, escritor dos EUA		
Espaço alugado para eventos sociais		Dia (?): marco da Segunda Guerra		Pedacinho de qualquer coisa (bras.)					

Anuncie conosco: (51) 981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	Julho será uma oportunidade de avançar no trabalho ou com o seu próprio negócio e crescimento. Seu signo é dominado pelo número sete e você deve enfrentar seus problemas, tomando decisões para deixar para trás maus amigos e amores tóxicos.	TOURO	Você terá um mês de mudanças radicais no trabalho. Portanto, deve se preparar para um reajuste ou uma nova contratação. Seus melhores números serão 03 e 22. Você faz pagamentos em atraso. Você cuida melhor da saúde e recupera energia.
GÊMEOS	Você pode estar com dois amores ao mesmo tempo, mas é melhor tomar uma decisão e ficar com apenas um parceiro. Os solteiros continuam sem grandes paixões. Alguém do signo de Aquário ou Virgem pode chegar com uma grande proposta.	CÂNCER	Você vive mudanças no seu humor e pode ser pouco tolerante; tenha mais paciência, especialmente diante de problemas. Seus melhores números serão 04 e 17. Mantenha sua boa atitude e esperança em relação ao seu futuro.
LEÃO	Mês de progresso pessoal constante e esforço no trabalho. Você também pode sofrer atritos com seus colegas de trabalho; portanto, tente ser cauteloso com o que diz e mantenha a calma. Não cometa uma imprudência da qual se arrependerá mais tarde.	VIAGEM	Neste sétimo mês do ano, você pensa em seu futuro e tem sorte nos investimentos, apenas tente ser discreto com suas oportunidades de trabalho para não atrair inveja. Aproveite os dias de boa energia para pensar e mudar seus projetos para ter negócios prósperos.
LIBRA	Problemas legais ou burocráticos são resolvidos a seu favor. Seu temperamento pode estar mais forte e irritar pessoas importantes; pense no que vai dizer para não machucar ninguém. Economize para ter um futuro mais estável.	ESCORPIÃO	Julho é um mês de mudança de pensamento em que se deve manter a atitude e pensamento positivo. Momento bom para se destacar e conseguir boas oportunidades de emprego. Tente não brigar com seu parceiro e evitar uma separação por desentendimentos superficiais.
SAGITÁRIO	Sua energia positiva é renovada e isso atrai sorte, apenas tome cuidado para não gastar demais. Seus números da sorte são 05 e 30. Seu ponto fraco será o rim ou o fígado. Portanto evite ter hábitos de saúde que possam ser destrutivos quanto a isso.	CAPRICÓRNIO	Você resolve um assunto legal. Seu ponto fraco será estresse e hormônios; cuide melhor da sua saúde em geral. No amor, seu signo não pode ser infiel, mas tente não se meter em problemas com seu parceiro apenas por uma noite; tente controlar seu desejo sexual.
AQUÁRIO	Os solteiros continuam abertos a pretendentes e sem compromisso firme. Se surgir um problema com o emprego atual ou antigo, tente resolvê-lo da melhor maneira. Seu ponto fraco é a parte inferior das costas ou a cintura; faça alongamentos e cuide da saúde física.	PEIXES	Julho será uma oportunidade de avançar no trabalho ou com o seu próprio negócio e crescimento. Seu signo é dominado pelo número sete e você deve enfrentar seus problemas, tomando decisões para deixar para trás maus amigos e amores tóxicos.

Coletas, buscas e pequenas mudanças



- VIAGENS

- COLETAS E ENTREGAS
POA, Grande POA, Litoral e SC

- ENTREGAS COMERCIAIS / PARTICULAR

- BANCOS / COMPRAS EM FARMÁCIAS
OU CONSULTAS MÉDICAS

(51)

ACEITO CARTÃO
CRÉDITO DÉBITO

997.889.686



Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos

f procureacherevista
@ revista_procedure



Piadas para dar risada

Três irmãos competiam para ver quem agradava mais a mãe idosa com presentes.

O 1º - Comprou uma mansão para ela.

O 2º - Um Mercedes.

O 3º - Muito criativo, lembrou da dificuldade da mãe, quase cega, em ler a Bíblia. Comprou um papagaio marrom raro, treinado durante anos, por 18 monges diferentes, capaz de recitar toda a Bíblia.

A ave custou a fortuna de 20 milhões de dólares, mas o filho estava seguro de que o presente agradaria a sua mãe.

Meses depois, a velhinha escreveu para cada um dos filhos:

Para o primeiro:

- "Jorge, a casa que você comprou é muito grande. Eu moro apenas em um quarto, mas tenho de limpar a casa toda."

Para o segundo:

- "Tatiana, eu estou muito velha pra sair de casa, então nunca uso o Mercedes."

E, por fim, para o terceiro:

- "Martins, você é o único que teve bom senso pra saber do que a sua mãe realmente gosta. Aquela galinha estava deliciosa! Muito obrigada!"

CORONAVÍRUS E A IMPORTÂNCIA DA HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE



Nos transportes públicos, ao se usar as barras de segurança, as pessoas devem fazer a higienização das mãos, pois ali pode conter gotículas de tosse ou espirro. Neste momento de pandemia, é fundamental que os processos de higienização nas indústrias e condomínios sejam realizados com maior frequência, assim como a higienização das áreas uteis e banheiros públicos, mereçam cuidados extras.

É muito importante que os produtos de limpeza nunca sejam misturados entre si, pois acabam perdendo sua efetiva função. Devem ser diluídos somente com água. Recomenda-se para a limpeza dos ambientes, o uso de água sanitária diluída conforme instruções dos fabricantes. Pode até ser utilizado um borrifador para facilitar a higienização dos diversos ambientes. O vírus possui uma capa de gordura protetora, e a limpeza com estes produtos retira essa cápsula e mata o vírus.

Alguns pontos para serem higienizados com água e sabão, frequentemente esquecidos: botões de elevador, interfones, botões de descarga, maçanetas, botões dos veículos, volante, brinquedos, controles remoto, computadores e celulares. Para as residências em geral é imprescindível: limpar o filtro do ar-condicionado com água e sabão e desinfetar objetos, lixeiras e paredes.

Pousada Garoa

Quarto Mobiliado e Individual para Solteiros

a partir de
R\$400,00!



Cama, Colchão, Roupeiro,
Água, luz, Gás, Internet
Wi-fi, Geladeira, Fogão,
Micro-ondas, Máquina
de Lavar

(51) 98642.6196

(51) 98632.4393

(51) 98304.2228

pousadagaroa.com.br

Av. Benjamin Constant, 379



DEIXE SUA CASA
LIVRE DE VÍRUS E
ÁCAROS



NOVIDADE!

SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES
e HIGIENIZAÇÃO DE ESTOFADOS

contato.mrprotect@gmail.com

Faça seu orçamento grátis!

(51) 3377.3060

(51) 985.363.376



DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias
Caixas de gordura
Dedetização
Hidráulica e Elétrica
Caça Vazamento

ATENDIMENTO 24H

3110.4164

980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / SERVIÇOS



Entupiu? **Dia e Noite** 24hs DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Elétrica, Dedetização,
Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

PAGAMENTO FACILITADO



Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905
desent.hidromak@yahoo.com.br

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

e-mail: rldosextintores@gmail.com / lucianoalves@bol.com.br
site: www.reidosexintores.com.br

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



DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

BOX DE VIDRO

A partir de
R\$ 330,00 visita



Designer Vidros Poa

Faça seu orçamento!

3447-4776

98561-9060 | 98415-2066

Coletas, buscas e pequenas mudanças

- VIAGENS - COLETAS E ENTREGAS

POA, Grande POA, Litoral e SC

- ENTREGAS COMERCIAIS / PARTICULAR

- BANCOS / COMPRAS EM FARMÁCIAS OU
CONSULTAS MÉDICAS



Aceitamos cartão
crédito débito



(51) 997.889.686

DESENTUPIDORA RIBAS



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

51 99353.9393

3472.5732 / 3223.8796

Qualidade com Menor Preço
ORÇAMENTO GRATUITO



SOS Tubo Desentupidora

Oferecemos garantia, economia e rapidez

**DIA
E
NOITE**

Desentupidora - Dedetizadora - Desratização
Limpa Fossa - Limpeza de Caixa D'água



3095.2003 / 99430.2329

www.sostubo.com.br