www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Mês dos Avós

Ano XVIII | Edição 314 - Julho/2021 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Fone: 51. **981.427.686**

POUSADA GAROA

GA ROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quarto Mobiliado para Solteiro

A Partir de **R$400** Por Mês

pousadagaroa.com.br

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

Vem Morar Aqui!

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE EM CASA SEM COMPROMISSO

Pgto. em até 12x

20 anos

- Aparelhos 100% DIGITAIS
- Atendimento Domiciliar
- Assistência Técnica
- Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) **3224.3242 / 98140.45.14**

www.audicaors.com.br

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

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

E-mail: *vendas@alexandrinoesquadrias.com.br*

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

VENDO MARCOS PARA PORTAS

larguras de 125mm e 165mm

(51)99831.6555

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**

VARGAS assessoria de trânsito

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

51 **99911.4944**

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA

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

Anna Marya

Numeróloga - 30 anos de experiência

Faça seu estudo Numerológico ou Consulta de Tarot

*promoção exclusiva para leitores da revista

Promoção **44%** de desconto

Whatsapp **51 9 9971 4284**

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

GERAmigos Comunicação
18 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

BAIXE O APP PROCUREACHE DESCONTOS
https://cutt.ly/VknfgpT Google play
procureache_descontos

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME
(51) 981.427.686
Edição não encontrada impressa, basta fazer download
www.procureacherevista.com.br
/ProcureAcheRevista revista_procureache
E-mail: contato@procureacherevista.com.br
Tiragem: 85.000 exemplares
Editora: Maria das Dores Pereira

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Consertos em geral
Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro
51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

Anuncie na ProcureAche
Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

Homenagem ao mês dos avós

Com delicadeza nas palavras e ternura no olhar vocês são a sabedoria do mundo.

Uma homenagem da revista ProcureAche a todos os avós leitores e parceiros anunciantes, que fazem parte desse projeto!

Na foto, netinho (anunciante Alexandrino Esquadrias) segurando uma de nossas revistas.

ECONOMIZE ENERGIA

5 DICAS DE
EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Segundo dados do IPCA, em 12 meses, já tivemos mais de 60% de aumento na tarifa de energia elétrica!

Saiba como reduzir custos com soluções automatizadas.

1. INVISTA EM LED
Economia de **50%** em relação à fluorescente e **80%** com relação à incandescente.

2. UTILIZE SENSORES
Promove até 60% de economia, com a utilização de iluminação natural e tecnologia infra vermelho e ultra som.

3. UTILIZE O DIMMER
Controle a intensidade de luz com sistema sem fio, garantindo conforto e promovendo a **Sustentabilidade**.

4. ELIMINE O «STAND BY»
Utilize a tecnologia para desligar as tomadas de sua residência ou escritório. Redução de 15% de consumo.

5. USE PRODUTOS CERTIFICADOS
Informe-se e escolha produtos e empresas certificadas. Busque por garantia de qualidade do projeto e total segurança do seu patrimônio!

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) 99437.9469 | 99672.8822
98467.2544

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção
Darcy Neto
SERVIÇO COM GARANTIA
8 ANOS DE EXPERIÊNCIA
51 984.691.990
e-mail: darcy.cons@hotmail.com

Cerutti
Madeiras
Manutenção e troca de Janelas - Portas e Venezianas
"Não faça força, faça contato com o Cerutti"
CELULAR E WHATSAPP:
51 99831.6555

HIDRÁULICO 24HORAS
Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

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

MÓVEIS / ROUPAS OU LIXO ELETRÔNICO
Tem móveis usados ou roupas em condições de uso e não quer mais?
Descarte de forma correta:
máquina de lavar, geladeira, freezer, ar-condicionado, celular.
Agende sua coleta gratuitamente!
51 98411.1151 / 51 3246.3902

FÓTON
SERVIÇOS COMBINADOS
Pintura
Hidráulica
Ar Condicionado
Marido de aluguel
Piso e Revestimento
Elétrica Residencial e Comercial
Marlo Pauleski
(51) 98061.0530
@foton_reformas

OURO
COMPRO OURO
PAGAMENTO À VISTA!
Joias inteiras ou danificadas sem utilidade de uso.
Avaliação sem custo.
(51) 9 8434-8393

VARIANTES DA COVID-19: NOVOS NOMES

Para facilitar a diferenciação e evitar estigmas, a Organização Mundial de Saúde (OMS) deu nomes próprios para cada cepa.

A ideia é evitar que as variantes sejam chamadas pelo nome do país onde elas foram encontradas pela primeira vez. Com os novos nomes, cada cepa para a ser conhecida por uma letra diferente do alfabeto grego.

Então a B.1.1.7, encontrada pela primeira vez no Reino Unido, passa a se chamar Alpha. Já a B.1.617.2, localizada na Índia, se torna a Delta. A variante da Covid-19 que surgiu aqui no Brasil passa a ser a Gamma e a sul-africana a Beta. Essas foram classificadas como Variantes de Preocupação, que mudam o vírus de forma mais profunda e podem ser formas mais contagiosas da Covid-19.

Variantes da Covid-19

A OMS ainda classificou outras seis cepas como Variantes de Interesse, que foram localizadas em um grupo grande de pessoas e são potencialmente perigosas, mas ainda está sendo estudadas. No total, 10 letras do alfabeto grego foram usadas na nomenclatura das duas classificações.

NÃO IGNORE A PERDA AUDITIVA

Você apresenta dificuldade para ouvir, mas acredita que é apenas uma parte normal do envelhecimento, acha que sua audição não está muito ruim ou que adquirir um aparelho auditivo não mudará nada? Ignorar a perda auditiva é um grande erro e custará muito mais para você do que não entender algumas palavras de vez em quando.

Viver com uma perda auditiva não tratada está ligado a dificuldades em seus relacionamentos, já que você não consegue se comunicar facilmente com seus entes queridos. Você terá dificuldade em interagir com seus amigos e pode começar a evitar eventos sociais, devido ao constrangimento de pedir a alguém que se repita ou de responder de forma inadequada alguma pergunta. Pessoas com perda auditiva não tratada frequentemente enfrentam isolamento social, solidão, depressão ou outros problemas de saúde mental.

O cérebro também é afetado pela perda de audição. Além da porção responsável pela audição, outras partes do cérebro são afetadas quando você não inicia o tratamento adequado a tempo. A perda auditiva e as mudanças rápidas no cérebro que a acompanham aumentam o risco de problemas de memória como demência ou doença de Alzheimer.

As consequências da perda auditiva não tratada são realmente sérias!

Não ignore a perda auditiva. Procure o profissional da saúde auditiva.

Sonata Aparelhos Auditivos
(51) 3022.2100 / 98201.0132

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE ESTÉTICA DENTAL

1. Contratar um profissional capacitado é fundamental

Ao cuidar do seu sorriso com um profissional qualificado é possível assegurar um melhor resultado, fazendo valer o investimento. Além disso, garante-se o devido suporte e acompanhamento durante o tratamento, dando-lhe maior segurança.

2. Respeite as orientações do dentista

Há quem deixe de seguir as orientações do profissional durante o tratamento. É justamente aí que mora o perigo, uma vez que se aumenta a chance de o procedimento não gerar o resultado esperado.

Por isso, não abra mão de seguir à risca o que foi recomendado pelo dentista e sempre compareça ao consultório para realizar um acompanhamento mais efetivo e realizar os ajustes necessários.

3. Faça um tratamento odontológico completo

É comum a procura pelo dentista somente para corrigir algum problema estético. No entanto, saiba que tratar apenas a aparência dos dentes não é suficiente: o correto é cuidar da saúde bucal como um todo.

Você precisa passar por um diagnóstico total da situação bucal e realizar eventuais tratamentos odontológicos. Somente depois os procedimentos estéticos são feitos. Pular essas etapas significa pôr em risco a saúde de seus dentes em longo prazo.

4. Conheça alternativas de tratamentos

Todo tratamento odontológico estético sempre traz diferentes alternativas para ser realizado. O alinhamento de dentes, por exemplo, pode ser feito com os tradicionais aparelhos fixos ou com os móveis e invisíveis.

Já um clareamento dental pode ser realizado em consultório ou em casa. Conhecer essas alternativas faz com que você tenha a oportunidade de escolher aquela que melhor lhe agrada.

5. Visite periodicamente seu dentista

Depois de finalizado o tratamento, retorne de seis e seis meses ao consultório, para fazer uma avaliação de rotina, assegurando que não somente a estética dos dentes está adequada, mas também sua saúde bucal.

Tiragem: 85.000 exemplares
Anuncie: 51. 981.427.686
ProcureAche

A IMPORTÂNCIA DA RELAÇÃO DOS AVÓS COM OS NETOS PARA A SAÚDE

1) Efeito Antidepressivo

A terceira idade pode ser uma fase delicada para muitas pessoas – o avançar da idade atrai pensamentos intensos a respeito do fim da vida, que podem repercutir negativamente na condição emocional do indivíduo. Para muitos casos, a cura está na convivência com os netos: estudos recentes da Universidade de Boston comprovaram que um forte vínculo com os netos é um potente remédio para afastar sintomas de depressão. Auxiliar nas tarefas, dar caronas e levar para passear são algumas das atividades que fazem os avós sentirem que contribuem efetivamente na vida dos netos, afastando o sentimento de invalidade tão comum em quadros de depressão na terceira idade.

2) Disposição E Lucidez

Jogar bola, pular corda, brincar no parque, montar quebra-cabeças, desenhar – essas são algumas das atividades que as crianças mais amam e que funcionam como um grande exercício para a saúde física e mental dos avôs e avós. O ato de brincar com os netos estimula o idoso a realizar atividades que fogem de sua rotina habitual e desafiam o corpo a se manter ativo e lúcido.

3) Fonte De Juventude

É muito comum que os idosos sintam certa melancolia ao perceber que já não acompanham o que está em alta na atualidade. Mais uma vez, os netos ajudam na missão: os jovens funcionam como uma ponte entre os avós e a internet, os smartphones, as gírias atuais e a vida da forma como acontece hoje.

FISIOTERAPIA DOMICILIAR
Cristina Possobon Fernandes
Fisioterapeuta - CREFITO 5/55298-F
Saúde do Idoso - Traumatologia
Neurologia - Pneumologia
51 99655.1029
*Com todas as normas recomendadas pelas autoridades sanitárias para prevenção da Covid 19.

COMO SE PREVENIR DA PNEUMONIA?

As principais formas de prevenção são recomendações simples: lavar as mãos, não fumar, evitar aglomerações e se vacinar. Atualmente, existem vacinas disponíveis para a pneumonia pneumocócica que, mesmo não sendo capazes de prevenir todos os casos de pneumonia, podem evitar as formas mais graves. Segundo o Ministério da Saúde, a vacinação contra a gripe reduz bastante as hospitalizações por pneumonias e a mortalidade global pela doença. Por isso, devem ser vacinados os grupos considerados mais sujeitos às formas graves da doença: gestantes, mulheres com até 45 dias após o parto, crianças de 6 meses a 2 anos, profissionais de saúde, doentes crônicos, pessoas privadas de liberdade ou com 60 anos de idade ou mais.

VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO DEPRIMIDO? VEJA O QUE FAZER!

CRF/TO 134-738F
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

QUANTAS VEZES POR SEMANA DEVO TREINAR PARA TER SAÚDE, FORÇA OU EMAGRECER?

Se sua ideia é apenas espantar o sedentarismo para ter bem-estar e ficar longe de doenças como infarto e AVC, você não precisa "bater ponto" na academia todos os dias. Realizar cinco sessões de 30 minutos de atividade física moderada já é suficiente para ter saúde. E ainda é possível garantir o mesmo benefício em três treinos de 20 a 60 minutos de exercício vigoroso.

Correr três vezes por semana, por exemplo, já é o bastante para proporcionar benefícios como a redução da frequência cardíaca em repouso --que diminui o risco de problemas no coração -- e evitar o desenvolvimento de diabetes. Adicionar a isso dois treinos de musculação vai ajudar na manutenção da massa magra, melhorar a postura e reduzir o risco de lesões, garantindo a você um corpo ainda mais saudável.

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

SÍNDROME DO IMPOSTOR: O QUE É E COMO SUPERAR

Se você sente constantemente que o que você faz não é bom o suficiente, você pode ter a chamada síndrome do impostor. É um termo psicológico que descreve um padrão de comportamento no qual você duvida de suas realizações e tem um medo persistente de ser exposto como uma fraude, como incompetente.

Como superar a síndrome do impostor?

1. É essencial buscar a ajuda de um especialista ou de um grupo para expressar os seus sentimentos, pois você descobrirá que não está sozinho nessa - a síndrome do impostor é mais comum do que pensamos!

2. Faça uma lista de suas realizações, habilidades e sucessos, independentemente de quão grande ou pequeno sejam. Isso provará que você tem valor concreto para compartilhar com o mundo;

3. Construa um sistema de forte apoio com as pessoas que você mais respeita - mentor, colegas, família e amigos. Peça feedbacks contínuos e veja que seus esforços e resultados são vistos;

4. Crie um discurso único e confortável para si. É importante saber o que você diz quando alguém pergunta o que você faz;

5. A síndrome do impostor acontece quando você subestima o quão bom você realmente é e quando você acredita que é necessário saber tudo. Permita-se continuar aprendendo e aceite que todos têm suas vulnerabilidades, não importa o cargo atual ou idade.

Além das 5 dicas para superar a síndrome do impostor citadas acima, é interessante documentar as suas realizações. Por isso, identifique o problema ou a situação que exigiu que você tomasse determinada decisão ou ação e quais as consequências positivas disso.

Residencial
Bem Me Quer
Lar para Idosos
Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!
• Médico Geriátrico • Nutricionista
• Enfermagem 24h • Cuidadoras
Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS
próximo ao Hospital Banco de Olhos
51 3365-9377 / 9-8421-5402

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

PSICOTERAPIA REENCARNACIONISTA E REGRESSÃO TERAPÊUTICA

Tratamento

O Centro de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica oferece um Tratamento de alguns meses para as pessoas, que pode proporcionar uma grande melhoria ou cura de sintomas crônicos graves e possibilitar o entendimento a respeito de nossas propostas pré-reencarnatórias, a finalidade dessa atual encarnação, a nossa programação para essa atual encarnação, uma releitura de nossa infância e dos fatos da vida e o início de uma verdadeira realização da nossa Reforma Íntima.

Através da Psicoterapia Reencarnacionista (a Terapia da Reforma Íntima) e a Regressão Terapêutica, é possível recordarmos para o que reencarnamos, qual a finalidade dessa vida atual e como realmente aproveitarmos essa encarnação, além de poder melhorar muito ou curar as fobias, o transtorno do pânico, as depressões severas, as dores físicas de difícil tratamento, os sentimentos profundos de solidão, de abandono, as tristezas sem causa aparente, medos, insegurança, etc.

O Tratamento Inicial

Um Tratamento Inicial de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica consta de 6 Encontros, realizados semanalmente, a cada 10 ou 15 dias, de consultas (com 1 hora de duração) e sessões de Regressão (com 2 horas de duração, em média).

O Tratamento inicial consta de:

1º encontro – 1ª consulta
2º encontro – 1ª regressão
3º encontro – 2ª regressão
4º encontro – reconsulta
5º encontro – 3ª regressão
6º encontro – reconsulta.

Para maiores informações, entre em contato:

Juliana Vergütz

Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica
para adultos e crianças
Reiki e Florais

Rua Adão Baino, 146 - sala 417
(51) 982.220.766
julianavergutzoficial@gmail.com
julianavergutzoficial julianavergutzoficia

DICA DE SAÚDE

Atividade Física X Exercício Físico

A **atividade física** consiste em qualquer tarefa em que o nosso corpo saia da posição de repouso proporcionando algum gasto energético. São tarefas simples como passear com o cachorro, limpar a casa, andar do quarto para o banheiro, subir escadas, cuidar do jardim, ir à feira e ao mercado, entre outras.

O **exercício físico**, por sua vez, é uma atividade planejada, repetitiva, com um objetivo específico, com práticas regulares, que visa desenvolver as capacidades físicas (força, flexibilidade, resistência, agilidade, equilíbrio, velocidade e coordenação motora) e as habilidades motoras (lançar, chutar, saltar, correr, agachar e outros), por exemplo, corrida, musculação, natação ou caminhada orientada, para emagrecimento ou melhor condicionamento físico.

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

10 BENEFÍCIOS DO ESPINAFRE PARA A SAÚDE

Rico em Ferro, o espinafre traz diversos benefícios à saúde, além de ser delicioso e combinar com variados tipos de pratos. Conheça a seguir os 10 principais benefícios do espinafre para a saúde

1. Aumenta o sistema imunológico;
2. Deixa a pele linda;
3. Melhora a visão;
4. Fortalece os ossos;
5. Previne doenças cardiovasculares;
6. Previne a anemia;
7. Ajuda a emagrecer;
8. Ajuda na digestão;
9. Previne contra o câncer;
10. Funciona com antioxidante.

ProcureAche

A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA NA RECUPERAÇÃO DA COVID-19

O coronavírus causa uma inflamação muito grande nos pulmões, afetando diretamente a troca gasosa e, por isso, os pacientes entram em falência respiratória muito rapidamente. Dessa forma, a fisioterapia tem papel fundamental tanto no início do tratamento como na recuperação da Covid-19, a infecção causada pelo coronavírus. Segundo Natália Varella, fisioterapeuta intensivista do Hospital São Vicente, de Curitiba (PR), a fisioterapia é dividida em duas áreas: a motora e a respiratória. A motora normalmente é a mais conhecida. No caso da Covid-19, a respiratória tem grande importância dentro da UTI.

Os pacientes com coronavírus têm avançado rapidamente para necessitar da ajuda dos aparelhos. É preciso fazer, então, toda a adequação dos parâmetros respiratórios: "Frequência respiratória, volume corrente, pressão expiratória positiva, que é a que mantém os pulmões mais armados, entre outros parâmetros. Por essa doença ter um curso muito longo, entre duas e três semanas. Desde que é instituída a ventilação mecânica, é comum que quando o paciente ainda está precisando desse auxílio, surjam novos pacientes. Por isso comenta-se tanto sobre a superlotação das UTIs e a importância do isolamento social", complementa Natália.

Passado o período crítico, é preciso retirar o suporte ventilatório. "Nessa segunda fase, entra junto a fisioterapia motora, para o paciente ganhar a força muscular perdida nesse período de mobilização. Além da otimização da higiene brônquica e, por fim, que ele consiga respirar sozinho", finaliza.

Recanto Geriátrico
Doce Lar
Janaina
janacv2004@yahoo.com.br
3219-9310
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279
R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

OralMob
CLÍNICA ODONTOLÓGICA
Implantes | Próteses | Ortodontia
Estética Dental e Facial
Oralmob Odontologia Zona Norte
Rua Costa Rica, nº 11
Fone: 3307.3506 99478.3356
Conheça também nossas outras unidades na Zona Sul e bairro Petrópolis
RT CROPS 25946

Brillare Odontologia
Dra. Maira Tolfo Porto
CRO/RS 18.897
Cirurgiã-dentista especialista em Ortodontia
Telefone: 3372.5093 Whats: 99237.8363
Aparelhos ortodônticos estéticos e metálicos - Invisalign doctor - Odontologia estética - Aplicação de botox e ácido hialurônico - Restaurações - Lentes de contato - Facetas - Clareamento caseiro e a laser - Prótese dentária, fixa e removível - Próteses flexíveis - Tratamento para bruxismo - Tratamento para ronco - Tratamento de gengiva - Limpeza - Implantes - Extrações - Tratamento de canal - Piercing
Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715 | www.dramairaporto.com
Agendamento por telefone ou whatsapp

Pensionato de Idosas
Bom Pastor
1954
Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas
O mais tradicional pensionato de senhoras de Porto Alegre está de cara nova, mas com os mesmos quartos e suítes individuais, amplos, com sacada, em um lugar com muito espaço e arejado.
Situado em um local privilegiado, perto de todos os recursos, na principal avenida do bairro com bela vista.
Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.
Preços acessíveis!
Fones:
(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555
Av. Teresópolis, 2669 - Bairro Teresópolis - POA/RS

Tiragem: 85.000 exemplares
Anuncie: 51. 981.427.686
ProcureAche

PROBLEMAS COM O INSS?

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

Aposentadorias
- por invalidez
- por idade
- por tempo de contribuição
- especial

Auxílios
- doença
- acidente
- reclusão

Assistenciais
- ao idoso
- à pessoa com deficiência

Salários
- família / maternidade

Pensão
- por morte

LJ
Laura e José de Abreu

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 99860-6294
48 98422-0996

ARTETERAPIA - O QUE É E PARA QUE SERVE?

"Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, desperta. Carl Jung".

O ato criativo tem o poder de curar nossas feridas internas. A arte é um ótimo meio para expressar e comunicar suas emoções, sentimentos, dores, pensamentos. Ao fazer algo criativo, por si só, já ajuda a diminuir o estresse, com o olhar e direcionamento de um Arteterapeuta, se torna uma excelente ferramenta terapêutica. A Arteterapia une a psicologia (de Carl Jung e Nise da Silveira) com a arte. Não há necessidade de saber fazer a prática artística, não há o certo ou errado, bonito ou feio, mas somente a de se expressar através da argila, pintura, desenho, teatro, dança, etc.

A Arteterapia ajuda no aumento da autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, autoconhecimento, contribui para concentração, atenção e memória, aumento da criatividade, entre outros.

O cérebro na Arteterapia:

- fica muito mais ativo quando está envolvido em produzir arte
- foco no aqui e agora
- desenvolve maior resiliência
- aumenta nossas perspectivas positivas
- nos torna mais autoconscientes
- aumento das atividades nos dois Hemisférios cerebrais

"As mentes criativas são capazes de sobreviver a qualquer tipo de mau treinamento. Anna Freud"

Arte e Essência - (51)98686-0531

DICA DE SAÚDE

Prefira:

Leite e iogurtes desnatados, queijos brancos, carnes magras, óleos vegetais, alimentos cozidos, grelhados ou assados, cereais integrais, frutas, verduras e legumes. Ingerir diariamente frutas, verduras e legumes, reduz em até 30% o risco de infarto.

SÍNDROME DA VISÃO DE COMPUTADOR: O QUE É E COMO PREVENIR

Olhos secos e irritados, visão turva, fadiga visual e dores de cabeça — ao usar um computador, smartphone e outros dispositivos digitais - são sintomas comuns de quem sofre de cansaço visual digital. Esses sintomas não ocorrem apenas em adultos. Milhões de crianças usam computador todos os dias, seja em casa ou na escola. O uso prolongado do computador pode provocar tensão aos olhos de uma criança e afetar o desenvolvimento da visão.

O cansaço visual por computador e a síndrome da visão de computador são causados pela reação diferente de nossos olhos e cérebro a caracteres em uma tela de computador em comparação com caracteres impressos. Nossos olhos não têm dificuldade para focar em material impresso com caracteres na cor preta densa, com bordas bem definidas. Mas caracteres em uma tela de computador não apresentam o mesmo nível de contraste e definição.

Durante um exame de vista, seu médico oftalmologista realizará testes para detectar quaisquer problemas de visão que possam contribuir para a SVC. Dependendo do resultado do exame, seu oftalmologista poderá receitar óculos para uso em frente ao computador que poderão ajudá-lo a trabalhar mais confortavelmente em seu computador.

Além de aumentar o conforto durante o uso do computador, estudos recentes mostraram que óculos para uso no computador podem aumentar a produtividade da pessoa que trabalha no computador, com economias a empregadores que fornecem os óculos.

DECORAR A CASA GASTANDO POUCO

Acessórios

As almofadas são, normalmente, os primeiros itens que pensamos em mudar para renovar o décor. Investir em acessórios novos é sim uma ótima saída. Nesse grupo, entram os tapetes e os quadros – este último pode ajudar a dar um toque de personalidade e refletir hobbies e gostos dos moradores.

Prateleiras

Ótimas aliadas, além de dar suporte para objetos decorativos, as prateleiras ajudam a organizar os ambientes deixando tudo sempre à mão e podem ocupar todos os cômodos da casa, do banheiro à cozinha. Outra opção com a mesma funcionalidade são os caixotes de madeira, que têm baixo custo e podem servir como nicho para guardar livros, acomodar garrafas de vinho, entre outros usos. Se empilhados, transformam-se em estantes.

Pufes

Os pufes podem ser móveis multifuncionais. Além de servirem para acomodar mais pessoas, alguns têm baú, ótimo para adicionar espaço para armazenamento. Com uma placa de madeira por cima, ainda podem funcionar como mesa lateral ou mesa de centro.

Adesivos e pintura

Os adesivos são ótimos para quem deseja mudar a cara de objetos e paredes sem gastar muito. É possível, por exemplo, adesivar geladeiras, frigobares, filtros, máquinas de café, entre outros eletrodomésticos para combinar com a nova decoração, sem precisar gastar dinheiro para trocar o aparelho por um novo.

Espelhos

Eles são a saída perfeita para dar impressão de amplitude num espaço mais enxuto.

Iluminação

A iluminação é um ponto muito importante na decoração. Investir em luminárias que permitem mudar a direção e acrescentar novos pontos de luz, como os trilhos compostos por spots, pode ser mais econômico do que as versões embutidas. Esse tipo permite que os focos de luz se adaptem a novos layouts.

Plantas

Ter um cantinho verde em casa não precisa demandar um grande investimento. Vasos simples de plástico pendurados com ganchos em ripas de madeira, parafusadas na parede, são suficientes para compor o jardim vertical ou a horta com temperos fresquinhos. É uma ideia rápida de executar.

DICAS PARA REFORMAR SUA CASA

1. Faça um projeto para reformar a casa;
2. Defina o orçamento;
3. Planeje-se financeiramente;
4. Contrate bons profissionais;
5. Compre materiais de qualidade;
6. Estabeleça um cronograma;
7. Não tenha pressa;
8. Lembre-se dos imprevistos.

Receitas

Ingredientes:

Leite Condensado Fake

- 1/2 xícara de chá de água quente quase fervendo
- meia xícara de chá de leite em pó
- 1/2 xícara de chá de açúcar cristal

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e liquidifique por aproximadamente 3 minutos, até que a mistura fique bem homogenia e ganhe mais consistência.

Mousse de Maracujá

1. 1/2 xícara de chá de leite em pó.
2. 1 xícara de chá de concentrado de maracujá,
3. 1/2 caixa de creme de leite (caixa com 200 gramas),
4. Modo de preparo Mousse de maracujá
5. Então, no mesmo liquidificador ainda com o leite condensado fake dentro, adicione todos os ingredientes do mousse e liquidifique até homogeneizar.
6. Em seguida, despeje o mousse em uma travessa ou taças e leve para geladeira por aproximadamente 2 horas.
7. Por fim, finalize decorando com geleia de maracujá, ou faça como eu que coloquei raspas de chocolate meio amargo por cima.

Super Tchê Barbaridade

AV JUCA BATISTA, 2154
FONE: 3246.7307
RUA BECO DO PALADINO, 77
FONE: 3245.3245

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

DICA CULINÁRIA

Para um ovo cozido perfeito

Como você quer seu ovo cozido?
Não erre mais no tempo de cozimento!

6 min - MOLE
9 min - MÉDIO
12 min - DURO

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

Tiragem: 85.000 exemplares
Anuncie: 51. 981.427.686
ProcureAche

ROLETAS DELICIAS PARA OS NAMORADOS

ROLETA MINI FOUNDEE SERVE DUAS PESSOAS apenas R$ 49,90

ROLETA 24 COXINHA COM MOLHO DE QUEIJO apenas R$ 39,90

AS DUAS ROLETAS JUNTAS apenas R$ 79,90

COM GARRAFA DE VINHO + R$ 20,00

ACEITAMOS CARTÃO E TEMOS TELE

Doces Salgados das Manas

51 98137-1422

DOCE DE COLHER DE PINHÃO

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de manteiga;
- 1 lata de leite condensado;
- 100g de pinhão cozido descascado e triturado;
- 1 colher de chá de açafrão da terra;
- 1/2 caixa de creme de leite

Modo de preparo:

Em uma panela colocar a manteiga, deixar desmanchar sem fritar, reservar; colocar o leite condensado; apurar até começar a borbulhar, acrescentar o açafrão da terra e o pinhão, continuar apurando. Quando atingir o ponto de um brigadeiro mole retirar do fogo. Quando estiver morno acrescentar o creme de leite. Bater vigorosamente. Servir em pequenas cumbuquinhas ou copinho de cachaça para ser saboreado com colher.

Dica: Depois de apurar o leite condensado e o pinhão, retire do fogo e coloque a panela sobre uma superfície fria. Mexa bem para dar brilho ao doce. Só acrescente o creme de leite após a mistura ficar morna.

É possível manter o pinhão por até 5 dias cozido, na geladeira. Não é recomendável congelar.

CANELONE DE PRESUNTO E QUEIJO COM MASSA DE PASTEL

Ingredientes:

- 1 pacote de massa fresca para pastel retangular (500g)
- 350g de queijo mussarela fatiado
- 350g de presunto fatiado Manteiga (ou margarina) para untar
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate (pode ser comprado pronto)
- 100g de queijo parmesão ralado
- Folhas de manjericão para polvilhar
- Tomates-cereja para decorar

Modo de preparo:

1. Sobre cada quadrado de massa de pastel, coloque uma fatia de mussarela e uma de presunto.
2. Então, enrole como rocamboles e coloque, lado a lado, em um refratário grande untado.
3. Em seguida, cubra com o molho de tomate, polvilhe com o parmesão-leve ao forno médio, preaquecido, por 20 minutos.
4. Por fim, polvilhe com manjericão e decore com tomate-cereja, e sirva seu Canelone de presunto e queijo.

BOLINHO DE CHUVA DA VOVÓ

Ingredientes:

- 1 ovo;
- 1/2 xícara (chá) de leite;
- 1/2 xícara (chá) de açúcar;
- 1 e 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó (fermento comum de bolo).

Modo de preparo:

É só misturar tudo até formar uma massinha e, com o auxílio de 2 colheres, ir pingando no óleo quente. Depois é só retirar do óleo e polvilhar com açúcar e canela.

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

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

SOBRECOXAS DE FRANGO ASSADAS

Ingredientes:

- 6 a 8 sobrecoxas
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- ou suco de 1 limão
- ou 1/4 xícara (chá) de vinagre
- Suco de 2 laranjas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- 1 colher (café) de páprica picante
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Limpe um pouco as sobrecoxas para tirar o excesso de gordura.

2. Em seguida, em uma tigela, coloque todos os ingredientes da marinada, misture bem com um garfo.

3. Então, coloque as sobrecoxas dentro de um saco ou de uma vasilha com tampa, despeje a marinada, misture bem com as mãos e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.

4. Por fim, acomode as sobrecoxas em uma assadeira antiaderente, despeje a marinada por cima e leve ao forno a 180 graus por cerca de 45 minutos, até dourar bem.

5. Então, assim que dourar, desligue o forno e retire a assadeira. Por fim desfrute de suas Sobrecoxas de Frango Assadas.

BOLO DE CHOCOLATE DELICIOSO

Ingredientes:

Massa:

- 4 ovos
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de fermento
- 1 xícara (chá) de leite

Calda:

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 7 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 latas de creme de leite com soro
- 3 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Massa:

1. Em um liquidificador adicione os ovos, o chocolate em pó, a manteiga, a farinha de trigo, o açúcar e o leite, depois bata por 5 minutos.

2. Adicione o fermento e misture com uma espátula delicadamente.

3. Em uma forma untada, despeje a massa e asse em forno médio (180 ºC) preaquecido por cerca de 40 minutos. Não se esqueça de usar uma forma alta para essa receita: como leva duas colheres de fermento, ela cresce bastante! Outra solução pode ser colocar apenas uma colher de fermento e manter a sua receita em uma forma pequena.

Calda:

1. Em uma panela, aqueça a manteiga e misture o chocolate em pó até que esteja homogêneo.

2. Acrescente o creme de leite e misture bem até obter uma consistência cremosa.

3. Desligue o fogo e acrescente o açúcar.

RESOLVE
Refrigeração
CLÁUDIO
51 98244.3893 - 51 3392.3631
Orçamento Grátis
Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas
Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

Serralheria Ferreira Ferro
Grades, portas, soldas, portão, basculante, automático, artesanato de ferro forjado, colocação de cerca elétrica
Rua Lauro Barcellos Lino, 48 Cavalhada - P. Alegre (51) 3245-5489
(51) 99108.2069 ou (51) 98280.9441

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 EXXTINTORES
Rei dos Extintores
51 3411.3379
996 812 819
Aceitamos os cartões
LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico
e-mail: rdosextintores@gmail.com / lucianof.alves@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br
Só o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe você

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

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

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) 99437.9469 | 99672.8822
98467.2544

OURO
COMPRO OURO
PAGAMENTO À VISTA!
Joias inteiras ou danificadas sem utilidade de uso.
Avaliação sem custo.
(51) 9 8434-8393

Estofaria Müller
Móveis e Automóveis
REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL
SOLDAS EM BANCOS
ORÇAMENTO GRATUITO
Atendemos a toda poa.
(51) 98902.8062
(51) 98437.3820
Viviane e Rose
vivianeestofados1@gmail.com

Anuncie na ProcureAche
Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

distribuem as revistas:

MICROONDAS
CONSERTAMOS TODAS AS MARCAS

Técnico Marçal
Serviços com recibo e garantia.

99332.8764
99601.8287
3364.4661

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

JR
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

Caça Vazamentos
Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra

Cada gota de água faz a diferença!
991.475.637
3423.2521
@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS

CONSERTO, MANUTENÇÃO E VENDAS
51 98203-9771
51 3374-2512

Atendendo desde 2012
CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias
PRECISANDO DE ALGUM REPARO?
ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA
Instalações: Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Prateleiras, Cortinas, Varais, TV na Parede.
(51) 99140.0404 | (51) 99889.1902
Aceito todos os cartões de débito e crédito
A solução dos problemas de sua casa com qualidade, limpeza e honestidade.

CONSTRUÇÕES E REFORMAS

Pedreiro - Carpinteiro - Hidráulico
Eletricista - Azulejista - Pintor
Impermeabilização - Colocação de Porcelanato - Serralheria - Funilaria
ORÇAMENTO GRATUITO
51 3339.7670 | 99101.6399 | 98464.9159
construtora-emanuel@hotmail.com

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical
Consertos em geral

Tela Mosquiteiro
51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

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

AlugarCar
geramigos locadora

Precisa de Carro flex/GNV?
Locação, 5 ou 7 dias - Empesas / Aplicativos
Consulte modelos disponíveis
51 997.889.686
alugarcar.com.br

RS Av. Ceará, 238 - São João - POA
SC R. Vereador Mario Coelho Pires, 221 - Campinas - S. José

VOCÊ EMPREENDEDOR:

Alcance 85.000 leitores todo mês

Reinvente o seu negócio! Entre em contato conosco:

Adcione e chame pelo WhatsApp ou Redes:

(51) 98142.7686

/procureacherevista

revista_procureache

www.procureacherevista.com.br

contato@procureacherevista.com.br

ou através do QR CODE:

Aponte a câmera do seu celular, com o aplicativo leitor de QR CODE aberto e fale conosco pelo WhatsApp.

Veja quem já está no App:

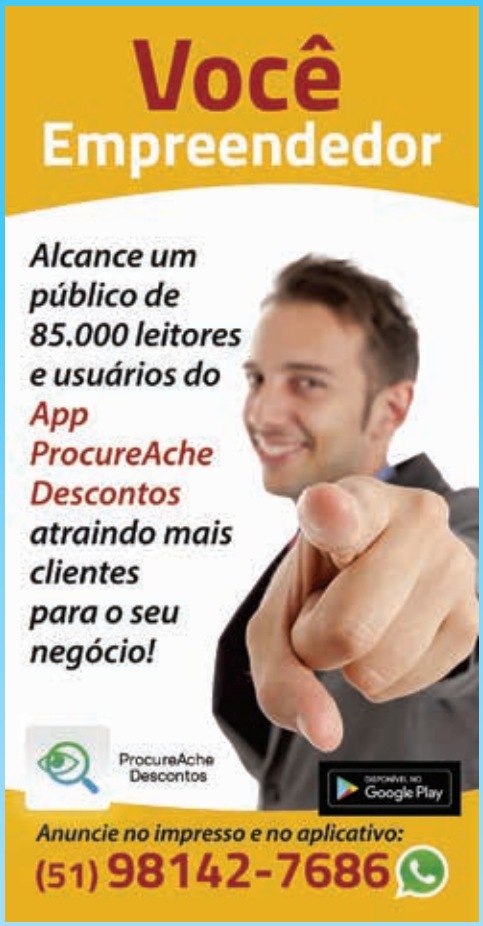
ADVOCACIA	
Flávio Braga Adv.	(51)98310-8777
APARELHOS AUDITIVOS	
Audição Aparelhos Auditivos	(51)3224-3242
Sonata Aparelhos Auditivos	(51)3022-2100
CLÍNICAS ODONTOLÓGICAS	
Corba Odontologia	(51)3907-4771
Drª Maira Tolfo Porto	(51)3372-5093
CONSTRUÇÃO E REFORMA	
Claudiomiro Prest. Serviços	(51)98638-6669
Construções e Reformas	(51)98464-9159
Fóton Serviços Combinados	(51)98061-0530
Presta - Service	(51)99335-1818
DESENTUPIDORAS	
Hidro Mak	(51)3339-8800
Servitech	(51)98055-5362
Limpa Tubo	(51)3366-8603
EDUCAÇÃO	
Feedback Soluções em Informática	(51)98405-8299
ENCANADOR	
Hidráulico 24Horas	(51)3243-1984
ESQUADRIAS	
Alexandrino Esquadrias	(51)3246-0648
GASTRONOMIA	
Doces Salgados das Manas	(51)98137-1422
LAR DE IDOSOS	
Pensionato Bom Pastor	(51)3233-0634
MANUTENÇÃO AR-CONDICIONADO	
Darcy Neto	(51)98469-1990
MERCADOS	
Super Tchê Barbaridade	(51)3246-7307
MÓVEIS USADOS / LIXO ELETRÔNICO	
Móveis usados / lixo eletrônico	(51)98411-1151
ÓPTICAS	
MS Óptica	(51)99514-5855
OUTROS	
Compro Ouro	(51)98434-8393
Numerologia	(51)99971-4284
PET SHOPS	
Armazém dos Bichos	(51)3084-0023
Agrocenter Coldebella	(51)3258-1108
POUSADAS	
Pousada Garoa	(51)98642-6196
PRATARIA (Equipamentos p/ Restaurantes)	
Comercial Knetig	(51)3343-0251

REDES DE PROTEÇÃO	
Redes Davi	(51)98514-8014
Redes Martina	(51)3086-0045
SAÚDE	
Arte e Essência	(51)98686-0531
Humanize H. Care	(51)99600-9462
Studio Mov. do Corpo	(51)3024-3097
SERRALHERIA	
Serralheria Ferreira Ferro	(51)98280-9441
Serralheria Kisser	(51)99656-3664
TÉCNICO DE INFORMÁTICA	
Viniciustec	(51)98038-0550
TOLDOS	
Fábrica dos Toldos	(51)3223-5597
TRANSPORTES	
AlugarCar	(51)99788-9686

BAIXE HOJE MESMO!

ANDROID APP ON Google play

Aplicativo disponível no Google play



10 PLANTAS PERIGOSAS PARA O SEU CÃO

Aspargo Pluma

Parte venenosa: Toda a planta, incluindo frutos

Sintomas: Vômitos, diarreia, dor abdominal, irritação na pele.

Babosa (Aloe Vera)

Parte venenosa: Suco/Secreção da planta

Sintomas: Vômitos, Urina avermelhada.

Dragoeiro

Parte venenosa: Caule e folhas

Sintomas: Vômitos, depressão, excesso de salivação, perda de apetite, pupilas dilatadas (em gatos).

Filodendro (Imbé)

Parte venenosa: Toda a planta

Sintomas: Inchaço, espasmos, queimaduras na boca, convulsões.

Comigo-Nunguém-Pode

Parte venenosa: Suco/Secreção da planta

Sintomas: Perda de apetite, falha no fígado, letargia, morte.

Sagu-de-Jardim

Parte venenosa: Planta e sementes

Sintomas: Vômitos, diarreia, falha no fígado, morte.

Lírio

Parte venenosa: Toda a planta

Sintomas: Irritação oral, excesso de salivação, dificuldade em engolir, vômitos, morte.

Planta da Fortuna (Zamioculcas)

Parte venenosa: Toda a planta

Sintomas: Vômitos, diarreia.

Planta Jade

Parte venenosa: Toda a planta

Sintomas: Vômitos, Depressão, dalta de coordenação, diminuição no batimento cardíaco.

Hera

Parte venenosa: Folhas

Sintomas: Dificuldade em respirar, irritações na pele, paralisia, coma.

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM DOS BICHOS

Atacama Super Prêmio - AD
14 Kg - R$ 169,90

GranPlus Choice Adulto
20 Kg - R$ 159,90

Birbo Original - Frango
25 Kg - R$ 165,00

Cat Chow Ad. Carne
10,1 Kg - R$ 115,00

Golden Gatos Ad. Carne
10,1 Kg - R$ 135,00

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 / Veterinário

www.armazemdosbichos.com.br

Banrisul

COMO ACOSTUMAR UM GATO COM AVES?

Alguns amantes de pets às vezes se veem em uma encruzilhada, pois eles têm aves em casa, como por exemplo uma calopsita, e apesar de muita vontade, ficam com medo de adotar um gatinho.

O receio é que a chegada do felino doméstico represente motivo de preocupação constante com o bem-estar das aves, afinal, nós aprendemos desde cedo que os gatos adoram caçar os pássaros, não é verdade?

Se você se identificou com esta situação e sonha em ter um gatinho em casa, tenho uma boa notícia para te dar: dá para influenciar positivamente a relação dos pets, de maneira que a convivência entre eles seja harmoniosa, porém, como tudo na vida, nada é 100% garantido.

Socialização bem precoce

Apesar de algumas raças se adaptarem melhor com outros animais, como o Persa, Exotic Shorthair, Ragdoll, Tonquinês, e Sagrado da Birmânia, qualquer gato é passível de passar a ver uma ave como amiga e não como presa, desde que a socialização comece bem cedo e seja caprichada.

O caminho mais indicado é adotar um filhote e acostumá-lo a interagir com a(s) ave(s) da residência quando o peludinho tiver entre duas a nove semanas de vida. Este é o período indicado porque é nele que o gato filhote começa a se identificar como espécie e também a construir suas primeiras relações, então nada melhor do que apresentar os outros pets da casa e incentivar uma relação saudável.

Nesta fase, principalmente, é muito importante tomar bastante cuidado para que a ave não trate o gato com animosidade, pois um conflito pode fazer com que o bichano passe a ter medo de uma nova aproximação e, à medida que ele crescer, vai se sentir mais confiante e corajoso para revidar as ameaças.

Infelizmente, às vezes o instinto felino pode falar mais alto e o gato, mesmo que numa brincadeira de caçar, possa amedrontar ou colocar a ave em risco. Por isso, faça uma aproximação cuidadosa dos bichinhos e supervisione sempre o contato dos dois.

Aposte numa socialização precoce e tome bastante cuidado para não forçar a barra. Lembre-se que assim como nós, os pets também podem ter suas preferências nas relações e o "santo não bater" com algum outro animal.

Peça ajuda a um médico veterinário especializado em comportamento felino sempre que precisar. Ter pets que sejam realmente camaradas é o ideal, claro, porém, o mais importante é que cada animal possa se sentir seguro e feliz dentro de casa.

Fonte: petlove.com.br

Agrocenter Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento
Venda de pintos
Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos
3258.1108 / 99651.6134
ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

SESSÃO CURIOSIDADE

CURIOSIDADES SOBRE O CORPO HUMANO

1. Seu cérebro às vezes fica mais ativo quando você está dormindo do que quando está acordado.

2. Uma pessoa tem em média tem 67 espécies diferentes de bactérias em seu umbigo.

3. Você perde cerca de 4kg de células da pele todos os anos!

4. O cérebro humano triplica de tamanho no primeiro ano de vida do bebê.

5. A cada segundo, seu corpo produz 25 milhões de novas células. Isso significa que, em 10 segundos, você terá produzido mais células do que o número de habitantes do Brasil.

6. Seu sangue representa cerca de 8% do peso de seu corpo.

7. Seu pulmão esquerdo é cerca de 10% menor que o direito.

8. Os cientistas estimam que o nariz pode reconhecer um trilhão de odores diferentes!

9. Durante a vida, uma única pessoa produz saliva suficiente para encher duas piscinas olímpicas.

10. Sem o dedo mínimo, você perderia cerca de 50% da força da mão.

11. O suco gástrico no seu estômago é tão ácido que pode dissolver até metal.

12. Além das suas impressões digitais, a impressão da sua língua também é única no mundo.

13. Posicionados de ponta a ponta, os vasos sanguíneos de um adulto podem circundar o equador da Terra quatro vezes!

14. Seu fígado é o único órgão que pode se regenerar completamente. Se alguém doasse uma parte do fígado para outra pessoa, seu fígado voltaria ao tamanho original em poucas semanas.

15. Se você viver até os 70 anos, seu coração terá batido cerca de 2,5 bilhões de vezes!

16. Em um mês, você faz xixi suficiente para encher uma banheira.

17. Ao longo da vida, a maioria das pessoas passa em média um ano inteiro sentada no banheiro.

18. Seus olhos piscam cerca de 20 vezes por minuto. Isso é mais de dez milhões de vezes por ano!

19. Apesar de representar 2% de nossa massa corporal, o cérebro usa 20% de nosso oxigênio e suprimento de sangue.

Daniela Dalberto
ADVOCACIA
OAB 75083
FAMÍLIA - TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS)
DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL)
MULTAS DE TRÂNSITO
Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174
Site: danieladalberto.com

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

INDENIZAÇÕES POR DANOS MORAIS

São milhões os processos que tratam de pedidos de indenizações por danos morais no Brasil. A indenização por dano moral pode se dar em casos de ofensas à honra, à privacidade, à intimidade, à imagem, ao nome ou em seu próprio corpo físico, em alguns casos mais graves gerando indenização por dano estético. Os valores das indenizações variam de acordo com as peculiaridades do caso, a capacidade econômica das partes e visa o caráter punitivo e pedagógico da medida. Recentemente o STJ publicou a Súmula 642, que diz o seguinte: *"O direito à indenização por danos morais transmite-se com o falecimento do titular, possuindo os herdeiros da vítima legitimidade ativa para ajuizar ou prosseguir a ação indenizatória"*. Com isso, muitos casos em que a vítima do dano moral já é falecida não impedem que seus herdeiros ingressem ou dêem prosseguimento ao processo judicial. Portanto, caso você tenha sofrido por alguma situação descrita acima ou é o caso de pessoas falecidas, ocasião em que seus herdeiros são os legitimados, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

TELAS MOSQUITEIRAS
TeleTelas
NOVIDADE VIDROS - BOX INSUFILM
5X SEM JUROS
ORÇAMENTO GRATUITO
Telas retráteis, fixas, removíveis,recolhíveis e deslizantes...
Proteção e conforto para sua casa.
(51) 3019.3075 | 9.9982.8983
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

HIDRÁULICO 24HORAS
Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Dedetizadora
Desentupidora
LIMPA TUBO®
A sua solução definitiva
RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS
Porto Alegre 51 3366.8603
CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS
ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS
25 ANOS DE EXPERIÊNCIA
0800 642 9230
www.LIMPATUBO.com.br
Peça pelo Celular: 99790.7090

O INVERNO REQUER CUIDADOS CONTRA O MOSQUITO DA DENGUE?

No inverno os cuidados contra a dengue diminuem, isso ocorre porque o mosquito transmissor da doença, o aedes aegypti, circula menos, mas se os criadouros não forem eliminados os ovos depositados podem permanecer intactos por meses e quando a estação quente recomeçar eles vão eclodir, dando origem a um novo ciclo do mosquito da dengue.

No inverno existe uma redução da circulação viral, mas não podemos nos descuidar, pois é neste momento que devemos redobrar a atenção quanto às medidas preventivas contra a doença

Como prevenir?

A melhor forma de prevenção da dengue é evitar a proliferação do mosquito, eliminando a água parada em pontos que podem se tornar criadouros, como vasos de plantas, pneus, garrafas plásticas e até recipientes pequenos como tampas de garrafas podem conter larvas de mosquitos.

Para quem for viajar em férias a orientação é substituir a água dos pratos dos vasos de plantas por areia, deixar a caixa d'água tampada, cobrir todos os reservatórios de água como piscinas por exemplo, não deixar água da chuva acumular sobre a laje, colocar o lixo em sacos, manter as lixeiras bem fechadas e não jogar lixo em terrenos baldios.

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

DICAS PARA GUARDAR ROUPAS NO INVERNO

1 - As roupas de inverno, por serem mais grossas, podem acumular mais ácaros e atrair mais traças enquanto estiverem guardadas. Por isso, deixe os armários abertos uma vez por semana, em um dia seco, para arejar o interior. Algumas peças podem ir ao sol ou pegar um ar na sombra durante um dia seco.

2 - Peças de couro e camurça jamais devem ser guardadas sujas ou úmidas, pois o mofo irá se proliferar. Guarde as peças de couro em capas de algodão preferencialmente escuras, para proteger e evitar que desbotem. É bom deixá-las arejando na sombra também uma ou duas vezes ao mês, caso não estejam sendo muito usadas.

3 - Tome cuidado com a umidade. Se sua casa for muito úmida, é preciso deixar os armários bem arejados para não passar a umidade para as roupas. Além de não fazer bem à saúde, é muito desagradável abrir o guarda-roupas para escolher aquele look especial e as peças estarem com cheiro de mofo. Para ajudar, além de fazer o procedimento de deixar os armários abertos uma vez por semana, faça o seguinte:

- Coloque pedacinhos de giz ou cal dentro de saquinhos de tule e distribua dentro do armário. Eles irão ajudar a absorver a umidade.

- Em um dia bem seco, tire as roupas do armário e prepare uma solução com 50% de água e 50% de vinagre branco. Umedeça um pano com a solução, passe por todo o armário e deixe secar bem antes de guardar as roupas novamente.

Como escolher uma janela eficiente

Uma janela eficiente contribui para **aumentar o isolamento térmico** e **acústico das casas**. Além de isolar, uma janela tem de ventilar a habitação de forma conveniente. O ideal é que não transmita frio no inverno nem calor no verão. Na hora de escolher, há vários fatores a ter em conta.

Cerutti
Madeiras
Manutenção e troca de Janelas - Portas e Venezianas
"Não faça força, faça contato com o Cerutti"
CELULAR E WHATSAPP 51 99831.6555

CUIDADOS COM AQUECEDORES QUE É PRECISO TER

Das várias alternativas que se tem para aquecer um ambiente, o uso de aquecedores é um dos preferidos. Muitas vezes portáteis, eles esquentam o ambiente trazendo a sensação de conforto, sem fazer sujeira.

O que muitos esquecem, é que como qualquer aparelho para este fim, é preciso ter cuidados com os aquecedores.

E a premissa vale para todos os tipos, inclusive para aqueles elétricos, que utilizam de cerâmica ou óleo e parecem inofensivos.

Isso porque, aquecer demais um cômodo pode levar à queda de oxigenação. O que faz a pressão sanguínea baixar, podendo levar à vasodilatação, desmaios e até a óbito. Em especial se a pessoa já tem problemas respiratórios ou cardíacos.

Além de problemas à saúde, os aquecedores podem também provocar incêndios. Isso porque, o seu uso gera um alto consumo de energia elétrica. E, se a casa não tem uma instalação capaz de suportar essa potência pode aumentar significantemente o risco de um curto-circuito, o superaquecimento da fiação e faíscas.

Nos modelos à gás os perigos são ainda maiores. O risco está nos vazamentos e na concentração de gás. Inflamável, sem cor ou sem cheiro esse gás é um assassino silencioso, caso o aparelho estiver mal instalado.

Usar bacias com água não evita os perigos

Para tentar driblar os malefícios proporcionados pelo uso dos aquecedores, muitos moradores recorrem a soluções caseiras.

Um dos mitos mais comuns neste sentido está no uso de bacias com água ou de toalhas molhadas no ambiente para evitar o ressecamento do ar ou a perda da umidade.

Essa solução paliativa apenas umidifica o ambiente, mas não traz de volta o oxigênio. O que faz com que os riscos para a saúde continuem a existir.

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

SERRALHERIA
KISSER
| Grades | Portões de Contrapeso | Portões Basculantes e Simples | Portas Pantográficas | Escadas Normais e Caracol | Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |
Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220
E-mail: vilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

RESOLVE
Refrigeração
CLÁUDIO
51 98244.3893 - 51 3392.3631
Orçamento Grátis
Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas
Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

Anuncie na
ProcureAche
Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

Técnico de Informática
Atendimento a Domicílio
Manutenção de Computadores e Notebooks
Formatação - Backup de Dados
Aceito cartões: VISA
(51) 98038.0550 com Vinícius
www.viniciustec.com.br

COMO FICAR OFFLINE NO WHATSAPP E LER MENSAGENS ESCONDIDO

Você acaba de receber uma mensagem no WhatsApp mas, por alguma razão excepcional, gostaria de lê-la sem que o emissor perceba. Pode ser que você esteja impossibilitado de responder na hora e não queira magoar a pessoa que enviou o recado. Felizmente, há alguns truques que permitem que você leia mensagens sem que seus contatos descubram. Saiba como ficar offline no WhatsApp e "ler as mensagens escondido".

Use o modo avião no celular e fique offline no WhatsApp

Se você não quer que o duplo tique azul das mensagens dos seus contatos seja desativado, você pode usar o truque do modo avião: com ele, é possível ler a mensagem sem que o app do WhatsApp consiga enviar o aviso de leitura. Você já vai entender.

Por padrão, o WhatsApp libera uma notificação quando uma mensagem chega. Quando isso acontecer, não a abra. Antes disso, acesse o painel de notificações do seu Android e clique em Modo Avião.

Agora você pode ler a mensagem. Como o modo avião desativa a rede móvel e o Wi-Fi, o WhatsApp não conseguirá emitir o aviso de leitura para o emissor da mensagem (obviamente, você também não conseguirá enviar nenhum recado nesse momento). Ao final da leitura, basta fechar o app e voltar à tela de notificações para desativar o modo avião.

Veja, no entanto, que esse é um bloqueio temporário: quando o seu smartphone voltar a ter conexão, o WhatsApp enviará de uma vez só todas as notificações e avisos de leitura que ficaram pendentes.

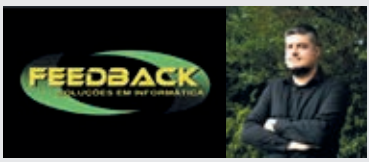
Aplicativo Unseen no Android

Se o macete do modo avião não serve para você, saiba que há outras opções: aplicativos que criam "camadas" que impedem os avisos de leitura. Um dos mais conhecidos é o gratuito Unseen, que também funciona com serviços como Facebook Messenger, Viber e Telegram.

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

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

Entre em contato--> 51 984058299

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

• Celular • Windows • Internet
• Microsoft Word • MS Powerpoint
• Redes Sociais • Marketing Digital
• Aulas particulares • No conforto da sua casa
• Linguagem simples • Horários Flexíveis

Cartões Aceitos

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

TEMAS QUE PODEM CAIR NA REDAÇÃO DO ENEM 2021

Perspectivas e desafios da educação a distância no Brasil

O ano de 2020 foi bastante movimentado, né? A pandemia de Covid-19 trouxe uma série de mudanças para a nossa realidade, inclusive no âmbito educacional.

Por isso, especialistas têm a impressão de que o tema "Perspectivas e desafios da educação a distância no Brasil" pode cair na redação.

A educação a distância já era discutida há algum tempo, mas principalmente em relação ao ensino superior. Porém, com todos os desdobramentos da pandemia, o ensino remoto virou uma necessidade também para a educação básica.

Isso porque o isolamento social fez as escolas buscarem em vídeos gravados e lives uma possível solução para continuar o ensino. Ainda que de forma parcial, essa foi a melhor forma de manter os alunos estudando e minimizar os impactos da quarentena, sobretudo para aqueles que iam prestar o vestibular.

Mas como nem tudo são flores, o EAD ainda é uma proposta bem recente e apresenta desafios para pais, alunos e professores.

A dica é que você comece a pesquisar sobre o tema, porque ele pode cair na redação do Enem 2021.

Coluna LBV

LBV PRECISA DE DOAÇÕES PARA O "ARRAIAL DA BOA VONTADE"

A Legião da Boa Vontade (LBV) solicita doações para realizar um "Arraial da Boa Vontade". A ideia é incentivar que os atendidos possam confeccionar uma receita típica julina em suas casas.

A LBV intensificou seu trabalho durante a pandemia e vem entregando mensalmente cestas de alimentos a cada família atendida pela Instituição. Entretanto, para que esta ação solidária ocorra, a entidade pede apoio da comunidade com itens específicos como: ovos, óleo de soja, amendoim, milho e leite.

As doações podem ser entregues no Centro Comunitário da LBV, localizado na **Avenida São Paulo, 722 – Bairro São Geraldo** até o dia 09/07. Outras informações você confere no **3325-7036**.

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

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

Multifeira da Tristeza

Sábados das 9h às 17h - Praça Comendador Souza Gomes (extinta estação do trem) Bairro Tristeza - POA/RS

Contato: 51 98547-1561

* O funcionamento do brique está sujeito às condições climáticas.

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

"Gostaria muito que você diga algo de como poderá ser o meu ano de 2021. Gosto muito da sua coluna. Nasci em 22/05/1951."

– Hugo França de Oliveira Bastos

Anna Marya: Você entrou num ano 5 porque somando o teu último aniversário: 2 + 2 + 0 + 5 + 2 + 0 + 2 + 1 = 14 e 1 + 4 = 5. Sob a vibração do ano pessoal 5 torna-se imperioso reforçar a nossa capacidade de aceitar a mudança. São muitas as mudanças que podem surgir inesperadamente num período como este. Portanto, prepare-se e arregace as mangas, pois durante este ano não terá muito tempo para descansar. Será sobretudo um ano rápido em que tudo parecerá acontecer demasiado depressa, tanto a nível pessoal como profissional. Encare estas mudanças como oportunidades de mudar, transformar e melhorar qualquer área na sua vida. Este ano requer muita coragem, tenacidade, sensatez, boa capacidade física, sagacidade e força mental.

"Faço semanalmente jogos de azar. Poderias me passar os meus números? Data de nascimento: 31/08/1992."

– Regina da Silva

Anna Marya: Os números do teu mapa numerológico: 108, 59, 33, 26, 16, 14, 12, 09, 08, 07, 06, 05 e 03.

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

DICAS PARA PEDALAR NO FRIO

1. Organize a sua bike

Pequenas mudanças, como a compra de uma bolsa de selim, aumentam o espaço para guardar roupas que você possa usar durante o seu trajeto. É possível armazenar também alguns alimentos para o trajeto.

2. Aqueça o seu corpo

No frio, a preguiça domina grande parte dos ciclistas. Se ela também é um problema para você, anime-se! Assim como no verão, lembre-se de aquecer o corpo inteiro, pois as baixas temperaturas aumentam o risco de sofrer uma lesão.

3. Alimente-se de forma correta antes de pedalar no frio

Os carboidratos, as castanhas e outras fontes de gorduras boas ajudam o ciclista a manter-se saudável durante as pedaladas.

4. Escolha uma roupa confortável

Durante o pedal, a bike se movimenta em alta velocidade. Às vezes, muitas roupas não ajudam a proteger do frio e, caso você não esteja utilizando uma jaqueta ou um colete corta-vento, provavelmente, perderá calor para o ambiente.

5. Tenha cuidado ao subir montanhas

Redobre a atenção quando for subir uma montanha. Nessas situações, abra o corta vento e baixe os manguitos. Aqui, é normal sentir um pouco de frio, mas não se desespere. Afinal, chegar ao topo e descer com o corpo molhado é uma situação prejudicial para a sua saúde.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

São o terror do perfeccionista / Região de Campina Grande e Guarabira

O Apóstolo do Brasil (Hist.)

Parte limítrofe da cama

(?) Maior, constelação vista no Hemisfério Norte / Algoz de Abel (Bíblia)

Capacidade tecnológica de usinas eólicas

Liberdade para agir / Atrás das (?): preso

Competições de motos

Mapa, em inglês / Figura heráldica

Objetivo do acasalamento dos animais

Gato, em inglês / Época marcante

(?) Mater, referência a universidades (lat.)

Direitos de (?), acordo de emissoras

Pedra mística da cultura escandinava

Idioma mais falado no mundo (pelo número de falantes nativos)

Opção de entrada "light" (Cul.)

Pontos de partida de investigações

(?) das noivas: maio

(?) nuvens: desatento / Misericordiosas

Monograma de "Neuza"

Melodia de estrutura simples (gíria)

Matéria de (?), destaque da revista

Epiderme / Aparatos de filmagem aérea

Cantora britânica de "Hello"

Ordem, em inglês

Drauzio médico brasileiro / Comissão de Assuntos Econômicos (sigla)

Varella, Anseio do casal apaixonado

Melhor (?), prêmio de Alfonso Cuarón no Globo de Ouro 2019

Raça (?), conceito adotado por Hitler

(?) de ligação, pleonasmo do Português

Ditongo (abrev.) / Identidade (fig.)

Etapa do vôlei / Titânio (símbolo)

Viviane Araújo, em "O Sétimo Guardião" (TV) / Alfaiates

Parte comestível de aipo

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte

BANCO 3/cat — dna — lis — map. 4/alma — runa. 5/adele — neide — order. 6/ariana.

Tiragem: 85.000 exemplares
Anuncie: 51. 981.427.686
ProcureAche

HORÓSCOPO

ÁRIES Com a segunda metade do ano, sua situação vai ter uma boa melhora tanto no trabalho, quanto no romance e em outras questões. Procure fazer uma viagem pela natureza e aproveitar mais a sua liberdade, e veja sempre o lado bom das coisas e dos relacionamentos.

TOURO Pode ser que uma situação no trabalho volte a sua atenção às suas raízes, porém, não tenha medo, não será nada impossível ou além do comum de resolver. Mostre suas habilidades de lidar com mudanças e adaptar sua equipe. Nos relacionamentos laços serão estreitados.

GÊMEOS Nos relacionamentos, tudo vai bem, inclusive, pode ser que uma pessoa interessante chegue à sua vida. Caso esteja solteiro(a), aproveite os momentos, mas não crie expectativas. Esse não é o mês em que o romance deve ser o foco, e sim o seu trabalho.

CÂNCER Você não terá nenhuma novidade em sua carreira, por isso, tente direcionar sua atenção e seus esforços em outra área de sua vida. Passe mais tempo com família, amigos e aqueles que realmente importam. Aproveitar seu tempo com cursos, pessoas, esportes e lazer.

LEÃO Na vida pessoal, tudo segue calmo, mas pode ser que no romance a dois a paixão tenha acabado. Agora você sabe o que é amor de verdade, portanto, pense bem sobre o passo seguinte nessa relação. Neste mês, é indicado que você tome cuidado com a sua saúde e pequenas lesões.

VIRGEM Você vai definir suas prioridades no mês de julho e seguir à risca seus principais afazeres, independente de qual área da vida esteja tratando. Você conseguirá encontrar o que tanto procurou! Nos relacionamentos, pode ser que você esteja com vários potenciais parceiros em vista.

LIBRA No mês de julho, Libra terá apoio e ajuda daqueles que mais ama, por isso, lembre-se de retribuir quando recorrerem a você. Sua saúde continua forte e você não tem o que temer, portanto, aproveite essa fase com sabedoria.

ESCORPIÃO No mês de Julho, escorpião deve ficar atento à sua carreira profissional, principalmente porque terá boas energias pela frente. Caso esteja com outros problemas em sua vida, talvez o trabalho seja uma boa forma de focar e aliviar seus pensamentos.

SAGITÁRIO No mês de julho, sagitário deverá ter paciência, pois pode ser que a pessoa regida por esse signo falte em alguns aspectos da vida, neste mês. Porém, não é nada muito grave, basta procurar maneiras alternativas de resolver as questões que te perturbam.

CAPRICÓRNIO Neste mês, você terá a calma que desejou desde o começo do ano, porém, pode ser que alguns problemas de família estejam acontecendo além do comum, principalmente devido a um segredo revelado. Esse é o mês de várias mudanças, principalmente na área profissional.

AQUÁRIO A harmonia nos seus relacionamentos é muito boa neste mês, principalmente quando o assunto é romance. Caso esteja em uma crise de relacionamento, esse pode ser o momento de arrumar o que está acontecendo e seguir em frente.

PEIXES O mês de julho pode significar uma queda nos desejos profissionais de peixes, portanto, caso seja desafiado, procure pensar bem no que vai responder e em como vai agir. Pode ser também que algumas experiências positivas na sua carreira profissional comecem a aparecer.

Solução Palavras Cruzadas
(página anterior)

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

Siga-nos
procureacherevista
revista_procureache

Vamos dar risada?

"A Professora:
— Quem se acha burro fique em pé.
Dudu se levanta:
— Você se acha burro Dudu?
— Não, mas fiquei com d[o de ver a senhora em pé sozinha."

"Joãozinho chamou o táxi e perguntou:
— Moço quando o senhor cobra para me levar para o aeroporto?
E o taxista respondeu:
— R$15,00.
— E as malas?
— As malas eu não cobro nada.
— Então leve as malas que eu vou a pé."

Após um check-up, um médico pergunta ao paciente:
– Há alguma coisa que queira discutir comigo?
– Bem – disse o paciente –, eu gostaria de fazer uma vasectomia.
– É uma decisão importante. Já conversou a respeito disso com a sua família?
– Sim, fizemos uma votação... e o resultado foi favorável: 15 contra 2.

POUPE MAIS ECONOMIZANDO COMBUSTÍVEL

1. Calcule o consumo de seu carro

Ao comparar a quilometragem a cada tanque, você saberá qual combustível rende melhor em seu veículo, além de quanto você pode rodar com cada litro abastecido.

2. Faça revisões constantes

Para o bom funcionamento e uso correto do combustível, é de extrema importância que o veículo esteja sempre com a revisão em dia, assim como os pneus, o câmbio e as velas sempre em ordem, já que esses são componentes que podem influenciar no consumo.

3. Abasteça em locais confiáveis e justos

O preço do álcool e da gasolina pode variar de acordo com a região onde se abastece. Desta forma, se você quer saber como economizar combustível, uma boa dica pode ser pesquisar postos de confiança com preços justos para sua área.

4. Não exagere na aceleração

Ao acelerar de forma mais suave e menos vezes, você garantirá que menos combustível seja queimado. Evite aquecer o carro antes de rodar, e, se for necessário parar, desligue o motor.

5. Considere instalar o sistema GNV

Outra boa sugestão para quem quer poupar no médio e longo prazo pode ser instalar em seu carro o sistema de GNV, o Gás Natural Veicular. Apesar da instalação do kit ter um custo relativamente alto, o uso deste tipo de combustível costuma ser mais econômico e apresentar melhor rendimento ao longo do tempo.

PRECISA DE CARRO GNV / FLEX?
(com fabricação a partir de 2012)
Locação para empresas e motoristas de aplicativo
99
AlugarCar
geramigos locadora
Consulte modelos disponíveis:
51997.889.686
alugarcar.com.br
siga-nos nas redes sociais:
/geramigoslocadora @geramigos_locadora
RS Av. Ceará, 238 - São João - POA
SC R. Vereador Mario Coelho Pires, 221
Campinas - São José

ENTUPIU? LIGUE!

DESENTUPIDORA Hidro Mak

DESDE PEQUENOS REPAROS ATÉ GRANDES SOLUÇÕES

TROCA DE TORNEIRA ◆ VAZAMENTOS VÁLVULAS ◆ CX DE GORDURA VAZOS SANITÁRIOS

ELÉTRICA / DEDETIZAÇÃO

PLANTÃO 24h

51 3339-8800

99247-7905

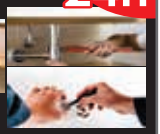
Desent.hidromak@yahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!

VISA

SERVITECH DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO 24h



SOLUCIONAMOS O SEU PROBLEMA COM RAPIDEZ E CONFIANÇA!

- Desentupimento de vasos sanitários, ralos e pias;
- Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura;
- Hidrojateamento;
- Dedetização e controle de pragas;
- Desobstrução de rede de esgoto cloacal e pluvial;
- Detector de vazamentos;
- Hidráulica (Manutenções e instalações);
- Elétrica (Manutenções e instalações);

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)98055.5362 (51)3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com

VISA

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

Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões

LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rdosextintores@gmail.com / lucianof.alves@bol.com.br

site: www.reidosextintores.com.br

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

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

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

Martina

Redes de Proteção

Especialista em instalações de Redes de proteção para segurança das suas crianças e de seus animais de estimação

5 anos de garantia

30860045 99874-4530 99948-6739

aceitamos todos cartões

www.martinaredes.com.br

DUDU bike shop

BICICLETAS ELÉTRICAS

PEÇAS E ACESSÓRIOS

Parcelamos em até 12x

SPECIALIZED

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048

MÓVEIS / ROUPAS OU LIXO ELETRÔNICO

Tem móveis usados ou roupas em condições de uso e não quer mais?

Descarte de forma correta: máquina de lavar, geladeira, freezer, ar-condicionado, celular.

Agende sua coleta gratuitamente!

51 98411.1151 / 51 3246.3902