



APARELHOS AUDITIVOS

**TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO**

Pgto. em até **12x**



**20
anos**

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

AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



APARELHOS AUDITIVOS

PARCELE O PAGAMENTO EM ATÉ
18X SEM JUROS!



Seu aparelho usado vale um
super desconto
na troca pelo novo.
Venha fazer uma avaliação gratuita.

Rua dos Andradas, 943 - sala 1004 - Centro (51) 3228-6927

Av Wenceslau Escobar, 2320 - loja 58 - Tristeza (51) 3307-7327

MARZENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

- COZINHA
- CLOSET
- ROUPEIRO



ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

99781.6895

Gestão de Mídias Digitais

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



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

@revista_procureache f/revistaprocureache

(51) 981.427.686

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

Sepultamento e Cremação - Consulte nossos planos e o seguro funeral CAIXA

Desdetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Pega pelo Celular: 99790.7090

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



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

Não encontrou a revista impressa?
Acesse On-line em:

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: (51) 981.427.686

f /revistaprocedureache

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Abraçar com amor

Dia dos Avós

Eternas figuras humanas que hoje, queremos homenagear contemplando com carinho, os cabelos brancos, o profundo olhar, as rugas na frente e na face, sinais da experiência e memória de tantos anos vividos. Que bom poder formar uma roda para ouvir com atenção, os sábios conselhos, as palavras fartas, indicadoras de novos horizontes em nossa vida.

Queremos tocar e sentir a energia, que suas abençoadas mãos transmitem e hoje, embora trêmulas, ainda semeiam os frutos da experiência de vida. Permita-nos, neste momento especial, acompanhar com ternura seus passos lentos, algumas vezes trôpegos, mas cheios da sabedoria que a vida

lhes ensinou.

Queremos abraçá-los e também aplaudi-los, com muita emoção e ternura, pedindo a Deus que os abençoe e lhes conserve a saúde. A esperança nos leva a crer que outros dias lindos acontecerão, pois vocês são frutos da mais bela obra que Deus colocou na nossa história.

Uma homenagem da revista ProcureAche a todos os avós, anunciantes e leitores!



RECEITAS DE INVERNO

Chocolate Quente



Tempo para Cozinhar

10 mins



Categoria

Café da tarde, Bebidas



Quantidade

3 pessoas

Ingredientes

- 2 xícaras (de chá) de leite
- 1 colher (de sopa) de amido de milho
- 2 colheres (de sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (de sopa) de creme de avela
- 50g de chocolate meio amargo

Modo de preparo

1. Em uma leiteira coloque todos os ingredientes e misture até dissolver o amido
2. Leve ao fogo baixo mexendo sempre dos lados e no fundo para não grudar até que comece a ficar grosso
3. Sirva quentinho!

Hidrate as suas unhas

Tal como o seu cabelo e a sua pele, as unhas ficam melhor quando estão saudáveis e fortes, e é por isso que devem ser muito bem cuidadas. Portanto, mantenha-as hidratadas com um produto que condiciona tanto a unha como toda a estrutura que a rodeia. O fortalecedor de unhas ideal deve conter ingredientes, que estão naturalmente presentes nessa estrutura ou que ajudam a melhorar sua produção e desempenho.

Lembre-se de que, quando as unhas secam, elas se tornam quebradiças e mais propensas a quebrar. Certifique-se de que o fortalecedor que você escolher contenha queratina e silicone e hidrate intensamente suas unhas, assim como as cutículas, para que fiquem mais saudáveis e menos quebradiças.

Ingredientes como aloe vera, manteiga de karité e azeite de oliva são maravilhosos quando se trata de condicionamento. Deixe seu creme para as mãos favorito na mesa de cabeceira e aplique-o antes de dormir. Você acordará com as mãos e unhas hidratadas com boa aparência e mais saúde.

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

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

Quando é hora de trocar a fiação elétrica do imóvel

Além dos motivos óbvios para a troca da fiação elétrica, como: Falha da rede, queda constante do disjuntor, curtos e inadequações com novas normas. Não há uma regra que diz de quanto em quanto tempo é necessário a troca geral da fiação.

Mas existe um consenso que é necessário uma revisão da fiação elétrica uma vez a cada cinco anos.

Essa revisão tem como objetivo encontrar:

- Possíveis falhas no isolamento dos fios;
- Ligações com defeito ou com risco iminente;
- Inadequações da instalação elétrica.
- Analisar se a rede ainda é compatível com a realidade dos eletrodomésticos na casa;

A partir dessa revisão é determinado a necessidade de troca da fiação e o que exatamente precisa ser trocado.

É bom lembrar também que imóveis mais antigos precisam de avaliação constante e adequações a novas normas, como por exemplo trocar a caixa de fusível por um disjuntor moderno.

A troca da fiação elétrica também deve ser feita quando houver a compra de algum eletrônico que pode não ser compatível com a atual fiação e sua capacidade.

Chuveiro, ar-condicionado, ferramentas, aquecedores e outros estão incluídos nesse caso.

Portanto sempre que for instalar alguma novidade na rede elétrica faça uma consulta com uma empresa de confiança para determinar as trocas necessárias na rede.

Tratamentos com:

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



Atendimento domingos e feriados e também a domicilio.

Aceto cartão e Pix

51 99904-8100

Rua Sport Club São José, 54 sala 205 - Passo d'Arela

curta a nossa
página no

Facebook:

/revistaprocureache

Variola dos Macacos: como prevenir?

Recentemente foi declarada transmissão comunitária da variola dos macacos no Brasil. Entenda o que você pode fazer para se cuidar.



Embora a variola dos macacos seja rara, há coisas que você pode fazer para reduzir o risco de contrai-la.

O que você deve fazer:

- Lave as mãos com água e sabão regularmente ou use um desinfetante para as mãos à base de álcool;
- Coma apenas carne que tenha sido bem cozida.
- O que você não deve fazer:
- não se aproxime de animais selvagens, incluindo animais mortos;
- não se aproxime de nenhum animal que pareça doente;
- não coma ou toque em carne de animais selvagens (carne de caça);
- não compartilhe roupas de cama ou toalhas com pessoas doentes e que possam ter variola dos macacos;
- não tenha contato próximo com pessoas que estão doentes e podem ter variola dos macacos.

Perda auditiva e risco de quedas

A perda auditiva é um dos vários fatores que causam quedas. Mesmo um grau leve de perda auditiva triplica o risco de uma queda accidental.

A queda também cria uma pesada carga emocional para os idosos. Eles temem cair pelo risco de lesão, mas também pelo constrangimento e pelo desejo de permanecerem independentes. Eles podem limitar atividades sociais por causa desse medo, o que resulta em declínio físico e isolamento social.

Existem três hipóteses principais sobre como a perda auditiva afeta o equilíbrio:

A perda auditiva torna as pessoas menos conscientes de seu ambiente, então elas não percebem outras pessoas, animais de estimação ou atividades acontecendo ao seu redor. Além disso, a perda auditiva pode diminuir a consciência espacial, portanto, fica mais complicado ser capaz de avaliar onde seu corpo está em relação aos objetos ao seu redor. Finalmente, a perda auditiva faz com que o cérebro use mais recursos para ouvir e interpretar a fala e o som, de modo que menos recursos são direcionados para o equilíbrio.

Infelizmente, a perda auditiva em idosos – embora comum – muitas vezes permanece sem tratamento. É importante entender os inúmeros benefícios que os aparelhos auditivos podem proporcionar, mesmo para perdas auditivas leves. Aparelhos auditivos contribuem para que os idosos vivam de forma independente por mais tempo.

Fonte: <https://leader.pubs.asha.org/>
SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 98201.0132 / 3022.2100

APARELHOS AUDITIVOS

www.sonata.med.br



Cartela de pilhas

R\$ 12,50

* Na compra de 4 unidades

CONSULTE REGULAMENTO



A partir de
R\$ 1.900,00
DIGITAL

ADQUIRA SEU APARELHO AUDITIVO

SONATA
aparelhos auditivos



Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS
Próximo ao Shopping Iguatemi
Estacionamento Gratuito



51 3022.2100



51 98201.0132

Conheça os tipos de casacos de frio

Nem todo mundo sabe, mas os **casacos de frio não são todos iguais**. Conhecer o clima no seu destino de viagem ou percurso e as características de cada peça vai te ajudar a escolher as peças mais adequadas para você ter disponível.

Doudoune

O casaco doudoune é uma peça de **nylon ou poliéster** e acolchoada. Esse tipo de casaco é bastante usado quando as temperaturas baixam e o frio é intenso. Há opções com **forro simples e forro de peluche**. Estes casacos são confeccionados em poliéster ou nylon, o que proporciona **maior resistência à umidade**. Os casacos doudounes são indicados no frio, entre temperaturas de **15°C a -10°C**, a depender da peça.



Winter Explorer

Este casaco é **especialmente desenvolvido para os viajantes que desejam se aventurar no frio**. A jaqueta Winter Explorer é **impermeável, corta vento e aquece no frio de até -15°C**. Há modelos 3 em 1, formados por duas jaquetas acopladas que podem ser usadas juntas ou separadamente.

Lã natural

Casacos desse tipo são feitos de **lã natural, derivada do pelo da ovelha**. A lã é um **isolante térmico natural**, por isso é tão adequada para o **frio moderado e intenso**. Existem opções no mercado de **lã uruguaia ou lã italiana**, que aquecem em **temperaturas de 10°C a -10°C**. As principais vantagens desse tipo de casaco é o **aquecimento, versatilidade e elegância**.



Cuidados para quem tem hemorroidas

1. Fazer uma alimentação rica em fibras

Para ajudar a tratar e evitar o agravamento das hemorroidas deve-se aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras, como arroz integral, pão com cereais, linhaça e grêmion de trigo, pois ajudam a tornar as fezes mais moles, o que facilita o funcionamento do intestino e diminui a dor na hora de ir ao banheiro.

2. Beber 2 litros de água por dia

Beber cerca de 1,5 a 2 litros de água por dia ajuda a manter as fezes bem hidratadas, facilitando sua eliminação, o que reduz bastante a dor no momento de defecar e facilita a cicatrização da hemorroida.

3. Ir no banheiro assim que sentir vontade

Outra estratégia que pode ajudar bastante a aliviar a dor na hora de usar o banheiro consiste em ir ao banheiro sempre que se sentir vontade, isso garante que as fezes são eliminadas enquanto ainda estão hidratadas, diminuindo a dor e reduzindo a pressão sobre a hemorroida.

4. Evitar o uso de papel higiênico

Embora o papel higiênico seja uma das formas mais utilizadas para fazer a limpeza após o uso do banheiro, pode não ser uma boa opção quando se sofre com hemorroidas. Isso acontece porque o papel geralmente é irregular e pode causar irritação da região anal, aumentando o desconforto.

O recomendado é utilizar uma ducha ou, então, passar uma toalha umedecida, por exemplo.

5. Praticar exercício físico regular

Praticar exercício físico regularmente, como caminhada ou natação, aumenta a mobilidade do intestino e torna as fezes mais moldadas, ajudando-as a sair mais facilmente e diminuindo a dor.

6. Aplicar uma pomada para hemorroidas

As pomadas para hemorroidas, como Hemovirtus, Proctyl ou Ultraproct, são muito utilizadas no tratamento das hemorroidas porque possuem propriedades vasoconstritoras, analgésicas e anti-inflamatórias.

As pomadas devem ser indicadas pelo médico e aplicadas diretamente sobre a hemorroida, com uma suave massagem, de 2 a 3 vezes por dia, enquanto durar o tratamento.

7. Fazer banhos de assento

Os banhos de assento são um ótimo tratamento natural para hemorroidas que podem ser feitos apenas com água morna cerca de 3 a 4 vezes por dia, pois a água morna ajuda a aliviar a dor e o desconforto.

Para fazer um banho de assento, basta encher uma bacia grande com água morna e sentar-se dentro dela, sem roupa íntima, por cerca de 20 minutos ou até a água esfriar.



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

Alongue e aqueça o corpo



Antes da realização de qualquer exercício físico, é necessário ter alguns cuidados, especialmente no inverno. Com as baixas temperaturas, os músculos e articulações ficam enrijecidos, aumentando o risco de lesões. Por isso, exercícios aeróbicos de alongamento e aquecimento do corpo são essenciais. Tais como:

- Esticar membros e músculos, de forma ritmada, fazendo repetições - esse tipo de alongamento é o ideal para ser feito antes da prática de exercícios mais intensos, como musculação;

- Andar em zigue-zague, dando pequenos saltos e fazendo trotes leves - recomendado antes da corrida, pois ajudam a movimentar as articulações, promovendo uma maior lubrificação.

É importante lembrar que aquecer o corpo de dentro para fora também é válido, principalmente se você for praticar exercícios ao ar livre. Consumir líquidos e alimentos mais quentes, como chás, café e sopas, antes e depois da atividade física, contribui para esquentar o corpo. E, além disso, usar roupas adequadas à temperatura, protegendo do frio, principalmente, as extremidades - como mãos, pés e cabeça - mas que, ao mesmo tempo, sejam leves e não atrapalhem os movimentos.

Recanto Geriátrico



Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Clarofone 99348-3807

vivo 99606-9279

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

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

f Residencial Geriátrico Gávea

Humanize Home Care

Siga-nos nas redes sociais:
f humanizehomecare
@humanizehc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO
O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta

Geriátrico, Fisioterapia em grupo, Neurológico, Traumatológico, Ortopédico, Reumatológico e Pilates.

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

Fisioterapia domiciliar, quando é indicada?

Mobilidade reduzida: com o passar do tempo, músculos, ossos e articulações se desgastam e o idoso passa a ter dificuldades de locomoção. Doenças como a osteoporose e artrose são fatores que contribuem para o aparecimento de dores e dificuldades para caminhar. Para esses e outros casos como idosos acamados, nos quais o deslocamento é reduzido, o atendimento domiciliar é recomendado.

Reabilitação: traumas, lesões e fraturas causados por quedas são comuns devido à baixa resistência física nessa fase. O objetivo principal é restabelecer as funções necessárias para recuperar movimentos essenciais para respirar, caminhar e deglutir, por exemplo, visando a autonomia do idoso.

Outros fatores como Alzheimer e outras doenças degenerativas que provocam a limitação dos movimentos também necessitam de um acompanhamento diário e multiprofissional.

O que é uma lente de contato dental?

Uma lente de contato dental ou dentária é um fino recobrimento de porcelana ou de resina e que funciona como uma cobertura para os dentes, permitindo desta forma “esconder” ou corrigir pequenos defeitos dentários.



Uma lente de contato odontológica ou dentária é um preparado para os dentes, que apresenta uma espessura de cerca de 0.2 a 0.4 mm e, por isso, também designado de lentes ultrafinas ou de folheado dental. Este folheado é aderido ou cimentado de forma permanente à superfície frontal dos dentes.

As lentes de contato dentárias têm, portanto, uma indicação que se insere na odontologia estética, pois são consideradas para corrigir pequenas alterações de cor (dentes amarelos, manchas, descolorações ou escurecimento do esmalte), e modificação da forma dos dentes, desde que não sejam também muito acentuadas. Podem ser também indicados para fecho de diastemas pouco acentuados.

Estas lentes de contato dental ultrafinas, devido à sua transparência, podem, contudo, não serem completamente adequadas para corrigir dentes muito escuros ou muito amarelos, como muitas vezes se apresentam os dentes que são submetidos a tratamento de canal (dente desvitalizado). Nestes casos a colocação de facetas dentárias poderá ter uma indicação muito mais adequada do que as lentes dentais.

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

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA

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

CENTRAL DE ATENDIMENTO
(51) 99323.9280 (51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br

Resp. Técnica: EPAO_4853 / EPAO_2802



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

BENGALAS
CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

Pais e avós: como cuidar para que envelheçam saudáveis



Envelhecer é uma realidade que muitos têm dificuldade de aceitar. Logo, o apoio da família é fundamental, principalmente, por parte dos filhos, que neste momento precisam demonstrar compreensão e apoio àqueles que se dedicaram a proporcionar uma boa vida e educação.

Envelhecer é praticar a gratidão

Comente os idosos tendem a refletir a respeito do que fizeram durante a vida, o que os leva a questionar se foi realmente suficiente. É importante que os filhos e aqueles que estão acompanhando esta pessoa demonstrem gratidão por tudo aquilo que lhes foi ensinado, lembrando-os de valores e ensinamentos valiosos que aprenderam com eles.

Primeiramente, faça o possível para dedicar tempo de qualidade para seus pais e avós. Mesmo que a rotina seja corrida e você não possa estar sempre presente pessoalmente, ligue ou mande uma mensagem frequentemente. Em seguida, quando for visitá-los aproveite este tempo para fazer alguma atividade prazerosa juntos, seja passear, tomar um café da tarde ou apenas conversar.

Doenças

Ao envelhecer as pessoas ficam mais propensas a terem problemas de saúde que muitas vezes as deixam incapazes de realizar pequenas atividades ou até mesmo de se movimentar devido ao enfraquecimento dos ossos. Por isso, os cuidados médicos serão necessários.

Portanto, faça o possível para estar presente nas consultas médicas, ajude seus pais e avós a compreender as mudanças que estão ocorrendo, mesmo que haja um pouco de resistência por parte deles. Ter médicos de confiança, que conheçam a história de seus familiares é importante para que os idosos se sintam acolhidos no processo de envelhecimento.

Acessibilidade para idosos: 5 dicas

1) Adapte desníveis e degraus: Se a casa tiver pisos e cômodos em desnível, considere adaptar a diferença com rampas ou até mesmo subindo o piso para a altura adequada. Esse passo é importante para evitar tropeços. Já os degraus maiores devem oferecer alguma alternativa ao seu uso, seja em forma de rampa ou então com a instalação de elevadores próprios para residências. Busque sempre sinalizar esses desníveis.

2) Siga as recomendações para o banheiro: Um banheiro com acessibilidade para idosos deve contar com barras de apoio em formato de corrimão fixadas no chuveiro e próximos ao vaso sanitário. Evite o uso dos boxes de vidro para o chuveiro, já que ele pode causar acidentes sérios.

3) Disponibilize assentos adequados: Sofás e cadeiras da casa devem ter braços fixos e resistentes para que o idoso possa se levantar com apoio deles. É interessante ainda que esses móveis não se movam com facilidade sobre o piso, sem enrolar tapetes e sem se afastar da pessoa — cadeiras com rodinhas devem ser reservadas aos escritórios.

4) Atenção ao piso e objetos no chão: Não deixe objetos no chão e retire as fiações que passam pelo meio da casa. Atenção ainda aos móveis baixos como banquetas, mesas de centro, peças decorativas e outros objetos que podem atrapalhar a passagem e provocar quedas.

Evite os pisos encerados e tome muito cuidado com tapetes, que devem ser bem estendidos e fixados. Pontas soltas estão apenas esperando para provocar um tropeção.

5) Melhore a visibilidade: Invista em luzes de emergência e noturnas para a casa. No quarto da pessoa idosa, coloque interruptores luminosos, facilitando sua localização. Melhorar a visibilidade é importante também criando ambientes mais fáceis de serem "lidos", onde o idoso encontra seus itens e se locomove sem problemas. Armários, prateleiras e telas podem ser regulados em sua altura para ficarem mais visíveis.

A acessibilidade para idosos é um requisito para seu bem-estar, o que vai exigir adaptações e dedicação dentro de casa.

Como evitar a alergia nos olhos



Nossos olhos podem facilmente se tornar alvos de alergias devido ao fato de a nossa membrana estar diretamente exposta. Ao entrar em contato com algumas substâncias,

é possível que seja desenvolvido algum tipo de alergia nos olhos. De acordo com dados do Conselho Brasileiro de Oftalmologia (CBO), a alergia ocular atinge de 15 a 20% da população mundial, afetando as pálpebras e a córnea.

As alergias oculares se caracterizam como reações alérgicas que atingem os olhos ou estruturas próximas aos olhos. As reações alérgicas funcionam como uma resposta ao sistema imunológico do corpo a uma determinada substância: alérgeno.

Confira abaixo algumas dicas de como evitar as alergias oculares:

- Sempre limpe o filtro do ar-condicionado;
- Forre os travesseiros com capas impermeáveis;
- Evite o excesso de tecidos que acumulam poeira (cortinas, tapetes e bichos de pelúcia, por exemplo);
- Mantenha a casa limpa e arejada;
- Evite coçar os olhos;
- Evite ambientes com muito pó e fumaça.

Há qualquer sinal de alergia nos olhos, é fundamental marcar uma consulta com um médico oftalmologista para obter o diagnóstico correto, e assim, ter um tratamento adequado. Lembre-se também de seguir essas dicas de prevenção e realizar exames oftalmológicos regularmente.



brillare
Optodontologia

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

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363

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

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



Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.



Fones: **51 3307.6000**
51 99787.9151

f/KetryGerontologa /ketryguarise



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

Pensionato de Idosas
Bom Pastor
Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

O mais tradicional pensionato de senhoras de Porto Alegre está de cara nova, mas com os mesmos quartos e suítes individuais, amplos, com sacada, em um lugar com muito espaço e arejado.

Situado em um local privilegiado, perto de todos os recursos, na principal avenida do bairro com bela vista. Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

E-mail: administradora.poa@amep68.org.br

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



O que é pericoronarite?

A pericoronarite é uma afeção dos tecidos moles que circundam a coroa de um dente e que se verifica, por norma, durante a sua erupção. Pode iniciar-se com uma situação de inflamação ligeira, evoluindo depois para uma situação de infeção pericoronária, ou seja, corresponde a uma reação inflamatória de origem infecciosa (causada por bactérias).

Esta reação inflamatória ou pericoronarite infecciosa é habitualmente aguda (pericoronarite aguda), isto é, de aparecimento súbito e desenvolvimento rápido, mas pode ter também caráter subagudo ou crónico (pericoronarite crônica), se a sua duração perdurar no tempo.

A pericoronarite do dente do siso é bastante frequente, e apesar de não ser uma afeção exclusiva dos sisos, é nestes dentes que ocorrem a quase totalidade dos casos. A pericoronarite ocorre principalmente nos sisos inferiores, pois o espaço existente entre a coroa destes dentes e a gengiva constitui uma área ideal para a acumulação de restos alimentares mais difíceis de remover durante a escovagem ou limpeza dos dentes, favorecendo, desta forma, a proliferação de bactérias.

Apesar de não ser por norma uma afeção grave, quando negligenciada, a pericoronarite apresenta um potencial risco de disseminação para as estruturas adjacentes, promovendo processos infecciosos mais severos e bem

mais difíceis de tratar.

Pericoronarite - sintomas

Os sinais e sintomas que estão associados à pericoronarite são os seguintes:

- Dor local (dentes e principalmente tecidos moles / gengiva), que pode ir de moderada a forte;
- Existência de mau-hálito (halitose);
- Inflamação gengival ou gengiva inflamada ou “incha-da”, causada por edema ou abscesso;
- Sangramento gengival / tecidos moles que circundam a área afetada;
- Limitação da abertura da boca (trismo), principalmente ao acordar;
- Dificuldade e dor durante a mastigação;
- Dificuldade de deglutição;
- Possível difusão da dor para o ouvido e cabeça, assim como dor de garganta;
- Adenopatias ou hipertrofia (aumento de volume) dos gânglios do pescoço;
- Presença de pus na área afetada, e eventuais episódios de mal-estar e febre baixa, principalmente nos casos de pericoronarite severa disseminada.

Sempre consulte com o seu dentista de confiança e mantenha o seu sorriso saudável e em dia!



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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



Priscilla Forneck

Psicóloga Clínica | CRP 07/19959

SESSÕES TERAPIA
PRESENCIAL / ONLINE

- Psicoterapia de adolescentes adultos e idosos
- Avaliações neuropsicológicas • Terapia de casal

@psicologaforneck (51) 98427.4430

Av. Borges de Medeiros, 328 conj. 92 - Centro - POA/RS

Envelhecimento saudável é o prato do dia

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o idoso como sendo “uma pessoa com 65 anos ou mais, nos países desenvolvidos, e 60 anos, nos países em desenvolvimento”. Essa população vem crescendo muito em função de uma melhor qualidade de vida.

É sabido que o processo de envelhecimento por si só provoca diversas mudanças no organismo em geral. Ocorrem: perda de massa muscular, lentidão no metabolismo, diminuição do sono, tendência à perda das sensações, principalmente a do paladar, dentre outras.

Moramos em um país onde, infelizmente existe a mentalidade de que “idoso saudável é idoso medicado”. Vamos mudar isso?

Passos para uma alimentação saudável

- 1) Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras, se possível 5 vezes ao dia;
- 2) Coma feijão pelo menos 1 vez ao dia, no mínimo 4 vezes por semana;
- 3) Reduza o consumo de alimentos gordurosos e industrializados, para no máximo 1 vez por semana;
- 4) Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa;
- 5) Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana;

Aceite as mudanças e acredite em si mesmo. More em um Residencial Geriátrico e deixe que alguém cuide de você com carinho. Faça a vida valer a pena!

Ketry Guarise - Gerontóloga / Terapeuta Ocupacional

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5.6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151



f /JardimdoSol

Bem te care
home care

Atendimento
24h

- Cuidadores de idosos
- Cuidado humanizado em casa
- Acompanhante hospitalar
- Acompanhamento pós-operatório
- Gestão de equipes de cuidadores

(51) 99991.5512

@ bemtecarehomecare
bemtecarehomecare.com.br

A importância do cuidador de idoso

A atenção à saúde das pessoas idosas exige conhecimento sobre as alterações que são decorrentes do processo de envelhecimento, e sobre as doenças típicas dessa etapa do ciclo de vida, como a compreensão de todo meio em que o idoso vive.

O envelhecimento, quando acompanhado de limitações funcionais, exige cuidados em várias áreas, que precisam ser abordados por profissionais habilitados a reconhecer os distúrbios típicos das doenças ligadas ao envelhecimento, para garantir atendimento adequado.

Apesar dos esforços despendidos para garantir uma velhice cada vez mais ativa e saudável, a maioria dos idosos experimenta algum tipo de fragilidade nessa fase da vida, vindo a precisar de ajuda, de cuidadores. A falta de compreensão das alterações, tanto orgânicas quanto psicológicas, sofridas pelo idoso, surge um ambiente de estresse.

O idoso bem conduzido por cuidadores capacitados conseguirá uma melhor evolução clínica e qualidade de vida, evitando-se as complicações e, consequentemente, reduzindo-se a demanda pelos serviços de saúde de um modo geral, especialmente as internações.

Cuidar é muito mais que um ato; cuidar é uma atitude. Requer conhecimento, responsabilidade, mas também afetividade, de ser humano entre ser humano.

“O Cuidador, é peça fundamental na difícil tarefa de proporcionar um envelhecimento mais saudável e com menor comprometimento funcional.”

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

FRETES E DESCARTES

Porto Alegre e região.

Fone/WhatsApp: (51) 9932.89092
Fernando

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

Serviços com garantia

51 3516-8189

991 223 074 985 181 587

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

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

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

NELSON CONSERTOS

Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

VENDEM-SE LAVADORAS
REVISADAS E COM GARANTIA

982.218.645
984.036.477

MARÇENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

— COZINHA
— CLOSET
— ROUPEIRO

ACEBITO CARTÕES DE CRÉDITO

99781.6895

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

Reciclagem Rodrigues

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

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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902
98411.1151

Reciclagem Rodrigues | reciclagem_rodrigues

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro

Conteúdo em geral

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRÁTUITO

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





Alfonso Abraham Fotografias

Restauração, digitalização;
Fotos, álbum de família, slides;
Imagens de grande formato.

Estúdio com 50 anos de tradição

(51)991760473

E-mail: ald.contato@gmail.com




Alex - Assistência Técnica

► Refrigeração ► Ar condicionado
► Máquina de Lavar

LG | INVT | FRI | YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550




CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

98638-6669 / 98310-9903



Construtora Emanuel

PREDEIRO - CARPINTEIRO - PINTOR
HIDRÁULICO - ELETRICISTA
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE
PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL
AZULEJISTA - FUNILARIA

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159



JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João






JLLPersianas

VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

TROCA: CORDAS - FITAS - MOLAS - CARRINHOS
ROLOS - ESQUADRIAS - TRAVAS - TELAS
BATENTES E COMANDOS EM GERAL

Leonardo Reis Silvano

51995852387

jllpersianas@gmail.com

jllpersianas

JLL PERSIANAS



JAF ELETRICISTA

SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

Siga a nossa página no Instagram

@revista_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+



distribuem as revistas:

Cuidados com os cães e gatos no inverno



1) Reduza a frequência dos banhos: Diminua a frequência dos banhos para que o seu pet não seja exposto a choques térmicos, nem perca a proteção natural da sua pele.

2) Tenha cuidado com a tosa: Os pelos são a proteção natural dos cães no inverno. Nas raças adaptadas às baixas temperaturas, a pelagem muda um pouco, ganhando uma camada espessa de pelos finos e plumosos bem rente à pele. Seja qual for a raça do seu pet, evite tosas muito baixas, preferindo apenas aparar as pontas dos pelos.

3) Dicas para o local de dormir: Embora possamos estranhar, muitos cães se sentem bastante confortáveis ao relento, a exemplo do Border Collie, do Ovelheiro Gaúcho e demais raças adaptadas ao inverno. Mesmo assim, se você cuida de um pet que fica na rua, sempre disponibilize um abrigo seco e quente para ele.

4) Mantenha a vacinação em dia: Manter a vacinação em dia é essencial para garantir a saúde dos pets no inverno. As vacinas os protegem de diversos patógenos, altamente contagiosos e causadores de doenças potencialmente fatais ou que deixam sequelas.

5) Estimule os exercícios físicos: Assim como nós, os pets também ficam mais preguiçosos no inverno e é bem possível que passem quase o dia todo na casinha ou na casinha. Porém, é importante que você estimule o pet a fazer exercícios físicos para manterem a saúde, a forma e, claro, se aquecerem.

6) Coloque roupinhas no pet: As roupinhas para pets são mais do que meros caprichos dos tutores. Para os cães pequenos, de pelagem curta ou não adaptados ao inverno, elas são uma ótima maneira de mantê-los aquecidos. Os gatos também precisam de proteção contra o frio, e as roupinhas podem ser ótimas aliadas na hora de esquentar seu bichano.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações



Atacamé Super Prêmio - AD
14 Kg - R\$ 189,90



Ração Nhoock Classic
25 Kg - R\$ 184,90



Ração Origens Class
15 Kg - R\$ 129,90



Ração Gatos Adultos
Carne e Frango
10,1 Kg - R\$ 129,90



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

TELE-ENTREGA GRATUITA ACIMA DE R\$ 100,00 EM COMPRAS

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

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



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

Receitas



Coxinha com massa de maionese

Ingredientes:

- 7 colheres de maionese
- 3 xícaras de leite
- 1 caldo knorr de galinha
- 1 colher de café de sal
- 3 xícaras de farinha de trigo peneirada

Modo de preparo:

1. Primeiramente, separe os ingredientes necessários
2. Em seguida, em uma panela, misture o leite, a maionese, e o caldo knorr.
3. Então, deixe levantar a fervera, adicione aos poucos a farinha peneirada, mexa sempre até desprender da panela.
4. Por fim, molde suas coxinhas com essa massa, utilize o recheio de seu gosto.
5. Sua receita de Coxinha com Massa de Maionese está pronta para servir, aproveite essa delícia.




AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DO FUNCHO PARA A SAÚDE

O poder de semente de funcho é incrível, pode ser usado para eliminar a azia, cólicas, infecções respiratórias e muito mais. Conheça aqui os seus 10 principais benefícios para a saúde.

1. Ajuda na redução de obesidade
2. Ajuda o sistema imunológico
3. Diminui a retenção de líquido
4. Diminui o mau hálito
5. Evita problemas menstruais
6. Excelente anti-inflamatório
7. Mantém o bom funcionamento do cérebro
8. Melhora a digestão
9. Prevenção do câncer
10. Reduz os sintomas da menopausa



ProcureAche

Super CenterPan

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712

sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

Sopa de Carne com Batatas da vovó



Tempo de preparo: 90 minutos.

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 8 batatas grandes
- 2 tomates
- 4 dentes de alho
- 1 cebola grande picada
- 1/2 kg de carne da sua preferência, para desfiar
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate
- 2 tabletes de caldo de galinha
- azeite a gosto
- sal a gosto
- cheiro-verde a gosto
- pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. Para começar sua Sopa de Carne e Batatas, primeiramente, frite a cebola, o alho e o azeite numa panela de pressão grande.
2. Coloque o pedaço de carne em fogo médio e mexa até ficar dourado.
3. Adicione o molho de tomate, o tomate picado, e um tablete de caldo de galinha.
4. Acrescente água até cobrir a carne, e leve na pressão.
5. Depois 30 minutos, abra e dê uma olhada na carne, deve estar molinha.
6. Caso necessário, pode cozinhar mais um pouco sem a pressão para secar um pouco o caldo.
7. Em seguida, Desfie a carne e reserve.
8. Cozinhe as batatas separadas até ficarem bem molinhas.
9. Então, corte as batatas e cozinhe com um pouco do caldo da carne, acrescente o outro tablete de caldo de galinha, cebola e alho.
10. Coloque as batatas junto com a água do cozimento ao caldo da carne, bata tudo no liquidificador.
11. Formando o caldo da sopa, junte a carne desfiada e cozinhe por mais alguns minutos.
12. Adicione a pimenta e o cheiro-verde.
13. Sua receita de Sopa de Carne e Batatas está pronta para servir, aproveite essa delícia hoje mesmo.

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Bolo de Banana e Aveia sem açúcar e sem farinha



Ingredientes:

- 4 bananas maduras
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo (de milho ou de coco)
- 2 xícaras de flocos finos de aveia
- 2 colheres (de sopa) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de canela (opcional)
- 1/2 colher (de chá) de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

1. Para fazer o seu Bolo de Banana, corte primeiramente as bananas e coloque-as no liquidificador ou processador.
2. Logo após, coloque também os ovos, o óleo e bata bem.
3. Em seguida, coloque essa mistura em uma tigela e adicione os flocos de aveia, a canela e a essência de baunilha, misture bem com uma colher até a massa ficar por igual.
4. Então, por último adicione o fermento e misture sem bater.
5. Em seguida, coloque toda a mistura em uma forma de silicone, ou uma forma untada.
6. Por fim, leve ao forno por aproximadamente 35 minutos, na temperatura de 180°C.
7. Delicie seu Bolo de Banana com Aveia!

Quer mais receitas como esta? Siga-nos no Instagram:



@revista_procureache

Costela Assada na panela de pressão

Tempo de preparo: 60 minutos

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 1 kg de costela, a ripa e a minga
- 2 cebolas (uma em cubinhos e a outra em rodelas)
- 3 dentes de alho amassado
- 1 caldo knorr de costela
- Água até a metade da carne ou um pouco mais

Modo de preparo:

1. Para começar sua Costela Assada, primeiramente, corte a costela em pedaços.
2. Então, coloque na panela de pressão com um fio de óleo e deixe fritar até a carne ficar moreninha.
3. Em seguida, adicione a cebola em cubinho para fritar com a carne, logo depois o alho.
4. Quando estiver tudo já bem fritinho adiciona a água e o caldo knorr, leve para a pressão durante 25 minutos.
5. Então, abra a panela, se ficou com água, deixe secar.
6. Por fim, quando a água tiver secado, acrescente a cebola em rodela e deixe dar uma douradinha no fogo.
7. Sua receita de Costela Assada na Panela de Pressão está pronta para servir, aproveite.



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

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

Bolo de chocolate com mousse de maracujá

Tempo de Preparo: 1 hora e 30 Minutos

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 xícara de açúcar
- 1/2 xícara de manteiga derretida
- 1 xícara de leite
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Modo de preparo:

1. Misture bem os 4 ovos, o açúcar, a manteiga e o leite, depois acrescente a farinha de trigo e o cacau em pó e o fermento, misture novamente.
2. Então, unte uma forma com manteiga e despeje a massa.
3. Em seguida, asse em forno pré-aquecido à 180° por aproximadamente 40 minutos
4. DICA: depois de assado, molhe o bolo com uma calda simples de chocolate (1 xícara de leite, 1 colher de sopa de açúcar, 2 colheres de sopa de cacau em pó, misture tudo e molhe)
5. Mousse:
 6. 1 xícara de suco de maracujá concentrado
 7. 1 lata de leite condensado
 8. 1/2 caixinha de creme de leite
 9. 1 xícara de leite em pó
 10. Modo de preparo do mousse:
 11. Primeiramente, bata tudo no liquidificador até ficar bem cremoso
 12. Logo após, despeje em cima do bolo.
 13. Então, deixe gelando por 3 horas e depois é só servir.
 14. Por fim sirva seu Delicioso bolo de chocolate fica incrível.

Comercial
KNETIG
EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251

(51) 3343.2156

(51) 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Telefones Úteis



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

Coluna LBV

Ações da LBV em prol das famílias são permanentes

A Legião da Boa Vontade (LBV) não mediu esforços durante a maior crise sanitária das últimas décadas para ajudar milhares de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social e em risco alimentar.

Durante esse período de pandemia da Covid-19, a LBV intensificou todas as suas ações emergenciais no país e na capital gaúcha, não foi diferente. Na região, ela contou com a ajuda de seus doadores, voluntários e parceiros e também de personalidades da mídia para levar às populações mais vulneráveis o amparo material, emocional e esperança em tempos melhores.

Graças à generosidade de inúmeras pessoas, centenas de famílias receberam alimentos e outros itens essenciais à sobrevivência em dias de tantas incertezas. A LBV entregou, ao longo do ano 2021, os seguintes benefícios: 8.878 cestas de alimentos não perecíveis; 1.295 refeições; 6.481 kits de higiene pessoal e de limpeza; 2.445 cobertores; 884 kits pedagógicos, entre outros itens, totalizando 38.263 atendimentos prestados gratuitamente pela Instituição.

Por isso, ao fazer sua doação para a LBV (www.lbv.org.br) você investe em iniciativas que visam transformar para melhor a vida de milhares de famílias em todo o Brasil.

Para saber mais sobre essa e outras ações humanitárias realizadas pela Legião da Boa Vontade, acesse e siga o perfil [@LBVBrasil](https://www.instagram.com/LBVBrasil) no Instagram e no Facebook.

Novo documento de identificação: o que é e quem precisa fazer?

O RG único é a nova carteira de identidade nacional. O documento, que pode ser recebido em versão física ou digital, utiliza o número do seu CPF para identificação e é emitido em todo o território nacional. O novo formato do documento foi anunciado em fevereiro de 2022, a partir de decreto presidencial.

O que é o RG único?

A nova Carteira de Identidade digital, ou RG único, é um documento unificado para substituir o RG convencional. Com essa nova carteira, não são mais criados números diferentes para o RG e o CPF: apenas o número do seu CPF é utilizado para identificação.

O novo documento é autenticado por QR Code e conta com um código MRZ, usado em passaportes. As informações incluem o nome completo, nome social, data de nascimento, foto 3x4, matrícula de certidão de nascimento, entre outros. Também permite incluir dados opcionais, como tipo sanguíneo e outras informações particulares de saúde. A Carteira de Identidade é emitida na versão física, em papel ou plástico, e disponibilizada digitalmente pelo aplicativo Gov.br (Android | iOS) quando estiver pronta.

Como fazer o RG único

A emissão da Carteira de Identidade é feita de forma presencial. Para fazer o seu RG único, é necessário ir ao órgão emissor da sua cidade e levar a certidão de nascimento ou casamento.

Em seguida, o órgão emissor validará o cadastro com a plataforma Gov.br e irá informar o prazo para retirar a versão física do documento. Após a retirada, você também poderá acessar a Carteira de Identidade Digital pelo celular, com o aplicativo Gov.br, na área "Carteira".

Para descobrir se já pode solicitar seu documento, é necessário entrar em contato com os respectivos órgãos.

Quem precisa tirar o novo RG

A nova versão da Carteira de Identidade também altera o prazo de validade para quem possui RG no formato antigo. Para crianças de 0 a 12 anos de idade, o RG no formato anterior tem validade de até 5 anos. Pessoas com 12 a 60 anos ainda possuem prazo de validade por 10 anos. Já os idosos com idade acima de 60 anos continuam usando o RG antigo por tempo indeterminado.



PNEUSUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONCERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

Vidraçaria Araújo



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

Av. José de Alencar, 379

(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

Carro parado por muito tempo

Caso você tenha um carro que não é utilizado com muita frequência, como um carro antigo que não é usado para locomoção diária, dê a partida nele a cada 15 dias e deixe-o funcionando por uns 5 minutos.

Se o seu carro ficar muito tempo parado, sem ao menos ter o seu motor ligado, alguns itens como alarme e central da injeção do motor irão consumir carga da bateria.

Se você for viajar e deixar o carro em casa, o recomendado é desligar a bateria por completo. Para isso, basta soltar o cabo do polo negativo e, em seguida, o cabo do polo positivo. Ao voltar para casa, ligue a bateria novamente, mas fazendo um processo inverso: conecte o cabo do polo positivo e depois o do negativo.

Box quebrado: o que fazer?

Em caso de mau funcionamento do box ou quebra de algum componente, interromper o uso, pois pode incorrer na quebra do vidro e solicitar imediatamente a manutenção.

Alguns exemplos de mau funcionamento são: porta abrindo ou fechando com dificuldade; guia da porta quebrada; dobradiça com jogo ou folga; excesso de balanço no conjunto box etc.

Em caso de o vidro da porta encostar no chão no movimento de abrir e fechar, deve-se isolar imediatamente o box e chamar um técnico responsável pela manutenção do produto. Toda manutenção deve ser solicitada pelo cliente final e executada por pessoa qualificada.

Gestão de Mídias Digitais

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



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



@revista_procureache f/revistaprocedureache

(51) 981.427.686

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais  Método personalizado

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

SUORTE E FORMATAÇÃO 

Ligue e agende o seu horário:
Prof. Rodrigo **(51) 99630.1184**



Programação para crianças: qual é a importância?

Atualmente, não tem como escapar das tendências do mundo digital. Você pode perceber que até as crianças estão, desde cedo, incluídas nesse espaço, expostas a novas informações a todo momento. Um dos benefícios disso é que fica ainda mais fácil incentivar as crianças a entrar no mundo da programação e ter um futuro profissional ainda mais promissor.



A importância da programação para crianças

Já está claro que saber programar é o novo requisito para as empresas. Por isso, ensinar as crianças a programar desde cedo é essencial. Dessa forma, ela terá ainda mais facilidade em seu futuro profissional.

Será a programação que abrirá portas para oportunidades profissionais excelentes para os seus filhos. Isso porque eles já estarão preparados com habilidades técnicas e emocionais para encarar qualquer desafio proposto pelas empresas.

E não se preocupe caso seu filho prefira não seguir uma carreira na tecnologia! Aprender a programar enquanto criança pode ajudá-lo em qualquer outra profissão. Afinal, aprender programação ajuda os pequenos a desenvolverem capacidades como organização, solução de problemas e resiliência.

Entendeu a importância da programação para o futuro das crianças?

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS

Recarregar  COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS
Contratos de Manutenção Preventiva
3028.4932 / 99136.3761

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

Quais os desafios enfrentados por idosos ao usar a tecnologia?



Como seria o seu dia se você não pudesse usar Internet, celular, computador e televisão? Você conseguiria trabalhar, estudar, passear e viajar? Mesmo que tenha respondido "sim" para alguma dessas perguntas, será que conseguiria chegar a

todos esses locais sem um GPS? Em um mundo tão conectado - especialmente na pandemia - às vezes parece que a tecnologia sempre esteve aqui. Mas não é bem assim. Os eventos da história sempre foram registrados e transmitidos com as tecnologias disponíveis em seus tempos.

De acordo com o neurologista Bruno Funchal, colunista do site "Neurologia Integrada", a dificuldade de idosos ao usar essa tecnologia é algo normal. Com o passar dos anos, os neurônios atingem seu limite de funcionamento cognitivo, fazendo com que a velocidade e a qualidade das conexões sejam prejudicadas.

Além disso, uma pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto (FMRP), mostrou que os idosos ainda encontram barreiras adicionais. Entre elas estão as letras pequenas e o aparelho vir configurado em inglês. Segundo a autora do estudo, Taiuani Marquine Raymundo, outro problema é a idade com que foram apresentados às novas tecnologias. Para ela, isso pode ser um obstáculo tanto para que entendam a tecnologia, quanto para que a acrescentem ao seu cotidiano.

Ainda, do total dos entrevistados por Taiuani, 40% relataram ter medo de utilizar novas tecnologias, 24% deles por receio de danificar o aparelho. Os motivos para isso podem ser múltiplos, mas, entre eles, pode estar a maneira com que os idosos foram ensinados a lidar com a tecnologia ainda na infância.

Para driblar esse possível trauma, a paciência de filhos e netos e a criação de cursos de inclusão digital voltados para esse público podem ser boas escolhas.

Fonte: agmt.pucsp.br

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Grã-(?): abrange a Inglaterra, a Escócia e o País de Gales		Peso desconsiderado no self-service	Os estabelecimentos que participam da Black Friday		Evento de fim de ano que atrai turistas a Gramado (RS)	
Figura de linguagem em "É um Renoir original"	Yakuza		Em + ele	Cada folha do calendário		
Palco do judô					Entomologia (abrev.) Urso, em espanhol	
Sobras do biscoito						Diz-se de assunto sem importância
Ricardo (?), coautor da novela "Paraiso Tropical"		Academia dos Imortais (sigla)		Modelo de prova Conjunto de dentes		Beto Lee, guitarrista Produto da cana
Mono-grama de "Juliana"	Criada				Ave capaz de emitir uma dúzia de sons	
	Aparelhos de redes de internet					
Diretora do documentário "Assédio.Doc"						Dama; senhora
Agente de segurança pública		Adversário de Davi (Bíblia)			Vitamina adquirida na exposição ao Sol	Conterrâneo de Bashar al-Assad
"Devo, não (?), pago quando puder" (dito)			Diana ou Afrodite Tira (algo) do lugar			
Time da Espanha				Sereia de rios brasileiros (Folc.)		
Substância do sal de cozinha						Edgar Allan (?), poeta e contista
O solo que pode ser preparado para o plantio	Escola de saúde do Exército (sigla)				Texto introdutório de matéria jornalística	

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



HORÓSCOPO



ÁRIES

Com base no horóscopo de Áries para julho de 2022, a estabilidade psicológica e as questões domésticas estarão em foco. Também, assuntos profissionais serão necessários e baseados na satisfação emocional. Por isso, a posição do Sol no gráfico induzirá celebrações e te fará mais imaginativo.

GÊMEOS

De acordo com o horóscopo de Gêmeos para julho de 2022, é previsto um mês de contradições. Embora a independência e os interesses pessoais sejam fortes, os desejos sociais também deverão ser atendidos. Harmonia antigo problema persistente aparecerá e requererá uma solução.

LEÃO

De acordo com o horóscopo de Leão para julho de 2022, interesses profissionais e ambições pessoais prevalecerão neste mês. Questões domésticas e aspectos emocionais da vida serão secundários, mas o leonino não poderá ignorá-los completamente, pois essas coisas são ditadas pela força planetária no setor norte do gráfico.

LIBRA

O horóscopo de Libra para julho de 2022 prevê que o crescimento profissional e as realizações pessoais estarão em foco. Porém, assuntos domésticos e harmonia emocional não serão importantes. Estes elementos serão necessários pela presença da maioria dos planetas na metade superior do gráfico.

SAGITÁRIO

O horóscopo de Sagitário para julho de 2022 prevê que, este mês, tanto as ambições pessoais quanto o bem-estar dos outros serão igualmente importantes. Isso é necessário pelo fato de os planetas estarem concentrados no setor ocidental. Portanto, o sagitariano deverá colaborar com outras pessoas para atingir seus objetivos.

AQUÁRIO

Será um mês fabuloso para os aquarianos, apesar do eclipse lunar. Então, o eclipse e a influência de Júpiter trarão grandes transformações na carreira. A personalidade de Aquário não terá problemas para resolver todos os problemas aparecerão. Portanto, se o aquariano não estiver satisfeito com o emprego atual, mudará para um melhor.

TOURO

O horóscopo de Touro para julho 2022 prevê que a felicidade doméstica e a harmonia emocional serão importantes neste mês. As questões de carreira não estarão em foco e você poderá usar esse período para planejar estratégias futuras de trabalho. Dessa forma, a personalidade de Touro poderá ser autônoma e as aspirações pessoais estarão na vanguarda.

CÂNCER

O horóscopo de Câncer para julho de 2022 prevê um mês de enorme satisfação. Seu status vai melhorar na sociedade e haverá muita prosperidade financeira. Tudo isso é causado pela boa posição de Júpiter em seu gráfico. Portanto, a personalidade de Câncer terá independência para cuidar de interesses pessoais.

VIRGEM

A previsão do horóscopo para Virgem em julho de 2022 indica que a força planetária no setor leste do gráfico aumentará os níveis de confiança. Portanto, será importante evitar conflitos e confrontos desnecessários. Assim, a saúde melhorará à medida que o virginiano estiver tentando reduzir o estresse desnecessário.

ESCORPIÃO

O escorpiano precisará depender de outras pessoas para alcançar seus objetivos, pois a maioria dos planetas estará na metade ocidental do horóscopo. Portanto, a personalidade de Escorpião precisará fazer colaborações e conciliações. Embora Marte tenda a torná-lo agressivo, não será hora de se afirmar.

CAPRICÓRNIO

O horóscopo de Capricórnio para julho de 2022 prevê mudanças radicais em sua vida neste mês. Pois isso, será exigido pelo eclipse lunar e o movimento de Júpiter. Dessa forma, o capricorniano passará por grandes transformações, e a desintoxicação do corpo irá ajudá-lo a limpar o físico.

PEIXES

O horóscopo de Peixes para julho de 2022 prevê que o eclipse lunar e os aspectos positivos de Júpiter serão benéficos para este signo. Assim, o eclipse mostrará os defeitos em seus contatos e instituições sociais. A personalidade de Peixes poderá se livrar de amizades e organizações inúteis e se juntar a novas.

APARELHOS AUDITIVOS



TRABALHAMOS COM
OS MELHORES APARELHOS
DO MERCADO

PARCELE O APARELHO
EM ATÉ 18X SEM JUROS!

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil

Seu aparelho usado
vale um
super desconto
na troca pelo novo.
Venha fazer uma
avaliação gratuita.



Rua dos Andradas, 943
sala 1004 - Centro

151) 3228-6927

Av Wenceslau Escobar, 2320
loja 5B - Tristeza

151) 3307-7327

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos

nas redes sociais:

f revistaprocedureache

@revista_procedureache



Entregas diárias em Porto Alegre e região.

(51) 9.9152-8181

Aceitamos cartões.

Encaixando com sua necessidade!

mrplasticos

contato@mrplasticos.com



www.mrplasticos.com.br

Faça parte da revista que mais cresce em
Porto Alegre! Anuncie na ProcureAche:
(51)981.427.686



PARA DAR RISADA

Um policial entra na radiopatrulha e faz contato com a central.
– Tenho um caso interessante aqui – diz ele.
– A mulher matou o marido a tiros por pisar no chão que ela acabou de lavar.
– Você a prendeu? – pergunta o delegado.
– Ainda não. O chão ainda está molhado.

Fitando a bola de cristal, a vidente anuncia a má notícia à cliente:

– Não tenho alternativa a não ser lhe dizer a verdade. Lamento, mas a senhora deve se preparar para ficar viúva. Seu marido vai morrer, e de forma violenta, ainda este ano.
Trêmula, a mulher olhou para o rosto enrugado da vidente. Respirou fundo algumas vezes para se recompor e perguntou:
– Eeu, vou ser absolvida?

A mulher pergunta ao marido por que ele guarda uma foto dela na carteira:

– Quando tenho algum problema, por maior que seja, olho para sua foto e me sinto bem melhor – explica ele.
– Tenho tanto poder assim sobre você? – indaga a mulher, empolgada.
– Com certeza – responde ele. – Quando olho para sua foto, eu me digo que meus outros problemas não chegam aos pés deste!

DUDU

bike shop



REVENDEDORA
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS
ELÉTRICAS**

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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



☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS



📞 99940-9565

João



PNEUS SUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

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

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise
CREFITO 5-6018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga



Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS
F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151 📞

DESENTUPIDORA



📞 (51) 99736-4560
📞 (51) 99417-1701

📍 desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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

🕒 24h **INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS**
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS 🕒 24h

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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS

REI DOS EXTINTORES



51 **3411.3379**
📞 996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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



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

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO e MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO e HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

📞 991 223 074 📞 985 181 587

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

Bem te care
home care



● Cuidadores de idosos
● Cuidado humanizado em casa
● Acompanhante hospitalar
● Acompanhamento pós-operatório
● Gestão de equipes de cuidadores

Atendimento **24h**

📞 (51) 99991.5512 📍 bemtecarehomecare
bemtecarehomecare.com.br