www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Ano XIX | Edição 338 - Julho/2023 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Fone: 51. **981.427.686**

Edição de Inverno

APARELHOS AUDITIVOS

CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

desde 2000

LIGUE E SOLICITE ATENDIMENTO EM CASA

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

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

UNIDAS - HAHN
Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111
ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas Hahn

Cremação R$ 1.990,00

Cuidadora de Idosos
Com experiência e especialização

Hospitalar
Residência
Disponibilidade 24 Horas

Isabel Cristina Azambuja

(51) 99983-6731

Precisa de um Advogado?
Sarmento & Sarmento, Advogados Associados

Trabalhista | INSS | Cível

Av. Borges de Medeiros, 453
10° andar - sala 104
consulta via WhatsApp
(51)99875.0370

NELSON CONSERTOS

Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

VENDEM-SE LAVADORAS
REVISADAS E COM GARANTIA

TIM 982.218.645
984.036.477

MERCADO GETÚLIO
Tele Entrega gratuita no bairro

51 3231.4854 / 51 98034.8510
Av. Getúlio Vargas, 1117 - Menino Deus - POA
@mercadogetulio

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA MasterCard

98038.0550 com Vinícius
vinitecrs@gmail.com

Dedetizadora
Desentupidora
LIMPA TUBO
A sua solução definitiva

Acabe com:
PULGAS - BARATAS - MORCEGOS
CUPINS - FORMIGAS - RATOS
INSETOS EM GERAL

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS
ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS | 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603 | Reg. Metrop. 51 3497.6154 | Vale dos Sinos 51 3587.2802
www.LIMPATUBO.com.br | 0800 642 9230 | Peça pelo Celular: 99790.7090

GERAmigos Comunicação
19 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

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

Aproveitando com sabedoria o lixo orgânico

Aproveitar o lixo orgânico no jardim de casa é uma prática sustentável que ajuda a reduzir o desperdício e a nutrir o solo de forma natural. Aqui estão algumas maneiras de fazer isso:

1. **Compostagem:** O lixo orgânico, como restos de frutas, legumes, cascas de ovos e borra de café, pode ser transformado em adubo por meio da compostagem. Dessa forma, crie uma pilha de compostagem em um canto do seu jardim, alternando camadas de resíduos orgânicos com camadas de folhas secas ou serragem. Em algumas semanas ou meses, você terá um composto rico em nutrientes para usar nas plantas.
2. **Minhoca vermelha:** Ter uma minhocário é outra opção para aproveitar o lixo orgânico. As minhocas consomem os resíduos, transformando-os em húmus, um adubo de alta qualidade. Portanto, você pode criar uma caixa com as minhocas em sua área de jardim e alimentá-las com restos de alimentos, como cascas de frutas e vegetais.
3. **Adubo líquido:** Alguns resíduos orgânicos, como cascas de frutas e legumes, pode-se utilizar para fazer um adubo líquido. Além disso, basta colocar esses resíduos em um balde com água e deixar fermentar por algumas semanas. O líquido resultante pode-se diluir e usado para regar as plantas, fornecendo nutrientes extras.
4. **Camada de cobertura:** Ao invés de descartar restos de vegetais ou folhas secas, você pode usá-los como uma camada de cobertura no solo do jardim. Isso ajudará a reter a umidade, controlar o crescimento de ervas daninhas e adicionar nutrientes ao longo do tempo.

Respire novos ares

Manter ao menos uma janela aberta e deixar o sol entrar no ambiente são ótimas dicas de saúde.

Dessa forma, o ar de sua casa poderá ser sempre renovado, evitando a concentração de poeira e microorganismos que podem causar ou agravar doenças respiratórias.

persianas e cortinas
VERTICÁLIA
50 anos no mercado
TODOS OS MODELOS DE PERSIANAS E CORTINAS
COMANDO MANUAL OU MOTORIZADO
VISITA, ORÇAMENTO E INSTALAÇÃO GRÁTIS

CORTINAS ROLÔ
• translúcida
• blackout
• tela solar
CORTINAS DOUBLE VISION (zebrada)
CORTINAS DE TECIDO TRADICIONAIS
PERSIANA ROMANA E OUTRAS
PERSIANA HORIZONTAL
• madeira
• alumínio
• PVC
51 99902.3838
verticaliapersianas

Anuncie na ProcureAche
Alcance novos clientes através da revista ProcureAche
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

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

Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

menor valor do mercado

FRALDAS ADULTAS

- Pacotes com 50und
- Absorventes Geriátricos com 50und
- Pacotes Cobre Leito

FRALDAS INFANTIS

- Pacotes com 30und
- Pacote com 50und
- Pacote com 100und
- Lenços umedecidos

- Vendemos também tapetes pet

51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03

MAXXI AUDITIVA

APARELHOS AUDITIVOS

AVALIAÇÃO AUDITIVA E TESTE GRÁTIS

parcelas a partir de R$190,00 MENSAIS

51-3072.8911 51-99254.9161

Rua dos Andradas 1464 - sl. 132 - Porto Alegre

Revenda: Canoas, Camaquã, Taquara, Litoral Norte e Atendimento Domiciliar

HIDRÁULICO 24HORAS

Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas

Vazamentos / Colunas e desentupimentos

51 991.215.842

SOUZA LIMA SOLUÇÕES

- Instalações hidráulicas
- Troca de registros e torneiras
- Rede de água quente, fria e esgoto
- Limpeza de caixa d'água
- Reparo em tubulações

(51) 99434-1653 EDUARDO

POSTO DE GÁS ARCO AZUL

TELE ENTREGA DE GÁS E ÁGUA

Gás 5kg 13kg 20kg 45kg

Água Mineral Bombona 20lts

Água Mineral 5lts / 500ml

Válvula de gás

Chopp Artesanal

Carvão

Lenha

*Consulte área de abrangência:

3387.2000

3387.1058

99399.9580

Aceitamos cartões

Av. Saturnino de Brito, 1510 - Vila Jardim

DANER MOTORES

ASSISTÊNCIA AUTORIZADA:

TRAPP STIHL KÄRCHER

ANDERSON JOSÉ DE PRADE

TÉCNICO RESPONSÁVEL

51 3248.2575 51 3249.1916

51 99833.4548 51 99643.9344

atendimento@danermotores.com.br

Av. Edgar Pires de Castro, 185 - Hípica - POA/RS

Falta de vitamina D no inverno

A falta de vitamina D no inverno é um problema comum que pode causar sintomas como gripes, resfriados, queda de cabelo, cansaço e desânimo. A vitamina D é produzida pelo organismo quando há exposição ao sol, mas no inverno essa exposição é menor. Por isso, é importante buscar outras fontes de vitamina D, como alimentos e suplementos.

A vitamina D, importante para o sistema imunológico, ajuda a combater as viroses do inverno. No entanto, é difícil conseguir vitamina D na alimentação cotidiana. Os alimentos ricos em vitamina D são peixes como salmão, atum ou sardinha. Por isso, é recomendado suplementar vitamina D no inverno.

Consumir alimentos ricos em vitamina D, como sardinha e ovos, ajuda muito a manter os níveis ideais durante o inverno. Além disso, é importante ficar de olho na quantidade de sol que você está recebendo. Não dá para tomar sol todos os dias e a exposição ao sol é a principal fonte de vitamina D.

8 Principais benefícios dos aparelhos auditivos

Nessa e nas próximas edições da revista vamos abordar separadamente 1 dos 8 Principais Benefícios dos Aparelhos Auditivo. Acompanhem.

Nº 2: RELACIONAMENTOS APRIMORADOS

Seu ente querido evita falar com você? Isso talvez esteja acontecendo porque essa pessoa apresenta problemas de audição. Manter bons relacionamentos é muito mais difícil quando se tem perda auditiva. Muitas vezes, isso pode levar a discussões desnecessárias com o cônjuge ou dificuldade em entender o que o filho está dizendo. Muitas pessoas se afastam das pessoas ao seu redor porque não conseguem ouvir bem, seja por frustração ou confusão devido à falta de audição.

Usar aparelho auditivo pode ajudar a restaurar a capacidade de se comunicar com entes queridos e amigos. Ele permite que se conecte totalmente com as pessoas que são importantes. Os aparelhos auditivos são uma maneira de voltar a ter conversas íntimas com pessoas especiais.

Com uma avaliação auditiva, é possível identificar o tipo e a gravidade de perda auditiva e criar um plano de tratamento auditivo personalizado para atender às necessidades específicas de audição e estilo de vida. Entre em contato com o Profissional da Saúde Auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

Aparelhos
A PARTIR DE
R$1.990,00
* A UNIDADE

SONATA
aparelhos auditivos

Venha conhecer os
APARELHOS AUDITIVOS
aprovados
pelo Gaúcho
da Fronteira

R$12,50
Na compra
de 4 cartelas

Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS
Próximo ao Shopping Iguatemi
Estacionamento Gratuito
www.sonata.med.br

51 3022.2100
51 98201.0132

Vivendo Mellhor
A loja da qualidade de vida

ROUPAS TÉRMICAS
Feminino - Masculino - Infantil

ROUPAS TECNOLÓGICAS
Para alívio de dores e circulação

(51)9.9909-6603
(51)3015-7060
/vivendomelhor
vivendomelhoroficial

Camisetas - Casacos - Mantas - Acessórios
Calças - Mantas - Luvas - Chapéus

Rua Felipe Camarão, 737 - Bom Fim

UV.LINE
PROTEÇÃO SOLAR UV

O que é depressão sazonal?

O frio pode contribuir para agravar quem sofre de depressão ou mesmo desencadear gatilhos que provoquem o surgimento da depressão. A chamada depressão sazonal de inverno (ou transtorno afetivo sazonal) é causada pelo isolamento social (já que o frio deixa a galera em casa) e pela ausência de luz (já que em países como a Dinamarca, por exemplo, o sol se põe às 15h no inverno).

Algumas dicas para prevenir e lutar contra a depressão de inverno são:

- Faça exercícios físicos regularmente: pelo menos 20 minutos de caminhada por dia já é algo que pode ajudar.
- Tenha o hábito de apreciar o dia: sentar à janela ou almoçar em lugares abertos.
- Seja um caçador do sol.
- Tome vitamina D.
- Planeje uma viagem para o regiões mais quentes.

Agenda disponível
TERAPEUTA CERTIFICADO trg
Terapia on-line
Especialista em Ansiedade e Depressão
Claudir J. Corrêa
(51)98241-3121 terapeuta_rs

Como se vestir bem no inverno: a camada base ou segunda pele

Mais conhecida como segunda pele térmica, a camada de base é uma das mais importantes do vestuário de inverno. Em condições de frio extremo, essa peça deve ficar bem ajustada ao corpo (mas não tão apertada a ponto de restringir seus movimentos) e ser capaz de eliminar a transpiração rapidamente, mesmo durante atividades físicas intensas (caminhadas, esportes na neve, etc.).

Normalmente, uma blusa térmica ou segunda pele para frio extremo é feita com tecidos sintéticos (nylon, poliéster, entre outros) ou lã merino. Enquanto os materiais sintéticos precisam ser tratados para para evitar o acúmulo de bactérias, a lã Merino é naturalmente antibacteriana e, portanto, não deixa odores. Tente evitar o algodão, pois ele realmente retém a umidade e pode te deixar congelando.

Dicas essenciais para se movimentar com segurança no inverno

- **Aqueça-se antes do exercício para evitar lesões:** Dedique alguns minutos a movimentos leves e dinâmicos para aumentar a temperatura corporal e preparar os músculos e articulações.
- **Vista-se em camadas para se proteger do frio:** Opte por vestimentas adequadas, usando várias camadas que possam ser ajustadas de acordo com as mudanças de temperatura, garantindo conforto térmico durante o exercício.
- **Use calçados antiderrapantes para evitar quedas:** Escolha sapatos com solados aderentes que ofereçam boa tração em superfícies escorregadias, evitando acidentes e lesões decorrentes de escorregões.
- **Modere a intensidade dos exercícios em condições extremas:** Evite atividades físicas muito intensas em climas rigorosos, pois as baixas temperaturas podem sobrecarregar o corpo. Opte por exercícios de menor impacto ou procure alternativas indoor.
- **Mantenha-se hidratado, mesmo sem sede aparente:** Apesar de não sentir tanta sede no frio, é importante manter a hidratação adequada. Beba água antes, durante e após o exercício para repor os líquidos perdidos.
- **Faça alongamentos para melhorar a flexibilidade:** Realize exercícios de alongamento antes e depois do exercício para melhorar a flexibilidade muscular, aumentar a amplitude de movimento e reduzir a tensão.

Dicas de saúde mental

O fato de o bem-estar ser associado à saúde mental já vinha ganhando cada vez mais relevância, devido aos altos índices de estresse que sofremos hoje em dia.

Com a chegada da pandemia e suas consequências, como a quarentena e o isolamento social, esse cuidado se mostrou ainda mais essencial.

Se você ainda está sentindo os efeitos desse momento conturbado, separamos algumas dicas de como cuidar da sua saúde mental.

1. Cuide bem dos seus relacionamentos

Familiares, amigos e colegas são importantes suporte emocional.

Além disso, relacionamentos saudáveis promovem uma sensação positiva, melhorando o humor e a reação a situações adversas.

2. Tenha metas e objetivos

De forma que gerem motivação para superar seus desafios, aumentando o seu senso de propósito.

Apenas tenha cuidado para não eleger metas inalcançáveis e acabar se frustrando e gerando cansaço mental.

3. Saiba pedir ajuda quando preciso

Lembre-se de que pode contar com a sua rede de apoio, de amigos ou familiares.

E, caso isso não seja possível ou você sinta que precisa de ajuda mais específica, o apoio profissional sempre é bem-vindo, como o de profissionais da área de psiquiatria.

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

TERAPIA HOLÍSTICA
AUTOCONHECIMENTO
Desenvolvimento da Personalidade
As Três Vias do Sofrimento (causas e superação)
Técnicas de Autoanálise - Motivação/Automotivação
Interpretação dos Sonhos - Autorealização com 7Rs
Projeto de Realização Pessoal
51 99576.9716

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

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

Cuidado com Carinho
ENFERMAGEM HOSPITALAR & DOMICILIAR
PLANTÕES 6H|12H|24H
TÉCNICOS - AUXILIARES - CUIDADORES - ACOMPANHANTES
PROFISSIONAIS COM REGISTRO NO COREN
RECÉM NASCIDOS - PÓS OPERATÓRIO
PACIENTES CIRÚRGICOS - COM ALZHEIMER - PARKINSON
ccarinho2021@gmail.com
51 3339.0032 | 51 98522.2739

Benefícios da geriatria acompanhada para idosos

A geriatria acompanhada é uma abordagem médica especializada no cuidado abrangente dos idosos. Com uma equipe multidisciplinar de profissionais de saúde, incluindo geriatras, enfermeiros especializados, terapeutas e assistentes sociais, esse tipo de cuidado oferece uma série de benefícios significativos.

Um dos principais benefícios da geriatria acompanhada é **a prevenção e o tratamento de doenças crônicas**. Com o envelhecimento, os idosos são mais propensos a desenvolver condições como diabetes, doenças cardíacas, demência e artrite. A equipe médica especializada em geriatria monitora de perto a saúde dos idosos, realiza exames regulares e ajuda a prevenir o surgimento dessas doenças, ou a identificá-las precocemente para iniciar o tratamento adequado.

Outro benefício é a **gestão de medicamentos**. Muitos idosos tomam vários medicamentos diferentes para controlar suas condições de saúde. A geriatria acompanhada visa evitar a polifarmácia (uso excessivo de medicamentos) e as interações prejudiciais entre medicamentos. A equipe médica realiza uma revisão regular dos medicamentos prescritos, ajusta doses quando necessário e garante que os idosos estejam recebendo os medicamentos corretos e nas doses apropriadas.

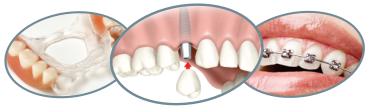
/JardimdoSol
Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO
Hospedagem Temporária e Creche para idosos
Dra. Ketry Guarise
CREFITO 5:6018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga
Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS
F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151

Pais idosos: sinais que podem indicar a necessidade de cuidados

Fique atento aos indícios que podem indicar a necessidade de atenção especial

Ninguém está preparado para testemunhar os pais enfrentando desafios, e certamente não deseja vê-los passar por situações difíceis. Infelizmente, problemas de saúde podem se manifestar durante o processo de envelhecimento, e é crucial detectá-los o mais cedo possível, a fim de garantir o tratamento adequado e explorar as melhores opções de cuidado. Alguns sinais que devemos estar atentos, pois podem sugerir a necessidade de uma rotina de cuidados:

- Dificuldades em lidar com as finanças pessoais.
- Problemas de mobilidade.
- Desafios físicos ou mentais decorrentes de doenças.
- Dificuldades em realizar atividades diárias que antes eram realizadas com facilidade.
- Confusão mental e lapsos de memória.

CORBA
odontologia e saúde
/corbaodontologia
IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL
CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA

ENDEREÇOS
Vila Ipiranga
Av. do Forte, 1746 | sala 201
(em frente a Caixa Econômica)
Hom Nilo
Dr. Nilo Peçanha, 3245
sl 701 e 702
(em frente ao Viva Open Mall)
CENTRAL DE ATENDIMENTO
(51) 99323.9280 (51) 3907.4771
www.corbaodontologia.com.br
Resp. Técnica: EPAO. 4853 / EPAO. 2602

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

Falta de equilibrio em idosos o que fazer

Para lidar com a falta de equilíbrio em idosos, aqui estão algumas medidas que podem ajudar:

- Consulte um profissional de saúde para uma avaliação detalhada e desenvolvimento de um plano de tratamento adequado.
- Realize exercícios de equilíbrio e fortalecimento muscular, conforme prescrito por um profissional de saúde.
- Faça ajustes no ambiente doméstico para reduzir os riscos de quedas, como remover tapetes soltos e instalar barras de apoio em banheiros.
- Considere o uso de dispositivos auxiliares, como bengalas ou andadores, para ajudar na locomoção e proporcionar estabilidade.
- Revise a medicação com um profissional de saúde para verificar se algum medicamento está afetando o equilíbrio.
- Faça exames regulares de visão e audição e utilize óculos ou aparelhos auditivos, se necessário.
- Mantenha uma alimentação saudável e uma hidratação adequada para manter a saúde muscular.
- Evite situações de risco, como escadas íngremes ou superfícies escorregadias.
- Lembrando que é importante buscar orientação médica para um plano de cuidados personalizado, adaptado às necessidades individuais do idoso.

Como lidar com traumas e momentos difíceis

1) Cultivar autocompaixão

Quando enfrentamos desafios difíceis, é importante praticar a autocompaixão. Devemos reconhecer a dor que sentimos e compreender que lidar com ela naquele momento foi uma tarefa árdua.

Entretanto, ao olharmos para trás, precisamos compreender que nosso passado, quem éramos ou como fomos tratados, não precisa definir nossa vida permanentemente.

2) Aceitar sua dor

Para recuperar a autoestima, é essencial enfrentar e aceitar a dor e o sofrimento que experimentamos. Acima de tudo, devemos acolher esses desafios, pois quanto mais tentamos reprimir o passado e nos proteger do que ocorreu, mais as memórias emergem e se torna difícil lidar com elas.

3) Dar pequenos passos na direção certa

Reconstruir a autoestima após um evento traumático não é fácil. Porém, a ideia de dar pequenos passos é um bom caminho para começar.

Dessa maneira, podemos observar quais hábitos e pessoas importantes acabamos nos afastando após esse evento traumático, por qualquer motivo que seja.

4) Como recuperar a autoestima e o amor próprio após o fim de um relacionamento?

Se você passou por um término de namoro ou divórcio, é normal que pensamentos negativos comecem a surgir. Nesses momentos, nossa mente começa a questionar se realmente merecemos amor ou se deveríamos estar em um relacionamento.

À medida que nos tornamos mais confusos, tendemos a nos afastar do que é importante para nós. No entanto, com compaixão e gentileza, devemos retomar hábitos e atitudes que fortaleçam nossa identidade.

Quando falamos em hábitos e atitudes que nos fortalecem, referimo-nos ao processo de reconectar-se com pessoas, ambientes e atividades que já foram importantes em nossa vida.

Para isso, reflita sobre quem você já foi e do que já se orgulhou. Talvez sua mente esteja atualmente cheia de pensamentos que tentam convencê-lo de que nunca foi alguém de quem se orgulhar.

Isso é compreensível, esses pensamentos podem ser difíceis de lidar. No entanto, convido você a reconectar-se hoje com alguém importante em sua vida.

Além disso, dê uma olhada em informações sobre aquela aula de dança que você deixou de lado, a aula de inglês ou até mesmo aquele projeto da faculdade que estava em espera.

Faça uma escovação completa

A escovação não se resume a passar a escova por cima do dente no menor tempo possível. É preciso limpar todos os cantos dos dentes, principalmente nas áreas de difícil acesso, como os dentes posteriores e entre os dentes.

Dessa forma, você deve mover a escova cobrindo as áreas externas e internas dos dentes, além das superfícies de mastigação. Esse procedimento deve ser feito tanto nos dentes superiores como inferiores, não se esquecendo de alcançar a linha da gengiva.

A escovação deve ser uma atividade bem suave, pois ao colocar força na escova, você pode quebrar as cerdas e ferir a gengiva. É, então, recomendado o uso de escova com cerdas macias e que seja feita a troca a cada três meses, garantindo uma gengiva limpa e saudável.

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

O que levar em conta na hora de escolher um residencial geriátrico?

Ao escolher um bom lar de idosos, leve em consideração:

- Localização próxima a familiares e serviços médicos.
- Instalações limpas, seguras e adaptadas.
- Equipe qualificada e suficiente.
- Serviços abrangentes e atividades recreativas.
- Alimentação adequada e personalizada.
- Pesquise a reputação e referências.
- Considere o aspecto financeiro.
- Políticas de visitação e envolvimento familiar.

Lembrando que é importante envolver os idosos na decisão e visitar pessoalmente as opções para melhor avaliação.

Cuidadora de Idosos
Com experiência e especialização
Hospitalar
Residência
Disponibilidade 24 Horas
Isabel Cristina Azambuja
(51) 99983-6731

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

Ter o sorriso dos sonhos é possível?

Ter um sorriso dos sonhos é definitivamente possível! Aqui estão algumas dicas essenciais para alcançar esse resultado:

1) Higiene bucal adequada: Manter uma rotina diária de higiene bucal é fundamental para ter um sorriso saudável e bonito. Escove os dentes pelo menos duas vezes ao dia, use fio dental diariamente e enxaguante bucal para remover placa bacteriana, prevenir cáries e manter o hálito fresco.

2) Consultas regulares ao dentista: Visitas regulares ao dentista são cruciais para avaliar a saúde bucal, identificar problemas precocemente e realizar limpezas profissionais. O dentista também pode fornecer orientações personalizadas sobre como melhorar a estética do seu sorriso.

3) Alimentação saudável: Uma dieta equilibrada e rica em nutrientes é benéfica tanto para a saúde geral quanto para a saúde bucal. Consuma alimentos como frutas, vegetais, laticínios, proteínas magras e evite o consumo excessivo de açúcar, alimentos processados e bebidas açucaradas, pois eles podem causar cáries e manchas nos dentes.

4) Clareamento dental: Se você deseja dentes mais brancos, o clareamento dental pode ser uma opção. Existem produtos de clareamento disponíveis no mercado, mas é importante consultar um dentista antes de iniciar qualquer procedimento para garantir segurança e eficácia.

5) Correção de problemas ortodônticos: Se você tem dentes desalinhados, espaçamentos ou problemas de mordida, considerar a correção ortodôntica pode ajudar a alcançar um sorriso mais harmonioso. Consulte um ortodontista para discutir as opções disponíveis, como aparelhos ortodônticos tradicionais, alinhadores transparentes ou outras alternativas.

6) Reposição dentária: Se você tiver dentes ausentes, a reposição dentária pode ser necessária para recuperar o sorriso completo. Implantes dentários, próteses fixas ou removíveis são algumas das opções disponíveis, dependendo do caso específico.

7) Evitar hábitos prejudiciais: Hábitos como fumar, roer unhas e ranger os dentes podem prejudicar a saúde e a aparência do seu sorriso. Tente evitar esses comportamentos para manter seus dentes e gengivas saudáveis.

Lembre-se de que cada pessoa é única e o que pode ser considerado um "sorriso dos sonhos" pode variar. É importante discutir suas metas e preocupações com um dentista para obter recomendações personalizadas e um plano de tratamento adequado.

NOVARE
ODONTO & SAÚDE

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR
- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

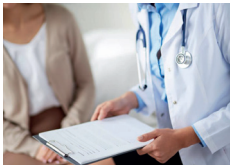
Lomba do Pinheiro:
Av. João de Oliveira Remião, 6605
Parada 16 - Porto Alegre/RS
51 **9 9540-7207**
51 **3273-7075** - 51 **3273-7076**

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

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

novareodontoesaude novareodontoesaude.com.br

Exames de rotina e a sua importância



Os exames de check-up são ferramentas importantes para avaliação do estado de saúde e prevenção de doenças. É por meio dessas avaliações rotineiras que se pode identificar condições que se instalam de forma silenciosa, como o diabetes, a hipertensão, o colesterol alto e alguns tipos de câncer.

Conheça a seguir alguns dos exames de rotina mais comuns:

Hemograma: o hemograma é um dos exames de sangue mais solicitados pelos médicos. Ele ajuda a avaliar diferentes elementos do sangue e aspectos de saúde, como, por exemplo, se há anemia; como está a função dos rins; índices de colesterol e o perfil lipídico, que revela se há ou não risco para problemas no fígado, aterosclerose, AVC ou hipertensão arterial, entre outros problemas.

Mamografia: A mamografia é um dos principais exames para o diagnóstico do câncer de mama. Funciona como uma radiografia das mamas, que permite a identificação de nódulos e lesões mamárias. Deve ser realizada anualmente a partir dos 40 anos.

Papanicolau: O Papanicolau é um exame importante e fundamental para prevenir o câncer de colo uterino. Todas as mulheres devem realizar o exame, principalmente depois da primeira relação sexual. Entretanto, mesmo não tendo vida sexual ativa, as mulheres adultas precisam fazer o papanicolau uma vez por ano. Neste exame, são colhidas algumas amostras de células do colo do útero.

PSA (Antígeno Prostático Específico): Complementar ao exame do toque prostático. A verificação do índice desse antígeno no sangue é importante para a detecção do câncer de próstata ou prostatite. O exame é indicado a partir dos 45 anos.

Exame de urina: Atualmente existem três tipos de exames. O exame urina tipo 1, também chamado de urina EAS (Elementos Anormais do Sedimento), é o mais comum. Por meio do Urina tipo 1, são avaliados fatores como glicose, proteínas, PH, densidade, cetonas, bilirrubina, urobilinogênio, leucócitos, sangue e nitrito.

Eletrocardiograma: A saúde cardíaca deve ser acompanhada regularmente. O eletrocardiograma pode ser usado para detectar ou acompanhar irregularidades no ritmo cardíaco (arritmia), defeitos cardíacos, problemas com as válvulas do coração, artérias bloqueadas, entre outros.

Dicas para cuidar da saúde no inverno

1. **Hidrate-se:** Beba água regularmente para evitar desidratação durante o inverno, já que o organismo gasta mais energia para manter a temperatura.
2. **Umidifique o ambiente:** Coloque recipientes com água ou toalhas molhadas nos cômodos para aumentar a umidade do ar e prevenir problemas respiratórios.
3. **Mantenha a casa limpa:** Evite acumular poeira e circule o ar abrindo as janelas regularmente.
4. **Cuide da pele e dos olhos:** Use sabonetes neutros, cremes hidratantes e lubrificantes oculares para proteger a pele e os olhos da secura.
5. **Pratique atividades físicas com cuidado:** Faça exercícios antes das 10h ou após as 17h para evitar o cansaço e o desconforto devido ao clima seco.
6. **Tenha uma alimentação saudável:** Mantenha um cardápio equilibrado com verduras, legumes, frutas e sucos naturais.
7. **Mantenha a vacinação em dia:** Tome a vacina contra a gripe e aproveite para atualizar sua imunização contra a COVID-19.

Essas são algumas dicas essenciais para cuidar da saúde no inverno.

MedPlus
CLÍNICA DE SAÚDE
CONHEÇA NOSSAS ESPECIALIDADES
Clínico Geral | Cardiologia
Endocrinologia | Otorrinolaringologia
Pneumologia | Psiquiatria | Neurologia
Atendimentos em Geriatria | Nutrição
Fisioterapia | Fonoaudiologia
Psicologia | Odontologia Estética
Exames
Audição | Ecocardiograma | Ultrasom
Eletrocardiograma
2112.8702
www.clinicamedplus.com.br
Rua Leopoldo Bier, 825 sala 305 – Porto Alegre
Victor Hugo de C. Mengatto - CRM 40671 Diretor Técnico Médico

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

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

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

FUNILARIA SHALOM
funilariashalom@yahoo.com
Calhas, Coifas, Exaustores, Algerosas e Condutores - Reforma de Telhados
Fone 98423-1687

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

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

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

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

LIMA Clean
Lavagem Pós Obra/Incêndio
Lavagem de pisos e pedras
Limpeza doméstica (faxina)
Remoção de cera e impermeabilização
Google ★★★★★ LIMA CLEAN- ESPECIALISTA EM PÓS OBRA
51 9 9876 0808
_LimaClean

Anuncie na ProcureAche
Alcance novos clientes através da revista ProcureAche
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Consertos em geral

Tela Mosquiteiro

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

TRANSPORTES
MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS
Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis
Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis
ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO
98150.3642 TIM

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

Alex - Assistência Técnica
Refrigeração Ar condicionado
Máquina de Lavar

(51) 99186.0550

JR
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

CNPJ: 44255425/0001-17

ALÔ FOGÃO
HÁ MAIS DE 25 ANOS
Luis Paulo

- Forno e Fogão
- Aquecedor de água
- Montagem de tubulação GLP-GN
- Restaurantes e Cozinhas Industriais
- Conversão GLP / GN

luispaulo.rosa255@gmail.com
Claro 51 99845.4550

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

Braga Split
Técnico com Formação SENAI
Instalação e Manutenção

Braga Serviços
Hidráulica
Elétrica
Pintura

Mesmo número de telefone há mais de 10 anos
51 99271.5513 / 99261.8715

JLLPersianas
VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

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

distribuem as revistas:

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

TRI Limpinhos
Banho - Tosa
Escovação dos Dentes
Hidratação de Pelos
Tele Busca
Zona Sul 99955.3074

CÃOZINHO PARA ADOÇÃO

Para adoção responsável: Doggofredo. Castrado, aproximadamente 2 anos, porte médio, pelo curto, desverminado, despulgado e com vacinas em dia. É muito carinhoso, alegre e esperto.

Contato: **51 99776-5695** com veterinária Pâmela.

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

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
ARMAZÉM DOS BICHOS

Birbo Tradicional Adultos
25kg **R$ 199,90**
15kg **R$ 124,90**

Dog Chow Raças Mini/ Peq Frg/Arroz
15kg **R$ 184,90**

Proplan Redução calórica media/grande
15kg **R$ 315,00**

Golden Special Gatos Castrados Carne / Frg
10kg **R$ 151,90**

Primogato Blend
10kg **R$ 164,90**

GranPlus Choice Ad
10kg **R$ 139,90**
GranPlus Gatos Castrados
10kg **R$ 172,90**

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

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

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

www.armazemdosbichos.com.br

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

Receitas

Bolo de Banana com Aveia sem açúcar

Ingredientes:

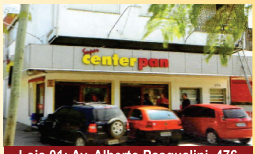
- 4 bananas maduras
- 4 ovos
- 1/2 xícara de óleo (de milho ou de coco)
- 2 xícaras de flocos finos de aveia
- 2 colheres (de sopa) de fermento em pó
- 1 colher (de chá) de canela (opcional)
- 1/2 colher (de chá) de essência de baunilha (opcional)

Modo de preparo:

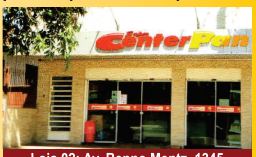
Corte as bananas e coloque-as no liquidificador ou processador, coloque também os ovos, o óleo e bata bem. Em seguida, coloque essa mistura em uma tigela e adicione os flocos de aveia, a canela e a essência de baunilha, misture bem. Então, por último adicione o fermento e misture sem bater muito. Em seguida, coloque toda a mistura em uma forma de silicone, ou uma forma untada. Por fim, leve ao forno por aproximadamente 35 minutos à 180ºC.

SUPER TCHÊ Barbaridade
SIGA-NOS PARA VER OFERTAS
+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO PERTO DE VOCÊ!
SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL
AV. TRAMANDAÍ, 39
FONE: 3013.7307
AV. JUCA BATISTA, 2154
FONE: 3246.7307
R. BECO DO PALADINO, 77
FONE: 3245.3245

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

Canja de galinha

Ingredientes:

- 1 frango inteiro (aproximadamente 1,5 kg), cortado em pedaços
- 2 litros de água
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 2 cenouras médias, cortadas em cubos pequenos
- 2 talos de aipo, picados
- 1 xícara de arroz branco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca picada, para guarnecer

Modo de preparo:

1. Primeiramente, em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola picada e o alho picado. Refogue até que fiquem dourados e perfumados.
2. Então, adicione os pedaços de frango à panela e doure-os por todos os lados. Isso ajudará a intensificar o sabor da canja. Tempere com sal e pimenta a gosto.
3. Desse modo, despeje a água na panela e certifique-se de cobrir completamente o frango. Deixe ferver e, em seguida, reduza o fogo para médio-baixo. Cozinhe por aproximadamente 1 hora, ou até que o frango esteja macio e cozido.
4. Retire os pedaços de frango da panela e deixe esfriar um pouco. Em seguida, desfie a carne em pedaços menores, descartando os ossos e a pele. Reserve.
5. Volte a panela ao fogo médio-alto. Adicione as cenouras cortadas em cubos pequenos e os talos de aipo picados. Cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até que os legumes fiquem macios.
6. Acrescente o arroz branco à panela e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
7. Adicione a carne de frango desfiada de volta à panela e misture bem. Cozinhe por mais alguns minutos para aquecer a carne.
8. Por fim, prove a canja e ajuste o tempero com sal e pimenta, se necessário.
9. Sirva a canja de galinha quente, polvilhada com salsinha fresca picada por cima.

Frango à passarinho crocante

Ingredientes:

- 1 kg de frango cortado em pedaços pequenos
- 4 dentes de alho picados
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 xícara de farinha de trigo
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Primeiramente, em uma tigela, coloque os pedaços de frango e tempere com alho picado, suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Misture bem para que todos os pedaços fiquem temperados de maneira uniforme.
2. Então, deixe o frango marinar nessa mistura por pelo menos 30 minutos para absorver bem os sabores.
3. Em um prato ou recipiente raso, coloque a farinha de trigo e tempere com uma pitada de sal e pimenta-do-reino, misturando bem.
4. Passe os pedaços de frango já temperados na farinha de trigo, cobrindo-os completamente e retirando o excesso.
5. Aqueça o óleo em uma frigideira ou panela funda em fogo médio-alto. Certifique-se de que haja óleo suficiente para cobrir os pedaços de frango ao fritar.
6. Quando o óleo estiver quente o suficiente, adicione alguns pedaços de frango, cuidadosamente, para evitar respingos. Não coloque muitos pedaços de uma só vez, pois isso pode diminuir a temperatura do óleo e deixar o frango encharcado.
7. Frite os pedaços de frango até ficarem dourados e crocantes, virando-os ocasionalmente para que fiquem cozidos por igual. Isso deve levar cerca de 10 a 15 minutos.
8. Após fritar cada lote, retire os pedaços de frango com uma escumadeira e coloque-os em um prato forrado com papel-toalha para absorver o excesso de óleo.
9. Por fim, repita o processo até fritar todos os pedaços de frango.
10. Sirva o frango à passarinho ainda quente acompanhado de molho de pimenta, maionese ou algum outro molho de sua preferência.

receitas

Mousse de leite ninho com gotas de chocolate

Ingredientes:
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor
- 1/3 de xícara (chá) de leite
- 1 lata de leite condensado
- 6 colheres (sopa) de leite em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 500g de creme de leite fresco gelado
- 1/2 xícara (chá) de gotas de chocolate

Modo de preparo:

1. Em uma panela, polvilhe a gelatina sobre o leite e deixe hidratar por 5 minutos. Então, leve ao fogo baixo para dissolver, sem deixar ferver.
2. Em seguida, bata no liquidificador com o leite condensado, o leite em pó e a essência até ficar homogêneo.
3. Então, bata o creme de leite na batedeira ou batedor manual até obter picos firmes como chantilly.
4. Por fim, misture ao creme e misture as gotas delicadamente mexendo de cima para baixo com uma colher.
5. Em seguida, despeje em uma compoteira e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.

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

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

Delicioso brigadeiro de panela

Ingredientes:
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- Granulados coloridos para decorar (opcional)
- O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

Modo de preparo:

1. Primeiramente, em uma panela, coloque o leite condensado e o chocolate em pó.
2. Então, adicione a manteiga e misture bem.
3. Leve a panela ao fogo baixo e comece a mexer.
4. Enquanto mexe, continue misturando delicadamente até obter uma consistência cremosa e homogênea.
5. Nesse momento, o brigadeiro começará a desgrudar do fundo da panela.
6. Continue cozinhando por mais alguns minutos, mexendo sempre.
7. Assim que atingir a consistência desejada, desligue o fogo.
8. Deixe o brigadeiro descansar por alguns minutos.
9. Agora, você pode optar por transferir o brigadeiro para uma tigela para esfriar ou servir diretamente na panela.
10. Se preferir, decore o brigadeiro com granulados coloridos para deixá-lo ainda mais bonito.
11. Por fim, espere esfriar um pouco antes de saborear o seu delicioso brigadeiro de panela.

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

DESENTUPIDORA RIO SUL
DESENTUPIMENTO
LIMPEZA DE FOSSA
HIDRÁULICA
ELÉTRICA
GUARDE BEM, UM DIA PODE SER ÚTIL
DIA & NOITE
99773.6580
3248.7809
ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO
www.desentupidorariosul.com.br • desentupidorariosul@yahoo.com.br

Coluna LBV

Arrecadação de meias e sapatos

Diariamente, a Legião da Boa Vontade (LBV) presta atendimento a cerca de 250 meninos e meninas na Região Metropolitana. Muitos não possuem calçados e meias para se cuidarem no inverno. Inclusive, há famílias que fazem ainda o rodizio dos únicos pares entre os filhos no seio familiar. Uma das preocupações da família é não ter condições financeiras de comprar um calçado para seu filho. Devido à falta do tênis, muitas vezes, os pequenos se ausentam na escola e no atendimento social. Na luta pela garantia da qualidade de vida de seus atendidos, a LBV intensifica sua mobilização de inverno e pede apoio da sociedade, convidando todos a fazerem doações de: meias e calçados (numeração do 27 ao 43) novos ou em bom estado, para serem destinados aos que mais precisam. As doações podem ser entregues nas duas unidades da Instituição localizadas na Av. São Paulo, 722 – São Geraldo em Porto Alegre/RS e na RS 030, km 19, parada 119 em Glorinha/RS. Participe e ajude a proteger uma criança nesse frio. Informações pelo tel. **51 3487-2600**.

Serviço:

Ação: Arrecadação de meias e calçados – numeração do 27 ao 43.

Público: crianças e adolescentes de 6 a 15 anos atendidos pela LBV.

Pontos de arrecadação:

Porto Alegre/RS: Av. São Paulo, 722 – São Geraldo

Glorinha/RS: RS 030, km 19, parada 119 – Guabiroba

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

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO
HIDRO STOP
ECONOMIZE ÁGUA
ÁGUA, GÁS E PISCINA - INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES
984.136.494

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

Estofaria Anderson & Aquino
25 Anos de Experiência
ESTOFADOS SOB MEDIDA
Poltronas Cadeiras Sofás
Reformas e Restaurações de Estofados
Tecidos Materiais Sintéticos Couros
(51) 3273.0030 / 99242.5456
Rua Santana, 1556
ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
MÃO DE OBRA ESPECIALIZADA
Instagram: rex.o.lenda
ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES

CELL+
MANUTENÇÃO E ACESSÓRIOS
Manutenção • Acessórios
Películas • Capinhas
Celulares Seminovos*
* COM 3 MESES DE GARANTIA
siga-nos nas redes sociais:
51 98508.1888 cellmaiis
Av. do Forte, 1776, Vila Ipiranga - POA/RS

Por que um celular seminovo é uma boa opção?

Comprar um celular seminovo é uma ótima maneira de economizar dinheiro sem comprometer a qualidade. Os benefícios incluem preços acessíveis, boa relação custo-benefício, ampla variedade de opções, sustentabilidade e menor risco de desvalorização. Ao escolher um celular seminovo, você pode desfrutar de todas as funcionalidades modernas a um custo mais acessível, além de contribuir para a redução do desperdício eletrônico.

Além disso, ao comprar um celular seminovo, você também pode evitar contratos de longo prazo ou planos de financiamento que podem comprometer suas finanças. Ter a liberdade de adquirir um dispositivo usado permite que você tenha mais controle sobre suas despesas, podendo escolher um celular com base no seu orçamento atual. Isso oferece uma maior flexibilidade financeira e a oportunidade de economizar para outros investimentos ou prioridades importantes. **A Cell+ vende celulares seminovos com 3 meses de garantia. Veja no anúncio acima**.

Vidraçaria Araújo
25 anos
Vidros - Espelhos
Molduras
Box e Sacadas
Vidro Temperado
Av. José de Alencar, 379
(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044
araujovidracaria@gmail.com

PORTO
Refrigeração
Instalação | Manutenção
Máquina de Lavar
Freezer | Refrigerador
e Ar Condicionado
vivo 51 9.9589.0662
E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

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

Atenção
Proprietários e Gerentes
Restaurantes, petiscarias, bares, lanchonetes, confeitarias, pizzarias, churrascarias e similares.
Tenha uma torre de carregador de **14 celulares** e propaganda **totalmente gratuitas***.
Para mais informações: (51) 98255-9700

Benefícios do INSS

Auxílio-acidente: Benefício para pessoas que sofreram acidentes e têm sequelas permanentes que reduzem a capacidade de trabalho. Avaliado pela perícia médica do INSS.

Aposentadoria por idade urbana: Benefício para trabalhadores urbanos com idade mínima de 65 anos (homens) ou 60 anos (mulheres) e 180 meses de contribuição.

Aposentadoria por incapacidade permanente: Benefício para segurados permanentemente incapazes de trabalhar em qualquer atividade, sem possibilidade de reabilitação em outra profissão. Avaliado pela Perícia Médica Federal do INSS.

Benefício assistencial à pessoa com deficiência (BPC-Loas): Salário mínimo mensal garantido a pessoas com deficiência que não possuem meios de sustento próprio, nem apoio familiar.

Benefício assistencial à pessoa idosa (BPC-Loas): Salário mínimo mensal garantido a pessoas idosas com mais de 65 anos que não possuem meios de sustento próprio, nem apoio familiar.

SARMENTO & SARMENTO
ADVOGADOS ASSOCIADOS

INSS

AUXÍLIO-DOENÇA,
APOSENTADORIA, PENSÃO POR MORTE

WhatsApp: 51 9-9875.0370

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

Fraude Previdenciária

As suas informações previdenciárias estão seguras? Por mais que se pense que sim, a resposta é quase sempre o oposto. Atualmente, os beneficiários do INSS são vitimas diárias das mais diversas fraudes praticadas, trazendo dor de cabeça e prejuízo financeiro.

As fraudes ocorrem nas mais diversas formas, sendo que muitas vezes até sem qualquer erro cometido pelo aposentado.

Muitas vezes vemos notícias na mídia sobre golpes onde o aposentado sem saber acaba por fornecer acesso ao seu computador ou celular, e a partir daí invasores roubam seus dados.

Entretanto, nos últimos tempos, enfrentamos vários casos onde sequer essa invasão ocorreu, e, sem aviso, por exemplo, a aposentadoria do Segurado foi transferida sem autorização para outro banco, e até outra cidade ou estado.

Existem as mais diversas formas de falsários se passarem pelo aposentado, seja no moderno meio digital, seja até pessoalmente com documentos falsos, direto na agência da previdência ou agência bancária.

Assim, devemos estar sempre atentos a qualquer inconsistência no recebimento do benefício, verificar mensalmente os lançamentos do contracheque e não somente o valor que entra no banco. As fraudes podem ser das mais diversas formas, seja na contratação de empréstimos consignados inexistentes que diminuem o recebimento até na transferência completa do salário, como já dito.

Ao perceber qualquer tipo de irregularidade, ou até mesmo ao receber ligações solicitando dados, senhas ou pagamentos, não tome nenhuma atitude antes de conversar com pessoas próximas e consultar também um advogado de sua confiança.

Certamente o auxílio de profissional capacitado saberá analisar a questão, evitando maiores prejuízos e identificando as possibilidade de busca da devida reparação e indenização na Justiça.

SheiseSá Advogados - 51 3232.5618

SHEISESÁ
ADVOGADOS
Av. Érico Veríssimo, 1300
Menino Deus
51 32325618
INSS | Revisão da vida toda
Aposentadorias – Revisões – Pensões
Auxílio-Doença – Auxílio Acidente
Benefício Assistencial
Recursos de benefícios negados
OAB 58 825

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

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Permite fabricar fones personalizados

Abrange Arizona e Califórnia, nos EUA

Sinal de desaprovaçªo do público

Código de Luxemburgo na internet

Personagens do ator mexicano Roberto Bolaños

Muçulmanas

Suporte metálico de xícaras e temperos

Brincadeira infantil com casas numeradas

"(?) Jim", romance de Joseph Conrad

Sistema Único de Saúde (sigla)

Atua

Tipo de gola de blusas de malha

Matéria que forma o cone vulcânico

Matéria de jornal

Espécie, em inglês

Móvel do escritório

Tecla de gravaçªo

Música gravada por Zélia Duncan

"Procurando (?)", filme

Acordar

Abreviatura do livro de Esdras (Bíblia)

Partido sunita da Palestina

Estatuto da Criança e do Adolescente

Almofada, em inglês

Quantidade grande e indefinida

Pasta de e-mails

Paulo (?), locutor

Gerenciador da pesquisa científica

Artigo definido masculino plural

"Abelha", em "apiário"

Também, em inglês

Espaço reservado da igreja

Ex-jogador de futebol alcunhado "Imperador"

A "Mªe do mato", no Folclore indígena

Apelido de "Leonardo"

(?) Flanders, vizinho dos Simpsons

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página

BANCO 3/pad. 4/also — sort. 5/lorde. 7/miríade.

HORÓSCOPO

ÁRIES

Em julho, você está mais inclinado a se preocupar com seu desenvolvimento pessoal e familiar do que a se mobilizar para superar a si mesmo no trabalho. Mesmo que um não impeça o outro, você está melhorando suas condições de vida para que seus entes queridos possam evoluir em uma atmosfera mais harmoniosa.

TOURO

A comunicação está no centro das atenções, você se faz entender por seus entes queridos. Seja para reivindicar mais autonomia em relação à sua família ou para iniciar um novo ciclo de expansão pessoal, você não hesitará em expressar o que tem em mente, mesmo que isso signifique criar faíscas ou desestabilizar aqueles ao seu redor.

GÊMEOS

Potenciais a desenvolver, a explorar mais. Projetos, perspectivas que ocupam sua mente. Estratégias a refinar. Você está mobilizado neste terreno em julho. Avalie bem as entradas e saídas de suas iniciativas atuais e não hesite em se comunicar com seus entes queridos sobre o assunto para não apanhá-los desprevenidos quando for a hora de agir.

CÂNCER

Um novo ciclo de expansão está começando, novos projetos estão em andamento ou no horizonte, e você tem uma determinação inabalável para defender seus interesses. Sejam quais forem os obstáculos enfrentados, você vai se sair bem. Entretanto, você não deve pedir muito de si mesmo e deve aceitar lidar com a passagem do tempo.

LEÃO

É hora de fazer uma pausa por um momento. Pelo menos até o dia 23, quando os negócios começam a crescer. Um novo ciclo de expansão se abrirá a partir desta data e você não se arrependerá do tempo que passou se preparando para o que está por vir. Oportunidades de expansão continuam a se apresentar, mas para alguns é preciso refletir.

VIRGEM

Projetos em julho e o desejo de expressar, de afirmar suas ambições. O mês incentiva suas iniciativas para dar substância e vida a estas novas perspectivas. Alguns sonham em tentar sua sorte em outro lugar ou de outra forma, outros em mudar tudo, mas todos aspiram este mês a ampliar seus horizontes, mas o fazem com o acordo do outro.

LIBRA

Conte com eventos às vezes inesperados para mudar as coisas, para evoluir sua situação em julho. Você não terá necessariamente cabeça para sair de férias e preferirá surfar em uma conjuntura em movimento para não perder nenhuma oportunidade que passe ao seu alcance para ir adiante, para abrir-lhe novas perspectivas.

ESCORPIÃO

Você tem ambições a defender e alcançar, laços e associações a fazer ou a manter em boa posição. Você quer ampliar seus horizontes, mas não surpreenda aqueles ao seu redor, que podem ter dificuldades para se manter em dia. A menos que, ao contrário, seu comportamento faça com que outros queiram fugir de você ou pelo menos se distanciar.

SAGITÁRIO

Os eventos externos estão sacudindo você e o empurrando para se adaptar, para acompanhar o fluxo. Não é o mês ideal para sair de férias, mas sim para interagir com os fluxos que parecem favorecer a mudança. Seja na frente da família ou dos negócios, espere fazer malabarismos com o inesperado.

CAPRICÓRNIO

Não hesite em dar um passo em direção ao outro, abrir o diálogo se necessário, colocar-se e permanecer com sua comitiva para fazer passar suas mensagens, fazer-se entender, convidar seus parceiros para seguir seu ritmo e abrir-se a suas propostas.

AQUÁRIO

Muito trabalho a fazer antes de partir para as férias. Esclareça alguns trabalhos pendentes antes de relaxar totalmente. A menos que a administração esteja na agenda e exija um investimento exigente. Se questões relacionadas a suas finanças e despesas estiverem em sua mente, componha-se em vez de forçar sua passagem.

PEIXES

Conte com o Sol para exaltar seu brilho pessoal, para aumentar seu desejo de seduzir, de amar e de ser amado. Você conhecerá novas pessoas, enriquecerá sua agenda de endereços e trabalhará para a harmonia em sua vida privada, social e profissional. Uma aspiração que você alcançará se agir no interesse e respeito dos outros.

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos nas redes sociais: revistaprocureache revista_procureache

DUDU bike shop
SPECIALIZED
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

BRASPÓLO
REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO

TODAS AS MARCAS - CÂMERA FRIA
AR CONDICIONADO - MÁQUINA DE LAVAR ROUPA - LAVA E SECA
ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
Téc. Leonardo Medeiros CREA-RS 230002
51 3241.2516
98614.7484
Tv. Américo Silveira 444, Cristo Redentor

METROPORTO
Soluções Hidráulicas
Atendimento em Porto Alegre e Região
Hidráulica | Desentupimento
Dedetização | Limpeza de caixas d'água
Caça vazamentos | Vistorias
ORÇAMENTO GRATUITO E EMERGÊNCIA 24H
(51) 98655-4912 Tec. Josias
www.metroporto.com.br

TELAS MOSQUITEIRAS
5X SEM JUROS
ORÇAMENTO GRATUITO
TeleTelas
TELAS MOSQUITEIRAS

aceitamos: pix
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

RC FRETES
Porto Alegre
Região Metropolitana
Litoral

Me chama no Whats
98540-0950

Você sabe o que é bioimpedância?

A bioimpedância é uma técnica de medição da composição corporal que utiliza uma corrente elétrica de baixa intensidade. Ela é aplicada através de eletrodos colocados no corpo e mede a resistência oferecida pelos tecidos à passagem dessa corrente. Com base nessa resistência, é possível estimar a quantidade de massa gorda e massa magra do corpo. A bioimpedância é comumente utilizada em clínicas, academias e consultórios médicos para avaliação da composição corporal e monitoramento de programas de perda de peso e ganho de massa muscular.

SOS Casa Limpa

ESPECIALIZADA EM LIMPEZA PESADA
FAXINAS EM CASAS, APARTAMENTOS E ESCRITÓRIOS.
LAVAMOS TAPETES, HIGIENIZAMOS SOFÁS, COLCHÃO E CARPETES.
51 99185.0037
51 98138.2530
51 98162.2307

DESENTUPIDORA RIO SUL

DIA & NOITE

- DESENTUPIMENTO
- LIMPEZA DE FOSSA
- HIDRÁULICA
- ELÉTRICA

GUARDE BEM, UM DIA PODE SER ÚTIL

99773.6580

3248.7809

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

www.desentupidorariosul.com.br • desentupidorariosul@yahoo.com.br

---

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

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

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA IANSEN
Sua solução definitiva

(51) 99736-4560
(51) 99417-1701
desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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

24h INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS 24h

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

ORÇAMENTO GRATUITO
PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP

ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA
INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

984.136.494

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 rodrigues_recicla

POSTO DE GÁS
ARCO AZUL

TELE ENTREGA DE GÁS E ÁGUA

Gás 5kg 13kg 20kg 45kg
Água Mineral Bombona 20lts
Água Mineral 5lts / 500ml
Válvula de gás
Chopp Artesanal
Carvão
Lenha

*Consulte área de abrangência:

3387.2000
3387.1058
99399.9580

Aceitamos cartões

Av. Saturnino de Brito, 1510 - Vila Jardim

PORTO
Refrigeração

Instalação | Manutenção | Máquina de Lavar
Freezer | Refrigerador e Ar Condicionado

vivo 51 9.9589.0662

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com