

ProcureAche



www.procureacherevista.com.br

Edição dos
Namorados

A MELHOR REVISTA COMERCIAL DE PORTO ALEGRE

Ano XVIII - Edição 301 - Junho 2020 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: 51. 981.427.686

DESENTUPIDORA



www.ajatodesentupidora.com.br

ATENDIMENTO 24H

ATÉ 50% DE DESCONTO DA TABELA

PAGAMENTO EM ATÉ 6X  

3364.1000  98491.3000



Consultório Odontológico

DR. MARCIO SECCO
CRORS 20196

Endodontia
Implantes

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

Av. Assis Brasil, 1800 sala 203 Em frente ao viaduto Obirici



SOS HIPNOSE

Precisa mudar?
Comportamento,
emoção
e sentimento.

Acesse

www.soshipnose.com.br

51 98404.9732 



DEIXE SUA
CASA
LIVRE DE
VÍRUS E
ACÁROS



NOVIDADE

SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES e HIGIENIZAÇÃO DE ESTOFADOS

 contato.mrprotect@gmail.com

Faça seu orçamento grátis!

 (51) 3377.3060  (51) 985.363.376

Detetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

Acabe com:

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



RESIDÊNCIAS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFSSIONAL 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  99790.7090



RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

PRESEÇA EXTINTORES

SUA SEGURANÇA
LEVADA A SÉRIO

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

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

 51 3443.7431 / 9 9353.2678

 extintorespresenca@hotmail.com

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:  

(51) 98038.0550 com Vinicius

<https://www.viniciustec.com.br>

GA ROA

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

• Cama, Colchão e Roupeiro • Água, Luz, Gás • Internet Wi-Fi

• Máquina de Lavar Roupas • Cozinha c/ Geladeira, Fogão e Micro-ondas

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

Vem
Morar
Aqui!



17 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche 

Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686 

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

 /ProcureAcheRevista

 revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

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

Tiragem: 85.000 exemplares

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

Entupiu? **Dia e Noite** 24hs

DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas, Hidrojateamento, Hidráulica



Caça Vazamento: **DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO**   **PAGAMENTO FACILITADO**

Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

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

Anuncie na ProcureAche 



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

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

51 981.427.686 

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

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

Mas como funciona?

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

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

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

JUNHO: MÊS DOS NAMORADOS



O Dia dos Namorados é comemorado em 12 de junho no Brasil.

É muito comum nessa data a troca de cartões postais e presentes especiais entre namorados, que aproveitam para celebrar sua união e agradecer o companheirismo e a dedicação entre ambos durante o ano todo. Muitos casais viajam ou planejam um jantar especial.

Fora do Brasil, especialmente nos Estados Unidos e na Europa, o Dia dos Namorados é celebrado em 14 de fevereiro, data também conhecida como Dia de São Valentim (Valentine's Day).

Normalmente, nesta data os namorados expressam todo o amor e carinho que sentem um pelo outro com declarações de amor, poemas, contos, frases e mensagens.

A revista ProcureAche deseja muito amor e companheirismo a todos os namorados!

Você 
Empreendedor

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

www.procureacherevista.com.br

Tudo o que você precisa fornecer para iniciar:

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

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

Cadastre-se 

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

COMO LIMPAR AS COMPRAS E PEDIDOS DE DELIVERY?

O cuidado principal ao receber compras é não ter contato físico com o entregador —mesmo que ele não esteja infectado, passou por várias casas e pode estar carregando o vírus em suas mãos. Até o momento, não está comprovado que ocorra contaminação indireta do coronavírus. Ou seja, não sabemos se o vírus presente em uma embalagem deixa você doente. Porém, já foi identificado que ele pode viver até 24 horas em papelão e de dois a três dias em plástico. Portanto, não custa tomar cuidado. Ao receber pedidos de delivery ou chegar com compras, retire os produtos da embalagem —ou higienize os recipientes com água e sabão ou álcool 70% — e depois lave bem as mãos.



Depois de lançar uma figurinha para apoiar pequenos restaurantes durante a pandemia, o Instagram está lançando uma funcionalidade voltada para outros negócios. Assim como em sua primeira versão, o sticker "Apoie as Pequenas Empresas" dá visibilidade para os pequenos negócios entre todos os stories.

O Facebook está apostando em pequenas iniciativas, protagonizadas pelos usuários, para fornecer algum tipo de apoio aos pequenos negócios. No Instagram e Facebook Stories a empresa disponibilizou um sticker que garante destaque entre todos os stories na sessão "CompraLocal".

A primeira figurinha lançada, "Pedido de Refeição", permitia que os usuários inserissem links de restaurantes da Rappi ou Uber Eats em seus stories, fazendo um direcionamento dos usuários para os respectivos cardápios. Já na segunda, os usuários podem mencionar um perfil de comércio para alcançarem ainda mais pessoas. Além disso, o novo "selo", que redireciona os usuários para as respectivas páginas, também garante um espaço de destaque entre os stories dos demais usuários que a pessoa segue.

A ferramenta já está disponível para todos os usuários do Facebook e Instagram.

Curso de Maquiagem Profissional




Accesse através do QR CODE ou link:
<https://go.hotmart.com/X25607204W>
 51 997.889.686

ProcureAche

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

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



Aulas de Informática para Qualquer Idade



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

- curso básico • Windows • Internet
- Word • Powerpoint • Redes Sociais
- pesquisa / celular

Cartões Aceitos



• Aulas particulares • No conforto da sua casa
 • Linguagem simples • Horários Flexíveis

Whatsapp: 51 9 8405-8299

www.feedbackrs.com.br

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

EXERCÍCIO X IMUNIDADE

“Mexer-se sempre fez parte da prescrição médica, sempre foi um excelente remédio para tratar e prevenir doenças”, atesta a médica Ana

Paula Simões, diretora da Sociedade Paulista de Medicina Esportiva. E é por isso que isso é ainda mais fortemente recomendado se você corre o risco de se expor a enfermidades.

A prática regular de atividades físicas ajuda a fortalecer a imunidade. “Há anos estudamos e comprovamos o impacto positivo do exercício no sistema imunológico”, afirma o fisiologista do esporte Gerson Leite, mestre e doutor em performance humana e pós-doutorando em fisiologia na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. De fato, um estudo do Instituto Dr. Edward Bach, na Inglaterra, analisou dados de décadas de pesquisas sobre o tema e concluiu que aqueles que têm um estilo de vida mais ativo apresentam mais células responsáveis por reconhecer e responder à ameaça de vírus e bactérias que invadem o organismo.

Assim, quem se mexe com frequência tende a ter o sistema imune mais forte e, conseqüentemente, fica menos doente e por menos tempo. “Além disso, quando esse paciente adoce, costuma ter sintomas mais brandos. Por isso, especialmente neste momento, incentivamos que todos se mexam, mesmo que em casa”, completa Gerson.

AUDIÇÃO MAIS DIFÍCIL NA QUARENTENA

MÁSCARAS - Usar uma máscara elimina pistas visuais importantes (como observar os lábios para ajudar a entender a fala), dificultando a compreensão do que é dito. Além disso, as máscaras abafam o som da voz.

Utilizar uma máscara sobre o aparelho auditivo pode ser problemático e desconfortável, fazendo com que algumas pessoas removam seus aparelhos auditivos.

DISTÂNCIA - A necessidade de se afastar pelo menos a um metro e meio também pode dificultar a audição e a compreensão da fala. À medida que a distância aumenta, os níveis de som diminuem.

Pessoas com perda auditiva podem agora ser reveladas, pois suas estratégias de enfrentamento e compensação apresentam falhas.

ISOLAMENTO - Nesta nova realidade, aqueles que apresentam dificuldade auditiva podem não conseguir acessar as recomendações de saúde pública, orientações sobre os serviços disponíveis ou tomar decisões importantes sobre seu próprio autocuidado quando a fala não é compreendida.

Podem apresentar dificuldades para realizar chamadas telefônicas e outras formas de comunicação, tornando esse momento muito mais solitário. Isso é especialmente verdadeiro para pessoas que repentinamente ficaram isolados sem a ajuda de familiares ou amigos.

Reforce o uso dos aparelhos auditivos neste momento!

Procure o profissional da audição.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 15,00

Consulte TELE-ENTREGA

Agende agora seu teste gratuito!

 **51 - 3022.2100**

 **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br



Sem pilhas
Conexão direta
com o celular

SONATA
aparelhos auditivos

Seu aparelho usado vale desconto na troca*

Grande Queima de Estoque
Até 60% de Desconto*

*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio.

7 ALIMENTOS QUE AJUDAM A REDUZIR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE

1. Espinafre

A verdura é rica em aminoácidos e boa fonte de minerais como cálcio, magnésio e potássio, além de diminuir os níveis da pressão arterial. O alimento também contém boas doses de fibras, que ajudam a reduzir o açúcar no sangue.

2. Abacate

A fruta é uma ótima fonte de gordura boa e, consequentemente, tem muitas calorias (160 em 100 gramas). No entanto, é uma grande aliada do emagrecimento! Formada basicamente de ácido oleico (a mesma substância anti-inflamatória do azeite de oliva), a gordura do abacate reduz o risco de síndrome metabólica – desordem capaz de desencadear diabetes e obesidade.

3. Ovo

O alimento é uma excelente fonte de proteína, gorduras saudáveis e vitaminas (B12 e D). Não por acaso, o ovo é um dos favoritos na lista de supermercado de quem quer emagrecer – basta consumir com moderação. Por ser facilmente digerido pelo organismo, ele regula a sacarose e segura os níveis de açúcar, além de dar saciedade.

4. Brócolis

Existem vários (bons!) motivos para você apostar no vegetal. Ele é uma boa fonte de fibras, que são a chave para a manutenção dos níveis saudáveis de açúcar no sangue. Sem contar que melhoram o funcionamento do intestino e seguram a fome por mais tempo.

5. Amêndoas

Além de ser uma opção fácil de lanchinho, estudos indicam que a amêndoa auxilia na perda de peso, pois é rica em gorduras monoinsaturadas, responsáveis por manter estável o açúcar no sangue e ativar a queima de gorduras.

6. Chia

Essa sementinha, originária do México, possui alto valor nutricional e virou figurinha carimbada entre os ingredientes de receitas saudáveis. Ela é fonte de proteínas, fibras, ômega 3 e 6, antioxidantes, vitaminas e minerais, como cálcio, magnésio e ferro. Não à toa, é capaz de ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares e osteoporose, além de melhorar o funcionamento intestinal e colaborar com o controle da glicemia.

7. Lentilha

Rica em proteína, ferro, potássio e fibras, a leguminosa é uma excelente aposta se você deseja deixar o sangue menos doce. Bônus: a lentilha é rica em antioxidantes que protegem a pele e evitam doenças do envelhecimento.



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



CLÍNICA GERIÁTRICA



- Médico - Enfermagem - Terapeuta Ocupacional
- Pet Terapia - Fisioterapia - Serviços de beleza - Educação Física
- Dança - Animação Sociocultural - Musicoterapia - Nutrição
- Creche - Integral completo



geriatriasantafe



geriatriasantafe



3276.9150



98510.4861

Rua Moacir Godoy Ilha, 222 - Espírito Santo - Porto Alegre / RS



Anuncie na ProcureAche

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

Saiba como:

51 981.427.686



**STUDIO
MOVIMENTO DO CORPO**

Treinamento Funcional

Aula Experimental. Venha Conhecer!

Aulas com 1 hora de duração.

Treinamento personalizado, focado no seu objetivo.

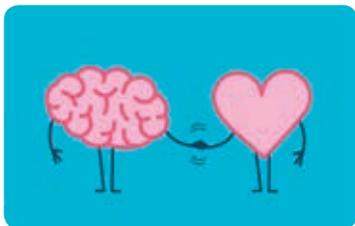
- Preparação física para concursos.
- Perda de peso, maior gasto calórico.
 - Aumento da resistência.
- Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única aula.
 - Aulas para terceira idade.

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02
Passo D'Areia - POA

(51) 3024.3097

(51) 9.9933.8767  **João Paulo**

POR QUE A EMPATIA É TÃO IMPORTANTE EM MEIO À PANDEMIA DE CORONAVÍRUS?



Segundo o dicionário, a palavra egoísmo tem o seguinte significado:

1. *amor exagerado aos próprios interesses a despeito dos de outrem.*
2. *exclusivismo que leva uma pessoa a se tomar como referência a tudo; orgulho, presunção.*

Quantas vezes já não fomos egoístas em nossas vidas? Faz parte do ser humano às vezes, né? Não podemos negar.

No entanto, estamos vivendo uma situação em que não há espaço para o egoísmo. As palavras da vez são empatia e consciência coletiva. Muitos de nós nunca vivenciamos uma crise como essa e estamos assustados.

Quem é jovem tem medo de contrair o coronavírus e transmitir para pais e avós. Quem é de grupo de risco tem medo de adoecer e o pior acontecer. No fundo, estamos todos juntos neste barco.

A pandemia do COVID-19 chegou para nos lembrar não apenas da nossa fragilidade, mas de que se não colocarmos o outro em primeiro lugar nessas horas, todos sairemos perdendo.

Precisamos, mais do que nunca, nos colocarmos no lugar do outro. O medo que uma pessoa saudável de 20 e poucos anos sente é muito diferente do medo que um senhor de idade pode estar passando agora. E toda vez que você tomar a decisão de fazer algo que possa aumentar o contágio, precisa pensar neste senhor e em todas as outras pessoas do grupo de risco.

Para mim pode ser apenas um resfriado, mas e para o meu pai? E para a avó da minha amiga? E para o meu irmão que tem diabetes?

Finalmente, só há um caminho para superarmos tudo o que está acontecendo: lutando juntos e pensando nos outros, além de em nós mesmos.

CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO DR. MÁRCIO SECCO / DR. EVALDO WIETH



O consultório Dr. Evaldo Wieth, com uma tradição de mais de 46 anos de odontologia prestada no bairro Passo da Areia, na Av. Assis Brasil, 1800 sala 203, está mudando de nome. O local de referência em saúde bucal vai

passar a ser encontrado nas mídias sociais como consultório Dr. Márcio Secco/ Dr. Evaldo Wieth.

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

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

Dr. Marcio Secco



Consultório Odontológico

DR. MÁRCIO SECCO
CROORS 20196

Endodontia / Implantes

(51) 3341-5721

(51) 99594-7495

Av. Assis Brasil, 1800 sala 203

Em frente ao viaduto Obirici

TEMPLO ESPIRITUAL



EGRÉGORA VITAL

Energias negativas causam desequilíbrio! Dias pesados? Problemas financeiros e nos relacionamentos? Você pode estar sofrendo ataques espirituais, invejas, olho gordo e até demandas.

Marque uma consulta e iremos investigar.

51 99643.7417  Atendimento no Centro de POA

4 PRÁTICAS PARA INCENTIVAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



1 – Alimentação controlada

Manter uma alimentação balanceada é a primeira medida para ter uma estilo de vida saudável. Com a correria do dia a dia, sabemos que é difícil se alimentar bem e com calma. Nesse caso, uma boa saída é oferecer alimentos saudáveis aos colaboradores, substituindo os lanches gordurosos por frutas e outros aperitivos assados. Trocar o refrigerante por suco ou água também contribui.

2 – Não fumar

Estima-se que um fumante viva cerca de 10 anos menos que uma pessoa que nunca fumou. Por isso, promover programas de combate ao tabagismo em empresas é outra medida que melhora a qualidade de vida da população. Além disso, pessoas que não fumam tendem a ter mais disposição para praticar atividades físicas e cuidar da sua saúde.

3 – Atividade física com frequência

A prática de atividades físicas também tem influência em uma vida mais saudável, pois promove a prevenção de doenças, diminuem o estresse e auxiliam o envelhecimento ativo. Praticar algum tipo de exercício durante 30 minutos por dois dias da semana é o mínimo indicado por especialistas. Vale caminhada, natação, andar de bicicleta, entre outros.

4 – Realizar exames preventivos

A realização de exames preventivos é a peça final para completar um estilo de vida saudável. Aqui é fundamental a atuação das operadoras de planos de saúde com a promoção e programas de medicina preventiva. As ações planejadas devem sempre ter o objetivo de mostrar a importância da prevenção e doenças e, com isso, incentivar a realização de exames.

É fundamental ressaltar ainda que mesmo as pessoas que se mantém uma alimentação controlada, bons hábitos e fazem atividade física devem realizar exames preventivos regularmente para garantir que sua saúde esteja sob controle.

HIPNOTERAPIA - O QUE ACONTECE DURANTE A SESSÃO



É importante mencionar que uma sessão de hipnoterapia "COMPLETA" deve ser realizada exclusivamente em um consultório e com o acompanhamento presencial de uma hipnoterapeuta (alguns protocolos básicos podem ser realizados via on-line).

O atendimento se inicia com a anamnese, com a boa conversa do Hipnoterapeuta e o cliente, com o objetivo de tirar todas as dúvidas do cliente e conhecer suas necessidades e expectativas com a terapia. A sessão de hipnose começa com a indução ao transe. O cliente senta-se confortavelmente em uma poltrona, sofá etc. e o hipnoterapeuta vai passando as instruções e ensinando caminhos psíquicos que o conduzirá a um relaxamento bastante profundo.

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

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

A partir deste momento, a terapia deve seguir diferentes protocolos, de acordo com o perfil e a necessidade do cliente. Existem inúmeras formas de conduzir a terapia, diferente para casos de vícios, medos, traumas, fobias, ansiedade, depressão etc.

Fonte: **SOS HIPNOSE**

www.soshipnose.com.br

Hipnoterapeuta **Rodrigo Ambros SBH. 0133**

Você

Empreendedor

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

www.procureacherevista.com.br

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

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

SE VOCÊ ESTÁ COM PROBLEMAS PARA DORMIR, SIGA ESTAS DICAS

Os efeitos colaterais da pandemia já estão sendo sentidos no corpo das pessoas a tal ponto que vários especialistas antecipam que o próximo desafio serão os transtornos mentais.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma em cada cinco pessoas no mundo sofrerá de doença mental duas vezes mais do que em circunstâncias normais.

Para a médica Evelyn Benavides, neurologista e especialista em distúrbios do sono, os principais problemas são a dificuldade de adormecer e não manter um horário de descanso constante.

Dicas para dormir bem

A doutora preparou o seguinte guia sobre o que fazer nas duas horas antes de ir para a cama:

Menor exposição a telas: o uso excessivo de computadores, televisões ou smartphones. Embora o entretenimento seja essencial, é recomendável evitar maratonas tardias de filmes ou séries. As telas de LED de dispositivos eletrônicos geram uma luz que nosso cérebro assimila como se fosse o sol, diminuindo a secreção de melatonina, que nos faz dormir.

Evite resolver problemas: ao estarmos atentos ao trabalho ou aos estudos, podemos encontrar mensagens que aumentam os níveis de ansiedade e incerteza, o que dificulta o sono. Nesse sentido, é recomendável responder a e-mails ou mensagens complicadas pela manhã.

Evite discussões: em períodos como quarentena, problemas familiares e de coexistência podem aparecer. A especialista chama atenção para não discutir à noite, porque aumenta o estresse na hora de dormir.

Faça atividades de relaxamento: é essencial antes de dormir. A especialista pede que você relaxe com atividades como ler, ouvir música, ioga, meditação ou outros exercícios respiratórios.

Evite temperos: a dieta é um aspecto relevante, pois é recomendável manter uma dieta saudável, evitando alimentos com alto teor de gordura ou muito temperados, pois diminuem a digestão e isso influencia negativamente o sono. O jantar deve ser de pelo menos duas horas ou antes de ir dormir. (Metro)

DICAS PARA CONGELAMENTO DE ALIMENTOS



• Todo alimento que vai ser congelado deve ser fresco, limpo e de boa qualidade. O processo deve ser providenciado logo após a compra dos produtos.

• Os alimentos prontos, já preparados, devem ser levemente temperados e cozidos, apenas pelo tempo mínimo necessário. O congelamento tende a acentuar o tempero e amaciar os alimentos.

• Os alimentos só devem ser retirados do freezer imediatamente antes da sua utilização, podendo ser consumidos em até 24 horas após o descongelamento. Exceto os frutos do mar, que devem ser consumidos em até 12 horas.

• Uma vez descongelado, não pode voltar ao freezer, a não ser um produto cru, que depois será transformado em prato pronto.

• A embalagem ideal é aquela que:

- não permite que o alimento entre em contato direto com o ar frio e seco do freezer
- vai evitar passagem de aroma
- não vai rasgar com facilidade
- é resistente à gordura que vai aderir ao alimento antes do congelamento, soltando-se com facilidade do produto congelado



CLÍNICA GERIÁTRICA



- Médico - Enfermagem - Terapeuta Ocupacional
- Pet Terapia - Fisioterapia - Serviços de beleza - Educação Física
- Dança - Animação Sociocultural - Musicoterapia - Nutrição
- Creche - Integral completo

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

☎ 3276.9150 📞 98510.4861

Rua Moacir Godoy Ilha, 222 - Espírito Santo - Porto Alegre / RS



BENGALAS
CRISTO
REDENTOR

TELE-ENTREGA

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

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

☎ 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481 📞

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



Clínica Odontológica Corba

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



Vila Ipiranga

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

Hom Nilo

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

Resp. Técnicas:

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

  /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

COMO FAZER A HIGIENIZAÇÃO DA LÍNGUA



Como escovar a língua?

Para manter a língua limpa, é muito simples! Basta escovar com a própria escova de dentes ao final da higiene dos dentes - sempre no sentido de dentro para fora na posição horizontal. Outra opção de cuidado que ajuda a higienizar a região é o limpador ou raspador de língua que pode ser usado para tirar a saburra que fica na superfície da língua.

Como usar o limpador de língua?

Disponível no mercado em metal e em plástico, com ou sem cerdas, esse instrumento tem na sua ponta um final arredondado, onde se deve encaixar a língua. Dessa forma, o paciente o posiciona sobre ela e puxa de cima para baixo, removendo todos os pequenos agentes presentes na área. É importante lembrar que não se deve fazer uma pressão, pois pode acabar machucando a língua.

Por que fazer a limpeza da língua?

A higiene da língua deve ser feita pelo mesmo motivo que os dentes precisam ser escovados: para eliminar a placa bacteriana. Ao mostrar a língua no espelho, você consegue perceber que há uma camada branca na sua superfície, a saburra lingual. Ela é composta por várias bactérias e restos epiteliais de tecidos da gengiva e bochecha. Todo esse resto de sujeira é responsável por 90% dos casos de mau hálito.

5 Benefícios que a escovação da língua traz

1. Acaba com a saburra lingual;
2. Combate a halitose;
3. Previne a diminuição do fluxo salivar;
4. Evita o surgimento de cáries;
5. Sua língua fica com uma aparência mais rosada e saudável.

Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs
Fisioterapia - Nutricionista
Terapeuta Ocupacional
Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

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

10 BENEFÍCIOS DO PINHÃO PARA A SAÚDE

O pinhão é considerado como um símbolo de longevidade e imortalidade que satisfaz a sensação de fome. Confira aqui os 10 benefícios do pinhão para a saúde:

1. Acelera a perda de peso;
2. Melhora a saúde cardiovascular;
3. Promove a resistência aos vírus;
4. Saúde ocular;
5. Aumenta os níveis de energia;
6. Hidratação da pele;
7. Bom para a digestão;
8. Fortalece a imunidade;
9. Viagra natural;
10. Pressão arterial controlada.



ProcureAche 

Equivida

EQUIPE DE ENFERMAGEM HOME CARE



Serviços 24h
por dia

Técnicos e
cuidadores
Fisioterapeuta



Vila Nova - Porto Alegre

3245-3389 / 99984-9919

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para
presentes - Consertes em Geral

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com



51 997.889.686

+ de 5 mil alunos formados!

Acesse através do QR CODE
ou link: <https://go.hotmart.com/Y260417310>

ProcureAche

PROCESSO DE ENVELHECIMENTO



A qualidade de vida durante o processo de envelhecimento é uma temática. Afinal, a população de idosos no Brasil está crescendo de forma bastante acelerada. Alterações biológicas trazem mudanças psicológicas e sociais que contribuem para o relacionamento do idoso consigo mesmo, com a família, amigos e a sociedade.

O declínio nos níveis de atividade física habitual para o idoso contribui de maneira significativa para a redução da aptidão funcional e para a manifestação de diversas doenças relacionadas a esse processo, trazendo como consequência a perda da capacidade funcional.

É importante que idosos busquem sempre melhorar suas aptidões físicas, a fim de torná-los independentes e terem condições de realizarem as tarefas do dia a dia e se manterem saudáveis. Essas aptidões, quando bem desenvolvidas, tornam os idosos menos vulneráveis a quedas, a distensões musculares, rompimento de ligamentos, entre outras lesões ou distúrbios relacionados ao envelhecimento, ao realizarem qualquer tipo de exercício físico estarão trabalhando tanto seu lado físico quanto mental.

A Quiropraxia associada à Fisioterapia tem se revelado como um fator determinante no que diz respeito à manutenção da qualidade de vida e do bem-estar dos idosos.

Drª Jane Difini Kopzinski

Fone: (51)99684-2953

PARA SE EVITAR PROBLEMAS DE SAÚDE NO INVERNO



- Agasalhe-se antes de sair.
- Mantenha diária a higiene doméstica, evitando o acúmulo de poeiras que desencadeia alergias.
- Use soro fisiológico para os olhos e narinas no caso de irritação.
- Evite a exposição prolongada em ambientes com ar condicionado quente ou frio.
- Durma em local arejado e com razoável nível de umidade. Podem ser utilizados umidificadores de ar, toalhas molhadas ou reservatórios com água nos quartos.
- Beba bastante líquido e consuma alimentos ricos em vitamina C, como o limão, laranja e acerola e lave as mãos com boa frequência.
- Pessoas com alergia devem evitar o uso de cobertores que soltam pelos, substituí-los por mantas de tecido sintético ou algodão.
- As alergias podem ser reduzidas lavando e secando ao sol as roupas antes de usar.
- É importante no caso de qualquer sintoma de mal-estar, sempre procurar um médico e seguir as suas recomendações. Vacinas contra a gripe e a pneumonia evitam complicações.
- Não tome qualquer tipo de medicação sem a prescrição médica.



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Drª Jane Difini Kopzinski

Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

**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

Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs
Fisioterapia - Nutricionista
Terapeuta Ocupacional

Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

(51) 99211.7571 *Senadir* **(51) 98412.0916** *Fabiano*

Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)
Jardim Ipiranga - POA/RS

OLHOS: INVISTA EM HÁBITOS SAUDÁVEIS



Que uma dieta equilibrada é a chave para uma vida mais saudável você provavelmente já sabia, mas será que você também estava ciente de que se alimentar corretamente pode ajudar a prevenir uma série de doenças oculares?

Isso porque se você está livre das chamadas doenças sistêmicas — aquelas que afetam uma série de órgãos ou todo o corpo, como hipertensão e diabetes —, está automaticamente livre de problemas oculares relacionados a elas, como a retinopatia diabética e a hipertensiva.

E qual é a melhor maneira de evitar problemas de saúde como hipertensão e diabetes? Adotando uma alimentação saudável, ou seja, pobre em açúcares, carboidratos refinados, sódio e gordura.

A pessoa que, além de se alimentar corretamente, mantém outros hábitos saudáveis — como não fumar e evitar a exposição excessiva à radiação solar —, também evita a Degeneração Macular Relacionada à Idade (DMRI), que é uma das principais causas de cegueira em pessoas com mais de 50 anos de idade.



APNEIA DO SONO FAVORECE ASMA E REFLUXO?

Poucas pessoas sabem que a Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) favorece o Refluxo Gastroesofágico (RGE), a Asma e a Inflamação Brônquica. Em pacientes com Asma de difícil controle a Saturação Noturna (nível de oxigênio no sangue) está diminuída. Estudos indicam que corticóides inalatórios em pacientes com Asma poderiam comprometer os músculos dilatadores das vias aéreas superiores funcionando como um facilitador da SAOS.

A Fonoaudiologia trata a APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO através de exercícios para os músculos da faringe, palato, língua, lábios e bochechas. Um tratamento natural que pode aumentar o espaço das vias aéreas superiores, melhorando a respiração e a saturação ao dormir.

Fonoaudióloga Maria Adelaide Negreiros
CRFa7 6300 - Fone: (51)99948-4678



FONOAUDIÓLOGA
Maria Adelaide Negreiros

Atendimento On-line

24 Anos de Experiência Clínica

Cel: (51) 99948.4678 

Rua Florêncio Ygartua, 53 sl 207
manfono@outlook.com | www.manfono.com.br

RESIDENCIAL DA TERCEIRA IDADE



DONATILA

LAR E CRECHE PARA IDOSAS
HOME CARE E HOSPITALAR

☎ 3332.3022/3245.3389
99984.9919

Rua Faria Santos, 614
Petrópolis - POA/RS

Revista ProcureAche

Invista em Marketing Digital!

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

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

& Anúncio na Revista Impressa:

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

*Equipe especializada em Marketing Digital!

Planos a partir de *R\$ 85,00/mês

WhatsApp (51) 98142.7686

Não perca!

ProcureAche 

PÃO CASEIRO

Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo aproximadamente;
- 1 e 1/2 xícara de leite morno;
- 1/2 xícara de água morna;
- 1/2 xícara de óleo;
- 4 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher (sopa) de sal;
- 2 ovos;
- 30 g de fermento biológico fresco ou 10 g de fermento biológico seco



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, dissolva o fermento no açúcar e acrescente o sal, os ingredientes líquidos, os ovos e misture muito bem.
2. Acrescente aos poucos a farinha até formar uma massa macia e sove bem a massa.
3. Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora.
4. Após o crescimento, divida a massa, enrole da forma que desejar, coloque nas formas e deixe crescer até dobrar de volume.
5. Leve para assar em forno médio (200° C), preaquecido, por aproximadamente 30 minutos.
6. Retire o pão do forno e pincele leite para a casca ficar mais macia.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

UNISUPER **Supermercado** **BIG BOX**

51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

E-BOOK
200 receitas de doces
ZERO AÇÚCAR



Acesse através do QR CODE ou endereço:
<https://go.hotmart.com/S26179293Q>

51 997.889.686 **ProcureAche**

Você Empreendedor

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

www.procureacherevista.com.br

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

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

Arte do Pastel

Com 44 sabores de pastéis, 39 sabores de panquecas, e A la minutos

Pague e Leve





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

Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria
artedopastel

Av. São Pedro, 1378 - Bairro São Geraldo

(51) 3325.0320

GOOGLE ADS & PROCUREACHE

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

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche

BOLO CUCA DE AMENDOIM

Ingredientes:

- 2 ovos (claras em neve);
- 1 xícara e meia de farinha de trigo peneirado;
- 1 colher de sopa de margarina;
- 1 xícara de açúcar peneirada;
- 1/2 xícara de leite;
- 1 colher de sopa de fermento em pó para bolo;
- 1/4 de xícara de amendoim torrado, sem pele e triturado grosseiramente



Farofa:

- 1 colher de sopa de margarina;
- 3 colheres de sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa de trigo;
- 1/4 de xícara de amendoim torrado, sem pele e moído grosseiramente;
- Use xícara de 240 ml

Obs.: para um bolo maior dobre a receita

Modo de preparo:

1. Misture bem os ingredientes com as pontas dos dedos até ficar parecendo uma farofa e reserve.
2. Na tigela da batedeira coloque as gemas, açúcar e margarina e bata bem.
3. Adicione leite aos poucos alternando com trigo até ficar homogênea a massa.
4. Coloque o amendoim e misture.
5. Por último coloque o fermento e as claras em neve.
6. Unte uma forma anel de 25 cm de diâmetro com margarina e polvilhe com trigo.
7. Coloque a massa na forma, por cima da massa espalhe a farofa de amendoim.
8. Asse em forno pré aquecido a 200 graus por 30 minutos ou até ficar dourado. Faça o teste do palito.
9. Desenforme e sirva frio.

COOKIES DE COCO

Ingredientes:

- 2/3 xícara de açúcar refinado;
- 2 claras de ovos grandes;
- 1/2 colher (chá) de essência de amêndoas;



- 2 colheres (chá) de amido de milho;
- 4 xícaras de coco ralado seco

Utensílios recomendados:

- Papel-manteiga;
- Assadeira;
- Grade;
- Espátula

Modo de preparo:

Preaqueça o forno a 180° C. Forre duas assadeiras com papel-manteiga e reserve. Numa tigela grande, misture o açúcar, as claras e a essência de amêndoas. Junte o amido de milho e misture bem até ficar homogêneo. Acrescente o coco ralado e mexa com uma espátula até a mistura ficar úmida e uniforme.

Com a ajuda de uma colher, forme montinhos de cerca de duas colheres (de chá) da mistura e coloque nas assadeiras com, espaço entre eles. Leve ao forno por 10 a 12 minutos, ou até dourar ligeiramente. Deixe amornar antes de tirar da assadeira com uma espátula. Leve os cookies para uma grade e deixe esfriar completamente antes de servir.

Rende 30 unidades



Mercado Caxias

AÇOUQUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h
Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h
Av. Costa Gama, 5001
(51) 3239-3614
 Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

Anuncie na ProcureAche



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

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

51 981.427.686

CALDO DE CARNE



Ingredientes:

- 1,5kg de mandioca;
- 800g de acém ou peito bovino;
- 1 cebola grande;
- 2 dentes de alho grande;
- 2 pimentas;
- 1 limão;
- sal

Modo de preparo:

1. Corte a carne em pedaços pequenos
2. Deixe ela de molho em média 10 minutos no limão, alho amassado, 1 pimenta amassada e uma colher de sal
3. Coloque em média um dedo de óleo na panela (de preferência pressão), coloque a cebola ralada ou picada bem pequena, deixe a cebola dourar
4. Após dourar a cebola, coloque a carne, com o caldo do tempero que ela soltou, deixe ela fritar em média 15 minutos
5. Após a carne frita, acrescente em média 1 litro e meio de água e a mandioca picada em pedaços médios, acrescente mais um pouco de sal ou tempero pronto se preferir
6. Tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos
7. Após tirar a pressão, coloque os pedaços de mandioca com a água da panela no liquidificador e acrescente água fria (para não estragar seu liquidificador), bata até que fique homogêneo
8. Volte o caldo da mandioca para a panela e deixe ferver por 3 minutos e pronto pode servir

CHOCOLATE QUENTE COM MAISENA



Ingredientes:

- 1 barra de chocolate ao leite picado;
- 4 colheres de sopa de chocolate ao leite em pó;
- 4 colheres de sopa de leite em pó;
- 1 lata de leite condensado;
- 1 colher de sopa de maizena;
- 1 litro de leite desnatado;
- 1 lata de creme de leite;
- 1 xícara de chá de água;
- ½ colher chá de sal;
- 1/2 colher chá de noz moscada

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque a noz moscada, o chocolate ao leite em pó, a maizena e bata. Em seguida, acrescente a água e mexa. Em uma panela, coloque o leite desnatado, o leite condensado e uma pitada de sal. Adicione o chocolate em barra picado e derreta. Quando começar a levantar ferver, acrescente a mistura do liquidificador e mexa até ferver. Por fim, adicione o creme de leite e misture bem.

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

CONSTRUÇÕES e REFORMAS

Pedreiro
Carpinteiro
Hidráulico
Eletricista
Azulejista



Pintor
Impermeabilização
Colocação de Porcelanato
Serralheria
Funilaria

Grande POA e Litoral

3339.7670 | 991.016.399 | 984.649.159

construtora-emanuel@hotmail.com

ORÇAMENTO GRATUITO

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

AQUECEDORES À GÁS

COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONCERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMEKO, BOSCH e outros

FOGÕES / JUNKERS

Orçamento grátis Serviço com garantia

3341.0667 996.842.072

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Aceito cartões:



RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

**PRESEÇA
EXTINTORES**

SUA SEGURANÇA
LEVADA A SÉRIO

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

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

51 3443.7431 / 9 9353.2678

extintorespresenca@hotmail.com

GLANZNER
VENDAS E ASSIST.

**AQUECEDORES
A GÁS**

Vendas e assistência
técnica.

www.glanzner.com.br

Aquecedores digitais
Aquecedores passagem
Pressurizadores

komeco Rinnai



Solicite um orçamento

3341.3856 - 9.8600.6500

R. Piauí, 155 (próx. ao Zequinha)

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO e MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO e HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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

Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819



Aceitamos os cartões



e-mail: rdosexintores@gmail.com / luciano.f.alves@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!

ISOLE SUA RESIDÊNCIA DO CLIMA FORA DA CASA



No inverno, tente evitar que o calor saia da sua residência e, no verão, tente evitar que ele entre. Observe atentamente a vedação de telhados, paredes, portas e janelas. Use vidros duplos, que não deixam fugir o calor e, nas noites de inverno, cortinas grossas ou placas de cortiça nas janelas. Prefira paredes espessas, contendo ar no seu interior. Por exemplo, use alvenaria de tijolos furados ou concreto celular alveolar, ou ainda paredes duplas com uma camada de ar no meio. Nos dias de verão, sombreie as janelas voltadas para o leste e o oeste usando algum tipo de proteção, como brise soleil, beirais, pérgolas ou treliças, de preferência móveis. A proteção deve ser aberta para não acumular ar quente junto às janelas. Caso não seja suficiente para diminuir os efeitos do sol de verão, use também cortinas ou persianas.

Vidraçaria Meregali
 Arte em vidros

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

(51) 99263.0565
 meregali2016@gmail.com

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

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

SS Solução Service

Hidráulica • Elétrica • Pintura • Marcenaria
 Alvenaria • Sinteco • Gesso • Piso • Persiana

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

ALÔ Frete & Mudanças
 Fazemos de pequenos fretes a grandes mudanças

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

Organizamos sua mudança após o transporte
 Faça seu orçamento sem compromisso
51 99144-3870

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS

CONCERTO, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771
 51 3374-2512

PROTESILVA
 PORTARIA E LIMPEZA

protesilvacliente@outlook.com

99318-4652 3191-4153

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
 CONCERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
 98529-5733

João

A reforma que você precisa, com a confiança que você procura!

ADR REFORMAS
 993658526

Reformas em geral de residências e condomínios, Texturas em geral, Colocação de Porcelanato, Elétrica, Serralheria

Orçamento gratuito!

Em tempos de distanciamento social, nós te ajudamos:

Divulgue seu negócio ou produtos na revista ProcureAche:

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

51 981.427.686

COMO SABER SE O CÃO ESTÁ COM FRIO?



Dicas para cuidar com muito amor e aconchego do bichinho:

1. Como sei que meu pet está com frio?

Uma das maneiras de descobrir se o animal está sofrendo de frio é prestar atenção se está tremendo ou se está procurando ficar bem encolhidinho.

2. Posso colocar roupinhas no meu cãozinho?

Na maioria das vezes, mesmo que os pets não estejam apresentando nenhum dos sinais citados acima, os tutores, ao sentirem frio, imediatamente colocam uma roupinha no animal, para protegê-lo da friagem. Mas isso nem sempre é necessário. A verdade é que a maioria dos cães, quando estão em atividades de adestramento, andando ou fazendo algum outro exercício, estão passando calor, principalmente quando estão com roupas.

Descobrir se o pet está incomodado com o calor é fácil, assim como no frio: basta prestar atenção nas atitudes dele, como observar a respiração e checar se ele está com a boca aberta e a língua um pouco para fora. Colocar a roupinha no pet nesse momento não é ideal. É importante antes de deduzir se o bichinho

está com frio ou calor, verificar, por meio de suas atitudes, o que de fato ele está sentindo.

Atenção redobrada ao comportamento do animal é a chave para fazer a escolha acertada e oferecer ao bichinho bem-estar, saúde e segurança. Se ele apresentar resistência para se adaptar não somente às roupas, mas também aos acessórios úteis, o adestramento costuma ser um excelente exercício de dessensibilização.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

**Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos**

3258.1108 / 981.048.785

**ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS**

Tele-entrega de Rações



Origen's Car/Cer
15 Kg - R\$ 105,00



Granplus Choise
15 Kg - R\$ 99,90



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



Gatos Castrados Salmão
10,1 Kg - R\$ 103,90



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

Matriz

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

Filial

**Rua Anita Garibaldi, 2253- loja 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa / Veterinário**

www.armazemdosbichos.com.br



FRIO MODERADO: COMO SE VESTIR NO INVERNO DE 0 A 15°C

1ª Camada:

Blusa Segunda Pele: a primeira camada para se manter aquecida no inverno (evita a perda de calor). Opção pelas mais finas em temperaturas acima de 10°C e por blusas térmicas (que absorvem o suor e o transferem para o exterior) em temperaturas abaixo disso.

Meia Calça/ Calça térmica: primeira camada as pernas. Para mulheres: utilize a meia calça com gramatura adequada- Fio 180 para 15°C, Fio 260 para 10°C, ou a calça térmica se próximo a 0°C. Leve sempre meias-calças extras para sobreposição, se for necessário. Para homens: a ceroula é suficiente para temperaturas mais altas, e a calça térmica quando o clima se aproximar de 0°.

2ª Camada:

Blusa Manga Longa: a sua segunda camada. Escolha as de acrílico, lã ou cashmere para vestir no inverno rigoroso. Para o clima ameno, acima de 12°C, mulheres podem usar uma blusa de algodão com um cardigã por cima e homens uma camisa social com suéter.

Calça: Para as mulheres: esqueça o jeans! Para se vestir no inverno com conforto, escolha calças de acrílico ou veludo para usar por cima da meia calça. Se for usar saia ou vestido, use uma legging de acrílico ou mais uma meia calça Fio 260 para reforçar. Para os homens: use a calça que possuir com tecidos mais grossos. Ela vai reforçar a proteção ao frio externo.

Meia: es quente os pés o suficiente para se sentir confortável, mas não mais que o necessário- caso

contrário você pode suar e a umidade vai ser resfriada pela temperatura, o que causará mais frio. Tenha uma opção de meia de lã para temperaturas mais baixas, de acrílico para as médias e algodão se o clima estiver próximo de 15°C

3ª Camada:

Casaco: terceira e última camada para se vestir no inverno moderado. Ele dificulta a entrada do frio no corpo. Para as mulheres: trench coat e casaco de lã ou poliéster são curingas para durar toda a viagem. Se a temperatura estiver abaixo de 10°C vale a pena levar um sobretudo. Para os homens: casaco curto ou um blazer de couro são curingas para toda a viagem.

Bota/Sapato: a melhor forma de manter os pés aquecidos!

Acessórios:

Gorro/Protetor de orelha: protege contra a perda de calor na cabeça (costumamos sentir mais frio nas extremidades). É essencial quando há ventos fortes.

Cachecol/Pashmina: protege o pescoço e a entrada de ar no casaco. Alegria o visual predominado por cores escuras e possibilita mudar o look de um mesmo casaco variando suas cores. Complementa toda roupa de frio.

Luvas: necessárias em temperaturas abaixo de 12°C. Para quem sente mais frio, as luvas térmicas são ótimas para o clima próximo a 0°C. Nos demais casos, as de acrílico ou couro suportam o frio.



Telefones Úteis Dúvidas Coronavírus

Vigilância Estadual: **150**

Prefeitura de
Porto Alegre: **136**

Site Secretaria Saúde
RS – Coronavírus:
<https://saude.rs.gov.br/coronavirus>

Vigilância de Porto
Alegre:
51 3289-2474

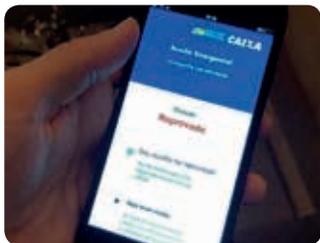


Anuncie na ProcureAche

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

Saiba como:

51 981.427.686

BENEFÍCIO NEGADO? O QUE FAZER?**Novidades no app do Auxílio Emergencial desde o dia 23 de abril**

Com as últimas atualizações dentro do aplicativo do Auxílio Emergencial, se por acaso o seu pedido foi negado já é possível fazer uma nova solicitação ou pode ainda contestar o resultado da análise caso você não tenha errado nada no cadastro e perceba que foi negado injustamente.

Essa nova atualização no aplicativo já está disponível desde o dia 23 de Abril. Agora com essa nova versão já é possível colocar uma informação antes esquecida ou ainda para quem inseriu dados incorretos, para que assim possa ser feita a correção nos dados e refeita a análise para a liberação do benefício.

A versão atual ainda mostra o motivo pelo qual o benefício foi negado. Caso tenha ocorrido o problema de dados inconclusivos, poderá ser feita uma nova solicitação.

Para atualizar o aplicativo é simples. Basta acessar o Google Play Store. Já no iPhone, basta acessar a App Store e clicar no botão atualizar.

Saiba como corrigir os dados inconclusivos no Auxílio Emergencial e benefício negado

Se o seu pedido gerou a informação de "dados inconclusivos", significa que os dados fornecidos são insuficientes para determinar se você tem direito a benefícios sociais. Nesse caso, é necessário refazer a solicitação. No entanto, dessa vez, preste muita atenção às informações que você preenche no aplicativo ou site, para não perder nenhuma informação detalhada.

A Caixa informou que a maioria dos usuários que cometeram erros ao preencher as informações acabará encontrando problemas para conseguir ter o benefício aprovado, incluindo membros da família. Preste atenção aos dados dos membros da sua família (como sexo e gênero).

Benefício Negado

Se o seu benefício não foi aprovado, você pode fazer a contestação da análise. Primeiro, você deve visitar o site ou aplicativo. Se o resultado de sua análise for "benefício não aprovado", você poderá questionar o motivo da recusa ou fazer uma nova solicitação.



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

Escritório de Advocacia

Previdenciário (INSS)
Cível - Família

Atendemos somente com hora marcada

51 999811294

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



Flávio Braga
ADVOCACIA

OAB/RS
5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

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

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

PENSÃO POR MORTE E AUXÍLIO RECLUSÃO

A pensão por morte assim como o auxílio reclusão são benefícios ao dependente do falecido/apenado que visam manter o sustento daquela pessoa que dependia financeiramente do segurado morto/preso. Os requisitos legais para os benefícios são semelhantes, sendo que no caso do auxílio reclusão se tem a necessidade do salário de contribuição do recluso não ser superior ao determinado em lei. Com relação ao menor/incapaz, importante frisar que caso o pedido não seja feito logo em seguida do evento gerador do benefício (morte/prisão). Permanece o direito daquele dependente em receber os valores retroativamente desde a morte (pensão por morte) ou prisão (auxílio reclusão). Muitas vezes, os dependentes encontram problemas junto ao INSS com relação à prova da dependência econômica ou até mesmo pelo fato do salário de contribuição do apenado ser um pouco superior ao previsto em lei. Nesses casos e em outros, deve o interessado procurar a orientação de um especialista para garantir que seus direitos sejam assegurados, justamente em momento delicado que ele está passando, diante da morte/prisão de um ente querido.

Flávio Braga Advocacia

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

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



End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165
Partenon - POA - Próx. Av. Bento Gonçalves
Fones: (51) 3352.0421 / 99147.0587
Email: charlenemilani81@gmail.com

GKT SERVIÇOS DE LIMPEZA E CONSERVAÇÃO LTDA.

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

51 996921303 / 51 997921303

Telefones Úteis

| | |
|----------------------------|---------------|
| SAMU | 192 |
| Hospital Pronto Socorro | 3289 7999 |
| Defesa Civil | 199 |
| Polícia Rodoviária Federal | 191 |
| Polícia Militar | 190 |
| Polícia Federal | 194 |
| Polícia Civil | 197 |
| EPTC | 156 (opção 1) |
| Corpo de Bombeiros | 193 |
| Disque-Previdência Social | 135 |
| Rodoviária | 3210-0101 |
| Aeroporto Salgado Filho | 3358 2000 |
| CEEE | 0800 721 2333 |
| Dmae | 3289 9000 |
| Detran | 0800 905 5555 |
| Lista Telefônica | 102 |
| PROCON | 3289 1774 |

VAI CRIAR OU DERRUBAR PAREDES?



Consulte um engenheiro de estruturas! Lembra que em 2013 um prédio desabou no centro do Rio de Janeiro porque em uma reforma retiraram uma viga? Pois então, para retirar uma parede, fazer furo em laje, criar um segundo andar na casa é preciso que seja feita a verificação da estrutura existente.

Se você for criar novas paredes com uma nova divisão dos cômodos, preste atenção para o tipo de material que você vai utilizar. As paredes podem ser em alvenaria de tijolos, blocos de concreto, blocos de concreto celular (mais leves), drywall (gesso acartornado).

Macete: paredes em Drywall, são leves, dispensam reboco e não geram sujeira.

Você mora em prédio? Toda reforma deve ser comunicada ao síndico.

Essa informação certamente está no Estatuto do seu condomínio. Também, desde abril de 2014 entrou em vigor a norma NBR 16.280:2014 Reforma em Edificações, que prevê essa comunicação para prédios e, também, que toda reforma deve possuir um responsável técnico (engenheiro ou arquiteto). Fique atento!

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

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**

USO DE MÁSCARAS: PERGUNTAS E RESPOSTAS



Por quanto tempo podemos usar a máscara caseira?

O ideal é de, no máximo, três horas.

Qual a duração deste tipo de máscara?

Devemos fazer uma inspeção, diariamente, para avaliar a qualidade do tecido, verificando se está danificado.

Posso compartilhar minha máscara?

Não. O uso da máscara é individual. Não devemos compartilhá-la nem com mães ou filhos, mesmo após lavá-las.

Quais cuidados tomar ao colocar e retirar a máscara?

O uso da máscara aumenta a tendência de colocar as mãos no rosto. Antes de tocar na máscara, devemos higienizar as mãos. Por isso devemos sempre sair com um frasco de álcool gel. O ideal é usarmos a máscara de lacinho, mas, se tivermos as de elástico atrás da orelha, é preciso higienizar as mãos antes de tirar as máscaras.

Quais outros cuidados devo ter?

Não deixar a máscara pendurada no pescoço ou braço porque, assim, ela está suscetível a sujeira.

Se eu precisar tirar a máscara por um período, o que devo fazer?

Devo colocá-la em um saquinho.

Como guardar a máscara após lavar?

Em um saquinho individual, fechando-o após lavar.

Como armazenar a máscara usada?

Em um saquinho, também. Devemos levar um saquinho para guardá-la até chegar em casa.

Como fazer a lavagem?

Quando chegamos com a máscara suja em um saquinho, tiramos e colocamos de molho com um pouco de água sanitária e sabão. Deixar de molho de 20 a 30 minutos, depois esfregamos, enxaguamos e colocamos para secar.

O molho pode ser na água quente?

Não, porque pode prejudicar a trama do tecido, danificando-o.

Precisa secar ao sol?

Não.

Depois de seca, o que fazemos com a máscara?

Devemos passar ferro e guardá-la em um saquinho.

Cerutti
Madeiras

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



Orçamento sem compromisso!

51 99831.6555

10% DESCONTO

TECH CHAVES **24h**

- Abertura e Troca de Segredos
- Consertos e Venda de Fechaduras
- Chaves Codificadas - Cópia de Tags
- Fechaduras de Automóveis - Controle de Portão

99206.8510 / 3319.3316

TRANSPORTES
MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Fornecemos cobertores e caixa de papelão
Descarte de Móveis
Atendemos Domingos e Feriados
Preços Acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

ALÔ Frete & Mudanças
Fazemos de pequenos fretes a grandes mudanças

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

Organizamos sua mudança após o transporte
Faça seu orçamento sem compromisso

51 99144-3870

Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

BIG
NO BIG EDUARDO PRADO

DICAS DE COMO TIRAR MOFO DE ROUPAS, MÓVEIS E PAREDES



O procedimento mais apropriado para tirar mofo das roupas é lavar assim que notar qualquer mancha. Se a roupa for branca pode lavar com hipoclorito de sódio, se for de cor lavar com sabão neutro e expor ao sol.

Para evitar o surgimento de mofo, o importante é manter o ambiente arejado, abrir as portas de armário e utilizar antimoho principalmente no inverno, quando as temperaturas são mais baixas.

A dica para guardar cobertores e roupas de outra estação é comprar sacos organizadores a vácuo.

Para limpar paredes, é indicado passar um pano úmido com hipoclorito de sódio. Caso tenha penetrado na tinta, será necessário lixar e pintar de novo, uma ótima saída é usar tinta antimoho.

Nos móveis de madeira, o lustre móveis resolve o problema do mofo em estágio inicial.

O QUE SÃO RUFOS



Os rufos são peças moldadas e fixadas para evitar que a água infiltre na alvenaria, assim como o acúmulo de sujeira e infiltrações em sua obra. Em geral, são fixados na divisão de telhas,

para evitar que a água da chuva entre por ali ou, até mesmo, em paredes e muros. Isso quer dizer que eles funcionam como complementos para coberturas, lajes mistas e fachadas.

A ausência desse tipo de peça facilita a infiltração, que, inicialmente, acarreta o surgimento de manchas escuras — sinal clássico deste tipo de problema — e, na sequência, mau cheiro, mofo e até o apodrecimento da estrutura de alvenaria.

Os rufos, em geral, são feitos com chapa metálica e fixados com rebites ou pregos. Eles recebem, ainda, uma camada de argamassa em suas bordas, para que seja garantida uma vedação total do seu entorno.

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS



51 3342.3449 / 99336.5516 / 99264.6712

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

www.funilariaschmidt.com



FÁBRICA DOS TOLDOS

www.fabricadostoldos.com.br



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

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

20 anos de experiência

ACEITAMOS
VISA



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

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

6 TRUQUES INFALÍVEIS PARA SECAR ROUPAS EM DIAS FRIOS

1. Abuse dos cabides

Após a lavagem, pendure camisas e camisetas em cabides. Ocupam menos espaço e secam mais rápido.



2. Estique bem

Se possível, estique bem as roupas no varal deixando espaço entre uma e outra.

3. Tenha um mini varal

Tenha um mini varal oval para meias e peças íntimas.

4. Toalha de banho

Para tirar o excesso de água de roupas delicadas, que não podem ser torcidas, use uma toalha de banho seca e enrole a roupa úmida até tirar o máximo de água. Isso ajuda muito a secagem.

5. Use secador de cabelo

Você quer usar uma roupa e viu que não está totalmente seca? Use secador de cabelo ou ventilador. O vento ajuda as peças a secarem quando não se tem espaço.

6. Congele sua roupa

Se você precisa usar uma roupa no dia seguinte, pode lavá-la no dia anterior sem medo. Deixe escorrer o excesso da água, coloque em um saco plástico e congele. O congelador transformará a água que sobrou na roupa em gelo. No dia seguinte, ao movimentar a peça, os flocos de gelo se quebrarão, então bastará passar o ferro para aquecer o tecido e a roupa estará limpa e pronta para o uso.

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

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

51

980.50.9800

WhatsApp

Rua Gávea, 294 eq Av Tramandai - Ipanema

www.mistermaquinas.com.br

CORONAVÍRUS: QUAIS CUIDADOS TOMAR AO CHEGAR EM CASA?

Até o momento, não foi comprovado que ocorra a contaminação indireta do coronavírus. Ou seja, não sabemos se um vírus presente no seu sapato ou na sacola do mercado tem potencial para deixar você doente (depois de ser levado até a boca ou nariz, claro). Porém, nesse momento é melhor ter cuidado ao voltar para casa. Então, reserve um calçado só para sair e não ande com ele dentro de casa. Quando voltar da rua, tome banho —ou pelo menos lave muito bem as mãos e o rosto com água e sabão — e coloque as roupas para lavar.



COMO USAR A MÁSCARA CASEIRA

1.

Antes de colocá-la, lave as mãos ou use álcool gel.
2.

A máscara deve ser colocada no rosto, cobrindo o nariz e a boca.
3.

Ela deve ser usada por até três horas. Depois, é preciso trocar.
4.

Não encoste na frente da máscara enquanto a utiliza. Não fique tirando ela para falar.
5.

Não deixe ela pendurada no pescoço, porque pode contaminar essa área.
6.

Para fazer a retirada, nunca coloque a mão na frente da máscara: pegue nas tiras ou elástico.
7.

Se você precisar trocar de máscara na rua, guarde a suja em uma sacola.
8.

Chegando em casa, lave a máscara com sabão ou água sanitária. Deixe de molho por cerca de 20 minutos.

Cerutti Madeiras

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



Orçamento sem compromisso!

 **51 99831.6555** 

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

Lixações **CRS**
de Antonio

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

3221.6249 / 99813.5887
98457.7771 

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO
GRATUITO

(51) 9.8484.1085 
(51) 9.9905.5410

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

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664  | **985.556.198** | **992.312.220**

E-mail: wilmarmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

CORONAVÍRUS: HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA SÃO IMPORTANTES

Objetos e superfícies: limpe diariamente objetos de contato frequente, como maçanetas, torneiras, teclados e telefones. A infecção pode ocorrer após contato com superfícies contaminadas.

Como higienizar: para superfícies e objetos, use álcool 70% e papel ou pano, ou uma solução com desinfetante; pratos e talheres devem ser lavados, preferencialmente, com água quente e sabão.

Embalagens: materiais como papelão e plástico podem portar o vírus por um a três dias; após manipular, a recomendação é sempre lavar as mãos.

Mãos no rosto: evite levar as mãos ao rosto sem antes tê-las lavado; olhos, nariz e boca são especialmente sensíveis.

ANUNCIE

Revista Impressa
ProcureAche 

+

Gerenciamento de
Redes Sociais  

OU

**Criação de site +
Google Ads** 

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

 **(51) 98142.7686**

Acesse através do QR CODE

Gestor de Marketing

Descubra uma nova forma de aprender Marketing Digital

ou link: <https://go.hotmart.com/N2589470V>

Acesso vitalício!

51 997.889.686

ProcureAche

10% DESCONTO

LIVRARIA PLIMQUE

FONES: 3336.8289 / 3336.1740

AV. TERESÓPOLIS, 2908 PORTO ALEGRE/RS

DESENTUPIDORA SERVITECH

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

ATENDIMENTO 24H

3110.4164 980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO RESIDÊNCIA / SERVIÇOS

VISA

Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

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

End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165 Partenon - POA - Próx. Av. Bento Gonçalves

Fones: (51) 3352.0421 / 99147.0587

Email: charlenemiliani81@gmail.com

51 997.889.686

Acesse através do QR CODE ou link: <https://go.hotmart.com/J25616713L>

CURSO INSTALADOR SOLAR DE ALTA PERFORMANCE

ProcureAche

AR-CONDICIONADO E BATERIA PRECISAM DE ATENÇÃO EM DIAS FRIOS



Nesta época de temperaturas mais baixas, você tem que se preocupar com dois equipamentos no seu automóvel. O primeiro é o ar-condicionado, que fica esquecido, pois ele não é necessário e acaba desligado durante semanas ou meses.

Então saiba que o ar-condicionado é como o próprio automóvel; não foi projetado para ficar desligado tanto tempo. Acione-o duas ou três vezes por mês, durante quatro ou cinco minutos.

Tome também cuidado com a bateria, pois ela tem "alergia" às temperaturas mais baixas. Ela é mais exigida pelo motor, mais difícil de ser acionada nas manhãs mais frias.

E também porque a reação química dentro da bateria, que produz energia elétrica, fica prejudicada quando cai muito a temperatura ambiente.

Não é à toa que loja de bateria tem seu faturamento dobrado no inverno.



Acesse através do QR CODE ou link: <https://go.hotmart.com/N25609049C>

CURSO DE DESENHO

Fórmula Desenhar TUDO

51 997.889.686

ProcureAche

ENEM: PROGRAMAS FEDERAIS E NOVIDADES PARA 2020



Com o resultado do Enem, é possível participar de diferentes programas federais:

Sisu (Sistema de Seleção Unificada) - através do sistema o candidato pode concorrer a uma vaga em uma universidade pública.

Prouni (Programa Universidade para Todos) - pelo programa é possível concorrer a bolsas de estudo parciais e integrais em instituições privadas de ensino superior.

Fies (Fundo de Financiamento Estudantil) - oferece o financiamento de cursos superiores particulares.

Além desses programas, há universidades brasileiras e portuguesas que também usam a nota do Enem como parte da seleção dos candidatos.

Neste ano, além das provas impressas, o Enem será realizado pela primeira vez em formato digital. Após pressão da sociedade civil e do Congresso Nacional, o MEC (Ministério da Educação) decidiu adiar as provas do Enem por um período de 30 a 60 dias. Com isso, tanto as provas impressas como as provas em formato digital serão realizadas em dezembro ou janeiro de 2021 —ainda não há uma data definida.

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES

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

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

Trabalhamos com diversas formas de pagamento. Entre em contato--> 51 984058299

Aulas de Informática para Qualquer Idade

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

- curso básico • Windows • Internet
- Word • Powerpoint • Redes Sociais
- pesquisa / celular

Cartões Aceitos

- Aulas particulares • No conforto da sua casa
- Linguagem simples • Horários Flexíveis

Whatsapp: 51 9 8405-8299

www.feedbackrs.com.br

LIVRARIA PLIMQUE

TUDO EM MATERIAL ESCOLAR

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

AV. TERESÓPOLIS, 2908
PORTO ALEGRE/RS

FONES: 3336.8289
3336.1740

INFORMÁTICA PARA A MELHOR IDADE

AULAS PARA NOTEBOOK - CELULAR - TABLET

Não dependa de ninguém. Faça você mesmo.

Converse com as pessoas pelo Facebook.

Envie mensagens pelo WhatsApp.

Solicite a sua viagem com a Uber.

INSTRUTOR LUIZ CHIAVARO

FONE:

[51] 99711-6198

Luiz Chiavaro FOTOGRAFIA

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

REALISMO EM TUDO QUE FAZ!

Fone: (51) 99711 - 6198

i5

ENSINO PERSONALIZADO

Inscrições abertas o ano todo Para todas as idades

Oferecemos aulas particulares e em grupos para que você possa escolher exatamente o estilo que mais gosta.

#Matemática

#Português

#Inglês

#Biologia

#Geografia

#Química

#História

#Física

#Redação

#Espanhol

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

www.i5ensino.com

3093.0085 / 9 8425.1122

CURSO MANUTENÇÃO DE GELULARES
 51 997.889.686
 ProcureAche

Accesse através do QR CODE ou link: <https://go.hotmart.com/T25778695X>

NOVIDADES DO WHATSAPP ESPERADAS EM 2020



1 - Perfil em QR Code

Seguindo o exemplo do que já foi adotado no Instagram - outro aplicativo sob o guarda-chuva do Facebook -, o WhatsApp vai ganhar uma nova forma de compartilhar contatos. A partir de 2020, os usuários vão poder enviar seu perfil para outras pessoas através de um QR Code; simples e prático.

2 - Novas mensagens de áudio

As mensagens de voz continuarão funcionando da mesma forma. A novidade prometida - e já experimentada também na versão beta - é a possibilidade de escutar as mensagens de áudio sem a necessidade de entrar no aplicativo; ou seja, vai ser possível acessar os áudios a partir das notificações do WhatsApp.

3 - Novos filtros para fotos

O WhatsApp já oferece alguns filtros para fotos. Ainda que não sejam tão populares, a ferramenta deve trazer novidades neste campo também em 2020. O recurso mais esperado e que já faz grande sucesso no "irmão" Instagram é a função "Boomerang" para vídeos curtos.

4 - Navegação aprimorada

Hoje, quando você recebe um link para uma página ou um vídeo qualquer na internet pelo WhatsApp, ao clicar no endereço, outro aplicativo é aberto. Este "incômodo" também vai ficar na história. A partir de 2020, toda vez que o usuário quiser abrir um link, vai ser possível fazê-lo no próprio WhatsApp; uma janela pop-up no estilo do Facebook vai abrir para oferecer uma melhor experiência de navegação.

5 - Mensagens que se auto destroem

Esta é outra promessa para o WhatsApp em 2020: mensagens com tempo de duração. Com esta função, o usuário vai poder definir o "tempo de vida" de determinadas mensagens para que elas desapareçam automaticamente após o prazo escolhido pelo remetente.

PEDALAR EM TEMPOS DE PANDEMIA



Mesmo com todas as restrições que vêm sendo impostas para limitar contato físico e aumento do vírus, muita gente ainda precisa sair na rua e se deslocar até o trabalho.

Em um infográfico divulgado pela OMS (Organização Mundial da Saúde), o ciclismo e a caminhada são defendidos como formas de limitar contato físico e prevenir a doença.

As páginas informativas estão em inglês. Entre outras informações, elas incentivam a "sempre que possível, considere levar bicicletas ou caminhar. Isso fornece distanciamento físico, ajudando a atender ao requisito mínimo de atividade física diária, o que pode ser mais difícil devido ao aumento do trabalho e ao acesso limitado ao esporte e outras atividades recreativas."

A bicicleta vem recebendo destaque positivo e confiança durante esta pandemia. Por exemplo, no Reino Unido, já houveram pedidos para criar um espaço extra protegido para ciclistas enquanto a pandemia dura, algo que já acontece em cidades como Berlim. E na Itália, também existem planos de aumentar rotas ciclistas permanentemente em Milão, uma das cidades mais afetadas pelo vírus. Aqui no Brasil, nenhuma medida semelhante foi tomada por enquanto, além do afastamento social e fechamento de comércio não essencial. As lojas de bicicletas podem permanecer abertas, se seguirem as recomendações feitas.

DUDU
bike shop

BICICLETAS
PEÇAS
OFICINA
BICIESCOLA

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369

| Opção do turista para pagamentos no exterior | ▼ | ▼ | Macho da apuá Universo apresentado no programa "Zero1" (TV) | ▼ | Substância de algas usada em cosméticos | "Ferrugem" e "ferradura", em relação a "ferro" Bodum (bras.) Módica | ▼ |
|--|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|--|
| É marcado por frio intenso e cortante (Geog.) | → | | | | | ↘ | ↘ |
| Fécula branca e nutritiva | → | ↘ | | | Madre (?) de Calcutá: a Santa das Sarjetas | → | |
| → | | | Que tem forma de asa | | ▼ | Sulca (o terreno) Maior (sincope) | |
| Trem, em inglês | | ← | A conta a ser paga no bar (gíria) | ▼ | Título dos descendentes de Maomé | → | ▼ |
| (?) caseira: a típica refeição de hotéis-fazenda | | Stokes (símbolo) Sintoma do TOC | → | | | | |
| → | | ▼ | | | Deus do amor (Mit. grega) Poente | → | |
| Saint(?), cidade do Stade de France | | | Cidade cearense Mãe-d'água | → | | | Traço comum na roupa "destroyed" |
| → | | | ▼ | Principal problema nos dentes | → | | ▼ |
| Fármaco para disfunção erétil | → | | | | | Rio do centro-norte da Suíça | → |
| → | | | | Desacompanhados O sétimo planeta | → | | Chorar no (?) de: lamentar-se com (fig.) |
| Diadema feminino | | (?) Sharif, ator de "Doutor Jivago" | → | | | Governo (abrev.) (?) Campos, atriz | → |
| Ir, em inglês | ↘ | ▼ | Gesto de mau humor Estimado | | | Sede da FAO Ponto, em inglês | → |
| Docinho servido em festas de núpcias | → | | ↘ | | | ▼ | Bob Dylan, cantor "Teclar", em chats |
| → | | | | | | | |
| Ambiente em que se formam as banquisas | → | | Cosa (?), a máfia siciliana, nos EUA | → | | | |
| Os "braços" de sondas como a Curiosity, da Nasa | → | | | | | | |

BANCO 2/go. 3/dot 4/orma. 5/denis — rasgo — train. 6/nosra. 9/obóicos.

Solução na página 30.

HORÓSCOPO

| | | | |
|------------------|--|--------------------|--|
| ÁRIES | Será um ótimo período para lidar com as finanças e passar momentos em família. O campo amoroso necessitará de muita atenção e cuidado, mas ainda trará novos ares para o solteiro e uma linda e intensa harmonia entre o casal. | TOURO | O mês de junho do ano de 2020 pode ser resumido da seguinte forma: descanso, saúde e família. Essa conclusão se dá devido à influência positiva do mês nesses três aspectos. |
| GÊMEOS | O mês de junho de 2020 será de muito trabalho, muito amor e muitas oportunidades. Contudo, será necessário que você tenha muita paciência para que cada coisa ocorra no seu próprio tempo. | CÂNCER | O sexto mês do ano de 2020 trará muito conhecimento pessoal, saúde, oportunidades no amor e avisos para o ramo da carreira. Será um momento de esplendor, e você se sentirá magnífico. |
| LEÃO | Para o leonino, sexto mês do ano de 2020 será o momento para o desenvolvimento do seu interior. Será também um período de ótimas oportunidades no trabalho, no amor e na saúde. | VIRGEM | O sexto mês do ano de 2020 chegará repleto de energia e mexendo com todos os âmbitos de sua vida. Esteja atento ao seu redor, saiba onde pisa, e esteja preparado para aproveitar oportunidades. |
| LIBRA | O sexto mês do ano de 2020 para o libriano pode ser resumido nas palavras: amor e carreira. Esses dois campos serão iluminados por uma energia muito positiva e benéfica. | ESCORPIÃO | O mês de junho de 2020 trará para a pessoa de Escorpião a necessidade de olhar para dentro de si e de sua família. Você é a ponta confiável para sua família e eles acreditam em você. |
| SAGITÁRIO | O mês de junho para a pessoa do signo de Sagitário pode ser exigente quanto à prática da paciência. As coisas não correrão nem do jeito, nem no tempo que você quiser. | CAPRICÓRNIO | O sexto mês do ano de 2020 será de muito crescimento espiritual, profissional e amoroso. Além disso, sua saúde estará em bom estado e você poderá aproveitar bons momentos. |
| AQUÁRIO | O mês de junho de 2020 poderá ser muito proveitoso para as áreas do amor e da saúde. Por mais que tenha tendências a ter pequenos problemas nos ramos profissional e familiar, é preciso ter paciência para lidar com as adversidades. | PEIXES | Este mês trará energias positivas para o campo profissional, amoroso e familiar. O apoio que você receberá das pessoas próximas será de muita importância para impulsionar seu bem-estar e fazer com que você fique bem consigo mesmo. |

SOS Tubo Desentupidora
Oferecemos garantia, economia e rapidez

Desentupidora Dedetizadora Desratização Limpa Fossa
Limpeza de Caixa D'água

3095.2003 / 99430.2329

www.sostubo.com.br

DESENTUPIDORA RIBAS Qualidade com Menor Preço
ORÇAMENTO GRATUITO

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

51 99353.9393 / 3472.5732 / 3223.8796

Solução Palavras Cruzadas Diretas

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



Hora da piada!

Por que o bombeiro não gosta de andar?
Porque ele socorre!

Por que a plantinha não pode ir ao médico de madrugada?

Porque de madrugada só tem médico de plantão!

Hoje cedo fui numa loja da Vivo e pedi 12 reais de créditos.

A moça me pergunta: "Você quer falar de vivo pra vivo"?

Respondo: "Lógico, se eu fosse falar com mortos eu comprava velas e não créditos!"

Estava na rua com 3 amigos, aí um policial parou a gente e perguntou:

- Qual é o nome dos 4 elementos?

Respondo:

- Terra, água, fogo e ar!

Rimos muito, e agora estou na delegacia.

Alguém conhece um bom advogado?

Falaram para o seu Raimundo, um velhinho de 76 anos, que pão de queijo é afrodisíaco.

Então ele foi até a padaria e pediu 50 pães de queijo. A atendente falou:

- Seu Raimundo, vai endurecer a metade.

Aí ele disse:

- Então me dá 100.

DICAS DE ESTUDO E ORGANIZAÇÃO

Para garantir a eficiência de seus estudos, é fundamental ter organização, principalmente do conteúdo que precisa ser estudado, do tempo de estudo e, até mesmo, na hora de anotar os pontos principais da matéria. Veja abaixo algumas dicas de como se organizar para conseguir melhorar seu aproveitamento:

Organize um ambiente de estudo agradável: arejado, com iluminação adequada e com mesa e cadeira confortáveis. Estudar na cama ou no sofá, provavelmente, não é uma boa escolha, uma vez que esses locais tendem a deixar o estudante com sono. Também é importante ficar longe da televisão e de celulares, pois podem causar distração. Não podemos nos esquecer de preparar materiais necessários para estudo, como cadernos, bloquinhos de notas, canetas, lápis e borracha.

Organize o que deve ser estudado: separe as disciplinas que devem ser estudadas na semana e as atividades que devem ser realizadas a cada dia. É recomendado que diferentes matérias sejam estudadas de maneira alternada. A concentração pode ser perdida quando uma mesma matéria é estudada por várias horas.

Administre bem seu tempo. Para isso, você pode adotar, por exemplo, a técnica Pomodoro, utilizada para gestão de tempo. Esse método baseia-se na divisão do tempo em ciclos de 25 minutos de estudo intercalados com 5 minutos de descanso. Ainda de acordo com essa técnica, a cada quatro ciclos de 25 minutos, o aluno deverá fazer descansos maiores, que vão de 15 minutos a 30 minutos.

Pousada Garoa

Quarto Mobiliado e Individual para Solteiros

a partir de
R\$400,00!



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

(51) 98642.6196

(51) 98632.4393

(51) 98304.2228

pousadagaroa.com.br

Av. Benjamin Constant, 379



DEIXE SUA CASA
LIVRE DE VÍRUS E
ÁCAROS



NOVIDADE:

SANITIZAÇÃO DE AMBIENTES
e HIGIENIZAÇÃO DE ESTOFADOS

contato.mrprotect@gmail.com

Faça seu orçamento grátis!

(51) 3377.3060

(51) 985.363.376



DESENTUPIDORA SERVITECH

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

ATENDIMENTO 24H



3110.4164



980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / SERVIÇOS



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

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Elétrica, Dedetização,
Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

PAGAMENTO FACILITADO



Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905

desent.hidromak@yahoo.com.br

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



Rei dos Extintores

51 **3411.3379**

996 812 819

Aceitamos os cartões



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

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



TEMPLO ESPIRITUAL



EGRÉGORA VITAL

Energias negativas causam
desequilíbrio! Dias pesados?
Problemas financeiros e nos
relacionamentos? Você pode
estar sofrendo ataques espirituais,
inveja, olho gordo e até
demandas.

Marque uma consulta e iremos investigar.

51 99643.7417

Atendimento no Centro de POA

DESENTUPIDORA RIBAS



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

51 **99353.9393**

3472.5732 / 3223.8796

Qualidade com Menor Preço
ORÇAMENTO GRATUITO



SOS Tubo Desentupidora

Oferecemos garantia, economia e rapidez



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



3095.2003 / 99430.2329

www.sostubo.com.br