



## GA ROA

### POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

**Quarto Mobiliado para Solteiro**

A Partir de **R\$400** Por Mês

[pousadagaroa.com.br](http://pousadagaroa.com.br)

Vem Morar Aqui!

• 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

## APARELHOS AUDITIVOS

TESTE EM CASA SEM COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20 anos

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

## AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

[www.audicaors.com.br](http://www.audicaors.com.br)

## ALEXANDRINO

### esquadrias

[www.alexandrinoesquadrias.com.br](http://www.alexandrinoesquadrias.com.br)



(51) 3246.0648 - 3245.6170  
3248.1650 - 3245.6103

984.702.100

E-mail:

[vendas@alexandrinoesquadrias.com.br](mailto:vendas@alexandrinoesquadrias.com.br)

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

Dedetizadora Desentupidora

## LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

## Acabe com:

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

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](http://www.LIMPATUBO.com.br)

0800 642 9230

Pega pelo Celular: 99790.7090

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



51 99911.4944

**VARGAS**  
assessoria de trânsito

## Trabalhe em casa

Profissionalize-se

Cursos de:  
Costura básica - Modelagem  
Corte e costura

(51) 99247.5244



## Técnico de Informática

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

Aceito cartões: **VISA** **MasterCard** **pix**

(51) 98038.0550  
c/ Vinicius

[www.viniciustec.com.br](http://www.viniciustec.com.br)



18 Anos de Jornalismo  
e Comunicação

**ProcureAche**  
**Expediente:**

**BAIXE O APP PROCUREACHE  
DESCONTOS**

<https://cutt.ly/VknfgpT>

@ f procureache\_descontos



CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

**(51) 981.427.686**

Edição não encontrada impressa, basta fazer download  
[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

f /ProcureAcheRevista

instagram revista\_procureache

E-mail: [contato@procureacherevista.com.br](mailto:contato@procureacherevista.com.br)

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

**Cláudio  
Persianas**

**VENDA E  
MANUTENÇÃO**



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Consertos  
em geral

**51 992.975.314** ORÇAMENTO  
GRÁTUITO

**Anuncie na  
ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**

## Aos namorados

*Aos namorados que se amam,  
Prestem muita atenção:  
Saibam viver as suas vidas  
Repletas de muitas emoções;  
Nunca guardem rancor, saibam  
perdoar;  
Deem asas à imaginação e  
Estejam sempre prontos a voar;  
Sejam felizes como a vida requer;  
Amem muito esse homem ou essa  
mulher.*

*Nunca tenham medo, não;  
Sigam sempre o seu coração!*

*Feliz Mês dos Namorados da  
Revista ProcureAche.*

# Trabalhe em casa

Profissionalize-se com cursos de:

- Costura básica
- Modelagem I Corte e costura
- Modelagem II Costura avançada

**(51) 99247.5244**

[www.zescolademoda.com.br](http://www.zescolademoda.com.br)  
[contato@zescolademoda.com.br](mailto:contato@zescolademoda.com.br)

somente com agendamento



**Rodrigues**  
Instalação e Manutenção

**Split - Elétrica - Ventilador de teto  
Pintura Residencial - Hidráulica  
Cerâmica - Reformas em Geral.**

Nossa Senhora do Caravaço, 146 ap. 201 | Sarandi | POA

Aceitamos Cartões  
MasterCard VISA Hipercard etc

(51) 99437.9469 | 99672.8822  
98467.2544

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

**Darcy Neto**  
\*\*SERVIÇO COM GARANTIA\*\*  
8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 984.691.990  
e-mail: darcy.cons@hotmail.com

**Cerutti**  
Madeiras

Manutenção e troca de  
Janelas - Portas e  
Venezianas

"Não faça força, faça contato com o Cerutti"

CELULAR E WHATSAPP:  
**51 99831.6555**

**HIDRÁULICO 24HORAS**

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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

**BENGALAS**  
**CRISTO**  
REDEDOR

**TELE-ENTREGA**

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

**BENGALAS**  
**CRISTO**  
REDEDOR  
Venda e Aluguel

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

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

**Lixo Eletrônico, libere  
espaço na sua casa  
e descarte de  
forma correta**

Compramos qualquer  
tipo de carro velho para  
sucata. Pagamos à vista  
e buscamos no local

Agende sua coleta gratuitamente!  
51 98411.1151 ou 51 3246.3902

**FÓTON**  
SERVIÇOS COMBINADOS

Pintura  
Hidráulica  
Ar Condicionado  
Marido de aluguel

Piso e Revestimento  
Elétrica Residencial e Comercial

Marlo Pauleski  
(51) 98061.0530  
@foton\_reformas

**Anuncie na  
ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats  
**51 981.427.686**

## ATIVIDADES FÍSICAS DEPOIS DOS 30: 5 DICAS



**Descanse.** Para que o corpo se recupere dos esforços durante a atividade física e os músculos consigam se regenerar e manter seu volume, o descanso também é fundamental. Preste atenção à qualidade do sono diário e adote atividades para manejar o estresse.

**Atenção aos deslizes.** Com o metabolismo mais lento, as escapadinhas da dieta podem fazer uma diferença muito maior do que aos 20 anos. Por isso, faça escolhas conscientes com sua alimentação.

**Procure um exercício de força que goste.** Se você não é fã de musculação, não precisa frequentar a academia "por obrigação". Outras atividades, como treinamento funcional, Crossfit e pilates ajudam no fortalecimento muscular. O ideal é acrescentar à rotina um treino que também proporcione prazer.

**Hidrate-se.** As mudanças no corpo também são sentidas na pele e para que ela conserve a elasticidade e a maciez, além de ingerir alimentos nutritivos, beber a quantidade adequada de água é fundamental. Uma leve desidratação também já implica em queda no desempenho esportivo, além do aumento no risco de lesões.

**Procure ajuda de outros profissionais.** O acompanhamento com nutricionista e educador físico é indispensável em qualquer fase da vida e são eles quem vão adaptar a rotina de acordo com as suas necessidades, que podem mudar de acordo com o avanço no desempenho, as tarefas diárias ou limitações físicas temporárias.

## QUANDO E POR QUE DEVO TROCAR MEUS APARELHOS AUDITIVOS?

A exposição contínua dos aparelhos auditivos à umidade e cera de ouvido, suor, oleosidade e descamação da pele causa desgaste ao longo do tempo. Fique atento aos sinais que podem indicar a necessidade de troca dos Aparelhos Auditivos:

- O desgaste dos aparelhos auditivos pode interferir no seu desempenho.
- A perda auditiva relacionada à idade é uma condição degenerativa. Uma piora na audição pode demandar aparelhos com maior potência.
- Dificuldade de destreza manual devido ao envelhecimento pode causar dificuldade na manipulação desses pequenos dispositivos. Aparelhos Auditivos recarregáveis e fáceis de manusear são muito mais práticos.
- Mudanças no estilo de vida: uma nova ocupação ou atividade social podem criar a necessidade de aparelhos auditivos com novos recursos sofisticados e eficazes para ambientes de difícil escuta.
- Muitas pessoas compram novos aparelhos auditivos e mantêm os antigos como reserva.
- Melhora na situação financeira e possibilidade de maior investimento em dispositivos mais avançados.
- Algumas pessoas relutam muito quando compram seus primeiros aparelhos auditivos. Após satisfação na adaptação, podem desejar dispositivos com configurações diferentes e mais avançadas, pois têm uma ideia melhor sobre o que desejam e precisam.

Novas tecnologias em Aparelhos Auditivos estão disponíveis. Surpreenda-se!

SONATA APARELHOS AUDITIVOS  
(51) 3022.2100 / 98201.0132

# APARELHOS AUDITIVOS

A partir de  
**R\$ 1.900,00**



Cartela de pilhas\*  
**R\$ 15,00**

Participe da  
Promoção Fidelidade

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

Encontre seu **PAR PERFEITO** de Aparelhos!

**Promoção Mês dos Namorados**  
**Até 55% de desconto\***



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



## Clínica Odontológica Corba

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



**CORBA**  
odontologia é saúde



**PRÓTESES MÓVEIS  
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**



**IMPLANTES**



**APARELHOS  
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /  
LENTE DE CONTATO**

### Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

### Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

## 6 CUIDADOS PARA QUEM TEM IMPLANTE DENTÁRIO

**1. Tome os medicamentos recomendados pelo dentista:** Quem se submete a uma cirurgia bucal precisa tomar os medicamentos prescritos pelo implantodontista. O profissional, certamente, recomendará remédios para evitar dor, infecções e para inchaço porque nos primeiros dias é normal que existam incômodos.

**2. Evite o cigarro:** O hábito de fumar, mesmo que seja de vez em quando, compromete seriamente a durabilidade do implante, pois o tabaco danifica as funções normais das células. No pós-operatório, o cigarro pode afetar a cicatrização e a osseointegração. Em implantes osseointegrados, o tabaco diminui a salivagem e aumenta o acúmulo de placa bacteriana.

**3. Faça a higiene bucal adequadamente:** É um mito as pessoas acharem que os implantes dentários são mais resistentes em relação a doenças bucais do que os dentes naturais. Quando o assunto é saúde bucal, os implantes exigem o mesmo rigor que os dentes, pois, a formação de placa bacteriana sobre os implantes não é diferente da placa formada na superfície dos dentes naturais.

A higienização do implante ainda pode ser complementada com escovas interdentais, pois elas possibilitam a limpeza da região entre os dentes e gengiva sem causar traumas aos tecidos e aos implantes. O uso do fio dental também deve ser feito diariamente e, se necessá-

rio, você pode utilizar um passa fio.

**4. Cuide de sua alimentação:** No período pós-operatório, o dentista indicará uma alimentação diferenciada, com alimentos líquidos, frios e pastosos. O consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes deve ser evitado. Após esse período, o paciente deve evitar alimentos muito duros, pois eles podem prejudicar a região implantada.

Após esse tempo de cicatrização, você deve manter uma alimentação saudável e com pouca ingestão de açúcar. Isso é importante para manter as gengivas saudáveis — o que evita que os implantes sofram danos.

**5. Abandone maus hábitos:** Evite abrir garrafas com os dentes, roer as unhas e morder objetos duros, como tampinhas de caneta parecem manias inofensivas, pois são prejudiciais à saúde bucal podendo levar contaminação à região.

**6. Vá ao dentista regularmente:** Um dos principais cuidados para quem tem implante dentário, é fazer visitas periódicas ao dentista. Durante as consultas, o profissional avalia a integridade dos implantes e realiza uma limpeza profunda em toda a estrutura implantada.

Além disso, caso o paciente desenvolva alguma doença peri-implantar, o dentista vai diagnosticar a tempo de fazer o tratamento adequado para que o paciente não perca os implantes.

**Terezinha Dinamar dos Santos**  
Psicopedagoga especialista em Neuropsicopedagogia

Seu filho está com dificuldade de aprendizagem,  
dismetria, disgrafia, dislalia, disortografia,  
TDAH Transtorno de déficit de Atenção e Hiperatividade?  
Tratamento individualizado.

PSICOPEDAGOGIA  
Av. Cavalhada, 2360  
sala 230  
Bairro Cavalhada

F.: 98482.5288

Grupo de Apoio para  
País e Familiares  
Atendimento com hora marcada.

## AVALIAÇÃO PSICOPEDAGÓGICA

Muitas vezes achamos que quando o ano letivo termina as dificuldades também chegaram ao fim e o próximo ano será diferente, e que os hábitos irão mudar, e que toda a correria para a aprovação ficou no passado. Lamento informar que não será assim, se o ano que passou foi difícil para aprendizagem, os trimestres foram arrastados e o ano terminou com risco de uma reprovação, este foi um grande sinal de alerta de que a aprendizagem não vai bem, pois defasagens, dificuldades e transtornos não se resolvem com o tempo, pelo contrário, só pioram. Por isso é importante uma avaliação com especialista no início do ano letivo para avaliar e iniciar, caso necessário, uma intervenção psicopedagógica, pois o ideal é que o ano letivo inicie com as dificuldades identificadas e já em processo de intervenção. Isto fará que o educando inicie o ano com segurança e autoestima.

**Terezinha Dinamar dos Santos**

Psicopedagoga Clínica, Especialista em Neuro  
Psicopedagogia do Desenvolvimento Humano  
Contato: (51) 984-825-288 / whatsapp: 985-278-648

**FISIOTERAPIA  
DOMICILIAR**

*Cristina Possobon Fernandes*  
Fisioterapeuta - CREFITO 5/55298-F

Saúde do Idoso - Traumatologia  
Neurologia - Pneumologia

51 99655.1029

\*Com todas as normas recomendadas pelas autoridades sanitárias para prevenção da Covid 19.

## A IMPORTÂNCIA DO IMC PARA A SAÚDE

IMC é a sigla para Índice de Massa Corporal, que é um cálculo que serve para avaliar se a pessoa está dentro do seu peso ideal em relação à altura. Assim, de acordo com o valor do resultado de IMC, a pessoa pode saber se está dentro do peso ideal, acima ou abaixo do peso desejado.

Estar dentro do peso certo é importante porque estar acima ou abaixo desse peso pode influenciar bastante a saúde, aumentando o risco de doenças como desnutrição quando se está abaixo do peso, e AVC ou infarto, quando se está acima do peso. Assim, é comum os médicos, enfermeiros e nutricionistas avaliem o IMC da pessoa nas consultas de rotina para verificar a possibilidade de doenças que a pessoa pode estar pré-disposta.

O cálculo do IMC deve ser feito usando a seguinte fórmula matemática:  $\text{Peso} \div (\text{altura} \times \text{altura})$ . Confira a tabela abaixo para saber a faixa que você se encontra, com base no resultado do cálculo:

## TABELA IMC

Classificação	IMC	O que pode acontecer
Muito abaixo do peso	16 a 16,9 kg/m <sup>2</sup>	Queda de cabelo, infertilidade, ausência menstrual
Abaixo do peso	17 a 18,4 kg/m <sup>2</sup>	Fadiga, stress, ansiedade
<b>Peso normal</b>	<b>18,5 a 24,9</b> <b>kg/m<sup>2</sup></b>	Menor risco de doenças cardíacas e vasculares
Acima do peso	25 a 29,9 kg/m <sup>2</sup>	Fadiga, má circulação, varizes
Obesidade Grau I	30 a 34,9 kg/m <sup>2</sup>	Diabetes, angina, infarto, aterosclerose
Obesidade Grau II	35 a 40 kg/m <sup>2</sup>	Apneia do sono, falta de ar
Obesidade Grau III	maior que 40 kg/m <sup>2</sup>	Refluxo, dificuldade para se mover, escaras, diabetes, infarto, AVC

RECUPERAÇÃO



Siga-nos nas redes sociais:  
f humanizehomecare  
@humanizezhc

**FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO**  
*O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta*  
Geriátrico, Fisioterapia em grupo, Neurológico, Traumatológico, Ortopédico, Reumatológico e Pilates.

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

## COVID-19: SOBRE A VARIANTE INDIANA

Esta variante, chamada B.1.617, tem causado preocupação em decorrência da explosão de casos na Índia, o que deve atrapalhar a imunização coletiva em todo o mundo, posto que o país é um dos principais exportadores de vacina contra a Covid-19. Esta variante está sendo, ainda, estudada. Mas a suspeita é que a sua alta transmissibilidade tenha se dado em decorrência de mutações ocorridas por causa da falta de medidas sanitárias que impedissem a circulação do vírus.

Como ela reage às vacinas? Estudos mostram que as vacinas da Pfizer, Moderna e Oxford/AstraZeneca são eficazes contra esta variante. Isso é motivo para não nos preocuparmos? NÃO! Como dissemos acima, a suspeita é que esta variante tenha se tornado mais transmissível por causa da falta de medidas de contenção. Restringir JÁ a circulação da variante chinesa é uma maneira de proteger a resposta imunológica dada pelas vacinas.

## FOCO? CONCENTRAÇÃO? FIXAÇÃO DE INFORMAÇÕES? SAIBA MAIS ENTRANDO PARA O NOSSO GRUPO DO WHATSAPP



Os problemas de concentração afetam diretamente a nossa vida pessoal e profissional, reduzindo drasticamente a produtividade.

Dessa forma, é importante entender até que ponto eles são causados apenas por desatenção.

A dificuldade em focar nas tarefas do dia a dia, muitas vezes, pode ser explicada por uma noite mal dormida, mas também pode sinalizar alguma doença silenciosa, problema cognitivo ou depressão.

A dificuldade em se concentrar é uma situação muito comum, principalmente diante de muitos compromissos, já que a preocupação é um dos principais fatores que podem interferir no foco.

Entretanto, quando é frequente, precisamos ficar atentos, pois esse problema pode ser causado por pequenos distúrbios neurológicos ou depressão.



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

*Mentoria NeuroCognitiva*

COM LINN ZIMMERMANN

Para Jovens e Adultos que querem  
Destruar suas Dificuldades com Foco,  
Concentração e Fixação de Informações.

Entre para o meu grupo do Whatsapp e saiba mais.

Link no meu perfil do Instagram:  
@linnzimmermann (51) 99761-1122



**Residencial Bem Me Quer**  
Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

Rua Padre Aloisio Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS  
próximo ao Hospital Banco de Olhos  
51 3365-9377 / 9-8421-5402



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



## A IMPORTÂNCIA DA BELEZA NA TERCEIRA IDADE

É preciso reconhecer que o envelhecimento é uma fase inerente à vida de qualquer pessoa e importante, assim como perceber que os cuidados com o corpo são necessários, uma vez que a própria saúde exige atenção especial com a pele, com os cabelos, com a estrutura física e com a alimentação.

A boa notícia para quem atingiu a terceira idade ou está prestes a atingir é que atualmente existem inúmeras possibilidades de tratamentos e ótimos produtos que ajudam a cuidar da beleza provocando um aspecto mais jovial.

Hoje há uma gama de possibilidades para se cuidar no envelhecimento e melhorar o aspecto da pele e demais sinais dela. Para tanto, é recomendado o tratamento individualizado e direcionado de acordo com a necessidade e característica de cada pessoa, bem como suas expectativas. Diante disso, é fundamental conhecer as particularidades de cada procedimento e realizá-los a partir de uma indicação médica, com profissionais qualificados.

## Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



## 6 DICAS PARA CONTROLAR A COMPULSÃO ALIMENTAR

A segunda-feira é o famoso dia em que muitas pessoas escolhem para começar a dieta ou uma reeducação alimentar. Muitos começam determinados e cumprem o planejado nas refeições do dia, mas à noite, começam a vasculhar a geladeira procurando algo para sair da dieta. Então, vem a sensação de fracasso. Mas é possível virar o jogo? Veja agora como controlar a compulsão alimentar.

### Como identificar a compulsão alimentar?

- As características da doença podem ser percebidas a partir de alguns sintomas da compulsão alimentar.

- Se alimentar muito rápido;
- Comer mesmo sem fome ou depois de sentir-se satisfeito;
- Alimentar-se escondido;
- Acordar à noite para comer;
- Ter sentimento de tristeza ou culpa depois de comer muito.

### O que fazer após identificar a compulsão alimentar

Ter o controle da comida e não ser dominado por ela. Esse é o seu desejo? Caso você tenha identificado a doença, saiba que há técnicas que ajudam a controlar a compulsão alimentar e lembre-se que ter um acompanhamento médico é essencial.

### Compulsão alimentar: como parar

Para controlar a compulsão alimentar, siga alguns passos:



### 1. Entenda porque você come descontroladamente

Da próxima vez que você atacar a geladeira, pense o que você está sentindo. Só assim você vai começar o processo para controlar a compulsão alimentar.

### 2. Não coma de 3 em 3 horas

Esperar a fome chegar para se alimentar.

### 3. Coma alimentos ricos em fibras

Priorize comer frutas, verduras, hortaliças e gorduras boas, pois são opções que te deixarão saciado por mais tempo.

### 4. Beba água

É uma dica valiosa e que serve para manter seu corpo saudável. Para quem tem compulsão alimentar, essa é também uma forma de controlar a fome e desejo.

### 5. Não coma alimentos industrializados

Muito prejudicial à saúde, os industrializados são pobres em fibras e, por isso, acabam não saciando. Para quem tem compulsão alimentar, não estar saciado é um perigo para cair na tentação.

### 6. Pratique alguma atividade física

Os exercícios físicos ajudam a controlar a compulsão alimentar, pois fornecem uma sensação de prazer e bem-estar. É importante manter a atividade física na rotina para que a compulsão alimentar seja controlada.

Além disso, fique atento aos sinais de ansiedade, tristeza e depressão. Não desvalorize caso perceba os sinais, pois há tratamento.

## 11 DICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE DO IDOSO NO FRIO

1. Utilizar roupas e agasalhos adequados para proteção de ambientes ao ar livre e salas frias. Como bonés, toucas, mantas e etc.;
2. Tomar bebidas quentes como chás, chocolate, bem como ingerir sopas e caldos;
3. Banhos devem ser rápidos e em temperaturas amenas;
4. A hidratação da pele deverá ser recomendada sempre com uso de hidratantes tópicos para diminuir a sensação de pele seca;
5. Usar cobertores que retenham calor principalmente no período do sono quando há um declínio da temperatura corporal;
6. Tomar as vacinas contra gripe e pneumonias;
7. Buscar ajuda médica se o idoso apresentar sintomas de confusão mental e calafrios, ou dificuldades respiratórias;
8. Fazer exercícios de alongamento com orientação de professores de educação física ou fisioterapeutas;
9. Reposição de vitamina D pela falta de exposição ao sol deve ser orientada por nutricionistas ou médico assistente. Outras fontes de obtenção do nutriente são peixes como atum, sardinha e salmão. Gema de ovos, bifes de fígado e cogumelos também são ricos em vitaminas.
10. Em locais com lareiras é importante ter cuidado com manipulação do fogo e intoxicação pelo monóxido de carbono devido a janelas fechadas.



Recanto Geriátrico



Janaina  
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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

**Oralmob**  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Implantes | Próteses | Ortodontia  
Estética Dental e Facial



**Oralmob Odontologia Zona Sul**  
Av. Oldo Niemeyer, 2597 - térreo

Fone: **3219.1985** WhatsApp: **98905.3016**

Conheça também nossas outras unidades na Zona Norte e bairro Petrópolis



*Dr. Maira Toffo Porto*  
CRO/RS 18.897

*Cirurgiã-dentista especialista em Ortodontia*

**Telefone: 3372.5093 Whats: 99237.8363**

- Aparelhos ortodônticos estéticos e metálicos - Invisalign doctor -
- Odontologia estética - Aplicação de botox e ácido hialurônico -
- Restaurações - Lentes de contato - Facetas
- Clareamento caseiro e a laser - Prótese dentária, fixa e removível
- Próteses flexíveis - Tratamento para bruxismo -
- Tratamento para ronco - Tratamento de gengiva - Limpeza
- Implantes - Extrações - Tratamento de canal - Piercing

Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715 | www.dramairaporto.com  
Agendamento por telefone ou whatsapp



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

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

**Preços acessíveis!**

**Fones:**

**(51) 3233.0634 / WhatsApp (51) 98233.5555**

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



# PROBLEMAS COM O INSS?



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

#### Aposentadorias

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

#### Auxílios

- doença
- acidente
- reclusão

#### Assistenciais

- ao idoso
- à pessoa com deficiência

#### Salários

- família / maternidade

#### Pensão

- por morte



Laura e  
José de Abreu

**Ligue ou envie whats, que  
lhe retornaremos a ligação:**

**51 99860-6294**

**48 98422-0996**



## ARTETERAPIA - O QUE É E PARA QUE SERVE?

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

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

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

O cérebro na Arteterapia:

- fica muito mais ativo quando está envolvido em produzir arte

- foco no aqui e agora
- desenvolve maior resiliência
- aumenta nossas perspectivas positivas
- nos torna mais autoconscientes
- aumento das atividades nos dois Hemisférios cerebrais

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

**Arte e Essência - (51)98686-0531**



**Arte e Essência**

Atendimento presencial ou online em  
Arteterapia, Constelação Familiar  
e Yoga

☎ 51 98686.0531    @arte\_e\_essencia\_

Rua Dr. Barcelos, 1135, Sala 204 - Centro - Canoas

## SU Modas

\*Feminino \*Masculino \*Infantil \*Acessórios  
\*Cama \*Mesa \*Banho

\*Todos os tamanhos e tamanhos extra-grandes

Aceitamos todos os cartões

☎ (51) 99132.3440

Av. Eduardo Prado, 592 - Porto Alegre/RS

**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

## MS Óptica

Atendimento a domicílio  
Óculos de sol e de grau  
Desconto em consultas

Armação  
a partir de  
**R\$ 98,00**

Agende o seu horário

☎ 51 9951-45855



## DICA DE SAÚDE

### Exercício físico

O exercício físico induz a liberação de neurotransmissores que auxiliam na redução do estresse e da ansiedade. Exercícios de caminhada de 30 minutos, três vezes na semana, podem ajudar na redução de sintomas depressivos e na melhora do humor.

## 10 BENEFÍCIOS DO BRÓCOLIS PARA A SAÚDE

Brócolis possui uma rica fonte de Vitamina C e fibras alimentares, rico em beta-caroteno, proteína e vários minerais, tais como: o Magnésio, Cálcio, Ferro e Zinco. Conheça os seus 10 principais benefícios a seguir.

1. Previne contra o câncer;
2. Regula a pressão arterial;
3. Previne doenças cardiovasculares;
4. Deixe pele linda;
5. Melhora a visão;
6. Melhora a digestão;
7. Fortalece ossos e articulações;
8. Ajuda na gravidez;
9. Melhora o funcionamento do cérebro;
10. Controla a insulina no corpo.



ProcureAche

## DICAS DE DECORAÇÃO DE PEQUENOS AMBIENTES



**1. Escolha a mobília certa para cada ambiente:** Em um cômodo pequeno o ideal é optar por móveis que sigam a mesma escala, por exemplo, um quarto menor não comporta uma cama king size, assim como uma sala pequena não viabiliza o uso de uma mesa de jantar com seis ou mais lugares. Ou seja, se o seu cômodo tiver metragens reduzidas, opte por uma mobília que se encaixe no ambiente sem dificultar a circulação.

**2. Abuse dos móveis multifuncionais:** Em ambientes pequenos, espaço para armazenamento e circulação são praticamente nulos, por isso, os móveis multifuncionais são os ideais, afinal, utilizar cada cantinho disponível não é uma opção e sim uma necessidade. No quarto uma boa opção são as camas boxes com baú ou com gavetas, pois assim você consegue armazenar alguns itens em um espaço que normalmente seria inaproveitável.

**3. Entulhar está fora de cogitação:** Se há coisas amontoadas em um ambiente pequeno, ele aparenta ser menor ainda, por isto, o ideal é apostar em uma organização simplificada. Nada de móveis muito grandes ou em excesso, elimine objetos que não tenham utilidade, sem acúmulo de itens decorativos, e é lógico, sem bagunça!

**4. Espelhos são indispensáveis:** Não há como falar em decoração de ambientes pequenos sem tocar nos espelhos, afinal, este item é o curinga na hora de disfarçar a falta de espaço, além da ilusão de amplitude, os espelhos dão a sensação de continuidade.

**5. Use cores com cautela:** Para um ambiente pequeno o ideal é apostar em cores claras, pois elas trazem a sensação de amplitude, porém isto não significa apenas paredes e mobílias brancas, você pode seguir uma cartela mais neutra, como bege, gelo, cinza, ou demais cores em tons pastéis, e móveis com um padrão de madeira clara, por exemplo.

**6. Aposte nas listras para ampliar seu cômodo:** As listras são outro curinga na decoração de ambientes pequenos, elas são capazes de trazer a ilusão de que seu cômodo é maior do que realmente é. O ideal é investir em uma parede de destaque com elas, seja com papel de parede ou pintura, mas lembre-se de deixar as demais em um tom neutro.

**7. Invista na iluminação:** Um bom projeto de iluminação também é capaz de transformar seu ambiente, e no caso de um espaço menor, o ideal é apostar em luzes que ampliem o ambiente.

## COMO PINTAR SEM ERRAR?



**1. Retire móveis e objetos que estejam próximos ou na parede que você quer pintar:** O primeiro passo é se livrar de tudo que pode acabar sujando durante a pintura, como móveis encostados na parede escolhida. Isso vale também para aquelas capas que envolvem tomadas e interruptores.

**2. Tire a tinta descascando e lixe:** Se a parede escolhida já tiver sido pintada verifique se ela não está com alguma parte descascando. Se sim, retire o máximo que conseguir com a ajuda de uma espátula - o mesmo vale para papeis de parede. Caso contrário, é só lixar tudo mesmo para acabar com possíveis imperfeições na superfície. Ah, e se algum cantinho não estiver nivelado é só colocar a massa corrida, esperar secar e depois lixar.

**3. Proteja o que você não for pintar:** Caso você vá pintar apenas uma parede é preciso proteger os seus quatro cantos com fita crepe, para que a tinta não borre as laterais, o teto ou o rodapé. O ideal é usar aquelas mais grossas, que evitam melhor os pequenos acidentes. O mesmo vale para as janelas, então fique atento para que elas não acabem manchadas depois! Além disso, forre o chão próximo da parede com jornal, porque se a tinta pingar você não terá que limpar nada depois, apenas jogar o papel fora.

**4. Se a parede já tiver sido pintada, cubra tudo com tinta branca:** Se você pintou a sua parede de vinho e agora quer passar um verde claro por cima é claro que o resultado não vai ficar tão bom. Por isso, primeiro pinte tudo de branco para, só então, passar a tinta da cor que você escolheu.

## JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

### TEXTURAS

Concreto aparente  
Cimento queimado - Marmorato

### PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria  
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



**Anuncie na ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**

## Receitas



**CURAU**

### Ingredientes:

- 4 espigas de milho verde
- 1 vidro de leite de coco
- 1 xícara e ½ de leite
- 1 colher de margarina
- 1 lata de leite condensado
- Canela em pó para polvilhar
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo:

Retire os grãos do milho com uma faca e bata no liquidificador com o leite. Passe para uma panela e misture os demais ingredientes, com exceção da canela. Leve ao fogo até engrossar, mexendo sempre. Passe para uma travessa ou tacinhas e polvilhe a canela em pó. Caso ache necessário, peneire antes de levar ao fogo. Rende: 10 porções



**AV JUCA BATISTA, 2154**

**FONE: 3246.7307**

**RUA BECO DO PALADINO, 77**

**FONE: 3245.3245**



**51 3374-4105**

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

**Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre**

## Molho para salada



- 1 colher (sobremesa) de azeite
- 2 colheres (sobremesa) de vinagre de maçã
- 1 colher (chá) de tempero pronto de alho e sal
- 2 colheres (sopa) de água filtrada
- 1 colher (chá) de alecrim seco ou manjeriço fresco

## 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, Hortifrutti, 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



**KIT FESTA DE SÃO JOÃO**

- 2 MAÇÃS DO AMOR
- 1 POTE ARROZ DE LEITE 300g
- 1 POTE CANJICA 300g
- 1 BOLO CASEIRINHO DE MILHO
- 1 SAQUINHO AMENDOIM DOCE
- 1 SAQUINHO AMENDOIM SALGADO
- 10 TOTOZINHOS
- 2 SAQUINHOS PINHÃO
- 4 PÉ DE MOLEQUE
- 2 COCADA

kit por **R\$ 75,00**  
kit com quantão caseiro 1L  
**R\$ 90,00**

**51 98137-1422**

Doces Salgados das Manas

## TORTA SALGADA DE LIQUIDIFICADOR



### Ingredientes:

#### MASSA:

- 2 xícaras de leite
- 3 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 colher de fermento em pó
- 1 colher de sal

#### RECHEIO:

- 1 linguiça calabresa bem picada
- 2 latas de atum picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 lata de ervilha
- 2 ovos cozidos picado
- 1 lata de milho verde
- 1 punhado de salsa e coentro
- 1 tomate picado

### Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes da massa. Reserve. Misture todos os ingredientes do recheio. Reserve. Em uma forma untada, coloque a metade da massa. Em seguida, coloque todo o recheio. Por fim, coloque o restante da massa. Leve para assar por 25 minutos, ou dependendo da temperatura do forno. Você também pode trocar o recheio pelo sabor de sua preferência. Rendimento: 5 pessoas | Preparo: 45 minutos

## DELÍCIA NO POTE



### Ingredientes:

#### BRIGADEIRO BRANCO:

- 2 latas ou caixas de leite condensado.
- 1 xícara de leite ninho integral.
- 150 ml de água.
- 1 colher de sopa rasa de margarina pode ser com sal mesmo assim quebra um pouco do doce do leite condensado não ficando muito enjoativo.

#### MONTAGEM:

- 1 caixinha de morangos frescos.

### Modo de Preparo:

#### BRIGADEIRO BRANCO:

Em uma panela, dissolva o leite ninho na água e acrescente a manteiga e o leite condensado. Misture bem em fogo baixo até ficar com ponto de Brigadeiro.

#### MONTAGEM:

Para a montagem é bem simples, basta intercalar as camadas no potinho com auxílio de um saco de confeitar ou uma colher. Sendo:

- 1° Camada de morangos.
  - 2° Camada de Brigadeiro branco.
- Feito isso já está pronto.

*Doces Salgados das Manas (51)98137-1422*

## COMO TORRAR AMENDOIM



### Ingredientes:

500 g de amendoim

#### Como fazer:

1. Em uma forma larga, espalhe bem o amendoim e leve ao forno a 180 graus;
2. Depois de 12 minutos, vire os amendoins com o auxílio de uma colher grande;
3. Deixe no forno por mais 12 minutos e depois retire;
4. Abra um pano de prato na pia, coloque os amendoins em cima e dobre bem o pano;
5. Com as mãos, amasse o pano para retirar a casca do amendoim;
6. Transfira para um prato e está pronto!

# Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

## PETISCO DE SALSICHA



### Ingredientes:

#### PETISCO:

- massa de pastel
- salsicha
- água
- óleo
- queijo parmesão ralado

#### MOLHO SOUR CREAM:

- 200 ml de creme de leite fresco
- suco de 1 limão
- 1/2 colher (sopa) de sal
- salsinha a gosto

### Modo de preparo:

#### PETISCO:

1. Enrole cada salsicha em uma massa de pastel, umedecendo a borda de cada uma com água para que a massa não descole e abra.

2. Corte as salsichas já enroladas em fatias da espessura de 1 dedo.

3. Frite os pedaços de salsicha em óleo quente até que dourarem.

4. Escorra em papel absorvente.

#### MOLHO SOUR CREAM:

1. Em uma tigela, coloque o creme de leite e bata com um mixer ou batedeira até ficar firme como um creme.

2. Acrescente suco de 1 limão, 1/2 colher (sopa) de sal e misture bem.

#### MONTAGEM:

1. Disponha os enroladinhos de salsicha no prato em que serão servidos e polvilhe bastante queijo parmesão ralado.

2. Sirva o molho à parte.



## CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

## PETIT GÂTEAU



### Ingredientes:

- 150 gramas de manteiga sem sal
- 200 gramas de açúcar mascavo
- 150 gramas de chocolate amargo
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 3 ovos, claras separadas das gemas
- 75 gramas de açúcar cristal
- 50 gramas de farinha de trigo
- 50 gramas de cacau em pó
- 1 pitada de sal

### Modo de preparo:

1. Em uma tigela em banho-maria, junte a manteiga, o açúcar, o chocolate e o extrato de baunilha.

2. Misture até obter um creme homogêneo, depois retire do calor e reserve.

3. Em outra tigela, bata as gemas e o açúcar cristal até que a mistura fique esbranquiçada.

4. Peneire a farinha de trigo sobre a mistura do chocolate e incorpore delicadamente.

5. Em seguida, acrescente a mistura de gemas e incorpore delicadamente para não perder a aeração.

6. Adicione o cacau em pó e o sal e misture novamente.

7. Bata as claras em neve e acrescente 1/3 à massa.

8. Incorpore o restante com delicadeza.

9. Unte e polvilhe com cacau em pó forminhas de petit gâteau, depois preencha 2/3 de cada forminha com a massa e leve à geladeira por 30 minutos.

10. Asse o bolinho em forno preaquecido a 220°C por aproximadamente 8 minutos.

11. Desenforme no prato de servir junto com uma bola de sorvete.

12. Polvilhe cacau em pó sobre o bolinho e sirva imediatamente.

# RESOLVE

## Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 - 51 3392.3631

Ar-condicionado  
Lavadora de Roupas  
Refrigeradores de todas as marcas

Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

Orçamento  
Grátis

# 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

# CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

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

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

98638-6669 / 98310-9903

# Truques caseiros para eliminar o MAU CHEIRO

## MICRO-ONDAS

LIMÃO + ÁGUA

Misture 1/2 suco de limão em 1/2 copo de água e coloque para aquecer no micro-ondas por 3 min

## COLCHÃO

ÁGUA + BICARBONATO DE SÓDIO

Misture 1 col. de chá de bicarbonato em 1/2 copo de água e aplique com um pano

## COZINHA

VINAGRE BRANCO

Coloque um pouco de vinagre em um pote aberto e deixe em um lugar seguro na cozinha

## GELADEIRA

PÓ DE CAFÉ

Coloque 1 xícara com pó de café no interior da geladeira por algumas horas

# ELETRICISTA

## Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral  
Projetos Elétricos com ART  
Laudos Elétricos

Fone: (51) 985.668.949

Aceito cartões:

# Rei dos Extintores

51 3411.3379  
996 812 819

LUCIANO F. ALVES  
Depto. Técnico

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

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

# Rodrigues

Instalação e Manutenção

Split - Elétrica - Ventilador de teto  
Pintura Residencial - Hidráulica  
Cerâmica - Reformas em Geral.

Nossa Senhora do Caravajo, 146 ap. 201 | Sarandi | POA

Aceitamos Cartões

(51) 99437.9469 | 99672.8822  
98467.2544

# Serralheria Ferreira Ferro

Grades, portas, soldas, portão, basculante, automático, artesanato de ferro forjado, colocação de cerca elétrica

Rua Lauro Barcellos Lino, 48  
Cavallhada - P. Alegre (51) 3245-5489

(51) 99108.2069 ou (51) 98280.9441

# Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

## JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

### TEXTURAS

Concreto aparente  
Cimento queimado - Marmorato

### PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria  
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



**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**

**98150.3642**

WhatsApp

## JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS  
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS



WhatsApp 99940-9565

João



## Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão  
Sem quebra-quebra



Cada gota de água  
faz a diferença!

WhatsApp 991.475.637

3423.2521

@vazamentosjoseluislula  
joseluislula@hotmail.com

## PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONSERTO,  
MANUTENÇÃO  
E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61

## AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

**PRECISANDO DE ALGUM REPARO?**

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

**Instalações:** Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Prateleiras, Cortinas, Varais, TV na Parede.

WhatsApp (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.

## Eletrovan

Desde 1994

PROJETOS, MANUTENÇÃO E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

- Painéis Padrão CEEE • Coletivos - Individuais
- Adequação de Quadros Elétricos
- Sistema de Aterramento e Proteção
- Substituição de condutores internos
- Iluminação de Emergência • Execução de PPC/SPDA (Fornecemos ART)

Gilvan WhatsApp 9844.5561  
eletrovan.g@hotmail.com

WhatsApp 98458.5364  
Aceitamos cartões

## CONSTRUÇÕES e REFORMAS

Pedreiro  
Carpinteiro  
Hidráulico  
Elétrica  
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

## Cláudio Persianas

VENDA E  
MANUTENÇÃO



WhatsApp 51 992.975.314

ORÇAMENTO GRATUITO

## AlugarCar

germigios locadora

**Precisa de Carro flex/GNV?**

Locação, 5 ou 7 dias - Empresas / Aplicativos

Consulte modelos disponíveis  
WhatsApp 51997.889.686  
alugarcar.com.br



Av. Ceará, 238 - São João - POA

R. Vereador Mario Coelho Pires, 221 - Campinas - S. José

# VOCÊ EMPREENDEDOR:

**Alcance 85.000 leitores todo mês**

com a revista **ProcureAche**  
+ Aplicativo



**Reinvente o seu negócio! Entre em contato conosco:**

Adicione e chame pelo WhatsApp ou Redes:



 /procureacherevista  revista\_procureache

 [www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

 [contato@procureacherevista.com.br](mailto:contato@procureacherevista.com.br)

ou através do QR CODE:



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

# Veja quem já está no App:

## ADVOCACIA

Flávio Braga Adv. (51)98310-8777

## APARELHOS AUDITIVOS

Audição Aparelhos Auditivos (51)3224-3242

Sonata Aparelhos Auditivos (51)3022-2100

## CLÍNICAS ODONTOLÓGICAS

Corba Odontologia (51)3907-4771

Drª Maira Tolfo Porto (51)3372-5093

## CONSTRUÇÃO E REFORMA

Claudiomiro Prest. Serviços (51)98638-6669

Construções e Reformas (51)98464-9159

Fóton Serviços Combinados (51)98061-0530

Presta - Service (51)99335-1818

## DESENTUPIDORAS

Hidro Mak (51)3339-8800

Servitech (51)98055-5362

Limpa Tubo (51)3366-8603

## EDUCAÇÃO

Feedback Soluções em Informática (51)98405-8299

Z Escola de Moda (51)99247-5244

## ELETRICISTA

Eletrovan (51)9844-5561

## ENCANADOR

Hidráulico 24Horas (51)3243-1984

## ESQUADRIAS

Alexandrino Esquadrias (51)3246-0648

## GASTRONOMIA

Doces Salgados das Manas (51)98137-1422

## HIGIENIZAÇÃO DE ESTOFADOS

Limpa Sofá (51)99943-7337

## LAR DE IDOSOS

Pensionato Bom Pastor (51)3233-0634

Recanto das Flores (51)4066-8652

## MANUTENÇÃO AR-CONDICIONADO

Darcy Neto (51)98469-1990

## MERCADOS

Super Tchê Barbaridade (51)3246-7307

## MODA E BELEZA

Su Modas (51)99132-3440

## MÓVEIS USADOS / SUCATAS

Móveis usados / lixo eletrônico / sucatas (51)98411-1151

## ÓPTICAS

MS Óptica (51)99514-5855

## OUTROS

Numerologia (51)99971-4284

## PET SHOPS

Armazém dos Bichos (51)3084-0023

Agrocenter Coldebella (51)3258-1108

## PINTOR

Tok de Seda Pinturas (51)99574-5284

## POUSADAS

Pousada Garoa (51)98642-6196

## PRATARIA (Equipamentos p/ Restaurantes)

Comercial Knetig (51)3343-0251

## REDES DE PROTEÇÃO

Redes Davi (51)98514-8014

## SAÚDE

Arte e Essência (51)98686-0531

Humanize H. Care (51)99600-9462

Studio Mov. do Corpo (51)3024-3097

Espaço Luz e Arte (51)99841-3101

## SERRALHERIA

Serralheria Ferreira Ferro (51)98280-9441

Serralheria Kisser (51)99656-3664

## TÉCNICO DE INFORMÁTICA

Viniciustec (51)98038-0550

TecTi (51)98549-8726

## TOLDOS

Fábrica dos Toldos (51)3223-5597

## TRANSPORTES

AlugarCar (51)99788-9686

# Você Empreendedor

Alcance um  
público de  
85.000 leitores  
e usuários do  
App  
ProcureAche  
Descontos  
atraindo mais  
clientes  
para o seu  
negócio!



ProcureAche  
Descontos



Anuncie na impresso e no aplicativo:

(51) 98142-7686



## CINOMOSE – O QUE É, SINTOMAS, TRATAMENTO E CURA



A cinomose canina é uma doença infectocontagiosa que afeta cachorros causada por um vírus da família Paramyxovirus, do gênero Morbilivírus. Ela é altamente contagiosa e costuma acometer cães que ainda não terminaram o esquema vacinal (filhotes) ou que não costumam receber o reforço anual da vacina múltipla (V8, V10 ou V11).

### Sintomas da cinomose:

- Apatia
- Perda de apetite
- Diarreia
- Vômito
- Febre
- Secreções oculares (remela em grande quantidade)
- Secreções nasais (pus)
- Convulsões

- Paralisias
- Tiques nervosos
- Falta de coordenação

### Qual o tratamento para a cinomose?

Não há medicamentos antivirais eficazes para combater a doença. No entanto, o tratamento consiste em tratar os sintomas causados nos diferentes sistemas acometidos:

- Antibiótico e anti-pirético para as infecções secundárias no sistema digestório e respiratório, além de aliar expectorantes, bronco dilatadores e antieméticos.
- Soro (fluidoterapia), para corrigir a desidratação causada pela diarreia.
- Anticonvulsivante para as crises convulsivas devido ao acometimento do sistema nervoso.
- Suplementos nutricionais e terapias alternativas, como a acupuntura, para melhorar a resposta imunológica do animal para combater o vírus também são utilizadas.

### Como prevenir a cinomose?

Basta realizar a vacinação anual do seu cachorro. A vacina para cinomose está dentro do pacote oferecido pelas vacinas V8, V10 e V11. No caso de filhotes, devem receber três a quatro doses da vacina a partir de 45 dias de vida, com intervalo de 21 a 30 dias entre as aplicações. Apenas depois da última dose seu sistema imunológico estará apto a combater o vírus caso haja contato com ele, sendo liberados os passeios na coleira.

# Tele-entrega de Rações



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



GranPlus Choice Adulto  
20 Kg - R\$ 139,90



Apolo Adultos Carne  
20 Kg - R\$ 99,90



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



GranPlus Choice Gatos  
10,1 Kg - R\$ 99,90

### Matriz

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

### Filial

Rua Anita Garibaldi, 2253-10ja 06 - Boa Vista  
Tel: 3273.6316  
Serviços de banho e tosa / Veterinário

## ESCOLHA A SUA PLANTA!



Existe uma grande variedade de flores e folhagens para dar vida à sua casa, apartamento ou escritório. Mas algumas espécies são mais fáceis de cultivar e se tornam ótimas aliadas de quem não tem muita prática. Veja quais são:

### Rosa de Pedra

A Rosa de Pedra, assim como as suculentas em geral, é uma das plantas para iniciantes mais fáceis de cuidar. Ela vai muito bem em vasos pequenos, necessita de poucos cuidados e você não precisa regá-la constantemente.

*Dica de cultivo:* ela é capaz de se adaptar a diferentes temperaturas e ambientes, mas não se esqueça de deixá-la próxima de uma boa fonte natural de luz, ok?

### Espada de São Jorge

Além de ser cultivada tanto em jardins abertos quanto em vasos, a Espada de São Jorge é bem resistente, não exige muita luz ou água. Para os mais supersticiosos, ela também ajuda a tirar as energias negativas do espaço e é uma excelente umidificadora de ar.

*Dica de cultivo:* você só precisa regá-la uma vez na semana, mas é bom evitar encharcar demais a terra em que ela estiver plantada.

### Samambaia

Essa é uma planta muito popular e que consegue dar uma nova cara para qualquer cômodo. Geralmente, elas ficam em vasos suspensos, mas é claro que você pode adicioná-la à decoração de outra maneira. Diferente das opções anteriores, ela já pede um pouco mais de água, cerca de duas vezes por semana. Ou seja, os mais esquecidos precisam redobrar a atenção caso resolva ter uma samambaia.

*Dica de cultivo:* ela possui uma folhagem mais delicada, então, evite deixar exposta ao sol ou em lugares com forte corrente de vento. Luminosidade indireta é o ideal!

### Jibóia

Parte da família das trepadeiras, a Jibóia também deixa um aspecto lindo no seu espaço. Os cuidados são semelhantes ao da samambaia, mas ela precisa de suportes para conseguir crescer, como estacas, madeiras, treliça ou outros itens de apoio que tiver por aí.

*Dica de cultivo:* a frequência da rega é de duas vezes na semana e as folhas sinalizam quando estão com falta de água – mas nada de chegar a esse ponto, ein?

### Lírio da Paz

Agora, se você quer um toque diferenciado e char-

moso na sua decoração, nada melhor do que o Lírio da Paz. Ele já prefere sombra e lugares úmidos, então, apartamentos pequenos podem aliar o uso ao visual do banheiro, por exemplo.

*Dica de cultivo:* ele se adapta muito bem a vasos e precisa de água uma vez na semana! Caso as flores fiquem com um aspecto esverdeado, é porque está faltando luz – assim, considere mudá-lo de lugar.

### Costela de Adão

Apesar de precisar de uma rega mais constante, ela é uma super queridinha. O solo deve estar sempre úmido e ela pode tanto ficar em vasos quanto em canteiros. Ah, você ainda consegue aliar a beleza dela com a de outras plantas no mesmo recipiente, formando um arranjo maravilhoso!

*Dica de cultivo:* A Costela de Adão é linda, mas não é inofensiva. A folha e o caule apresentam toxicidade e é necessário ter cuidado durante o manuseio.

### Bromélia

A bromélia é uma alternativa para dar uma cor diferente ao seu ambiente. Ela gosta de luz e calor, pedindo que você coloque água com frequência. Só que tudo deve ser feito com bastante cuidado e não é recomendado deixá-la exposta ao sol diretamente.

*Dica de cultivo:* em vez de regar só as raízes, coloque a água também nas folhas, ajudando na distribuição.

Agrocenter  
**Coldebella**  
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Venda de pintos**

**Vestuário | Mudas  
Rações | Medicamentos**

**3258.1108 / 99651.6134**

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



## SESSÃO CURIOSIDADE

### CURIOSIDADES SOBRE O FRIO

**1. Colocar gelo em cima do machucado ajuda na recuperação:** O gelo faz com que os vasos dilatados se contraíam e, com isso, diminui o fluxo sanguíneo.

**2. Os metais parecem mais frios do que a madeira:** Os metais são condutores térmicos, e a madeira é um tipo de isolante. Sendo assim, os metais realizam as trocas de calor com mais facilidade, passando a sensação de serem mais frios que outros materiais.

**3. Usamos a bolsa d'água fria para diminuir as inflamações:** Colocar a bolsa d'água na parte do corpo que dói diminui o processo inflamatório por causa da contração dos vasos sanguíneos.

**4. Urinamos mais no frio:** Isso ocorre porque, quando há baixa temperatura, perdemos menos água pelo suor. Desse modo, urinamos mais.

**5. Ao passar por uma cirurgia no dente, os dentistas recomendam ingerir bebidas/comidas frias:** Depois de uma cirurgia, comemos alimentos gelados porque o frio promove vasoconstrição dos vasos sanguíneos, diminuindo o fluxo de sangue no local e, consequentemente, reduzindo a pressão na região. Isso leva à diminuição da dor e do inchaço.

**6. O frio pode matar pessoas/animais:** A morte pode ocorrer por causa da hipotermia, que é quando há exposição prolongada ao frio, como quando neva ou quando a pessoa fica mergulhada em um lago gelado. Esse problema ocorre quando a temperatura do corpo cai abaixo de 35 °C e pode ser fatal para as pessoas que atingem temperaturas menores que 27 °C.

**7. Passar álcool na pele dá uma sensação momentânea de frio:** Quando o álcool está sobre a pele, o calor da área é absorvido, ocorrendo a vaporização (passagem do estado líquido para o gasoso). Como temos a saída de calor da área em contato com o álcool, sentimos um frescor no local.

**8. Em dias frios, sentimos mais dor:** A baixa pressão que ocorre no tempo frio causa uma diminuição da produção de cortisona e adrenalina, hormônios que atuam no controle da dor. Outra teoria explica que as terminações nervosas ficam alteradas com mudanças de pressão, aumentando a percepção de dor. A baixa temperatura pode também estar relacionada com a contração de músculos que ficam próximos a nervos e articulações, aumentando a dor.



## Daniela Dalberto ADVOGACIA

OAB/RS  
5.801

FAMÍLIA - TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS)  
DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL)  
MULTAS DE TRÂNSITO

Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174 ☎

Site: danieladalberto.com



## Flávio Braga ADVOGACIA

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

## COMPROU IMÓVEL NOVO COM PROBLEMAS DE IMÓVEL VELHO?

Ao adquirir um imóvel novo o que menos se espera é ter dor de cabeça com infiltrações, rachaduras, entre outros problemas que supostamente ocorrem com mais frequência em imóveis mais antigos. Entretanto, isso é mais comum do que se imagina e as construtoras vêm sendo condenadas a ressarcir os compradores de imóveis novos, seja pela má execução da obra, seja pela utilização de materiais de baixa qualidade. Os tribunais vêm julgando procedentes os pedidos dos compradores, conforme trecho de sentença que abordou o tema e segue abaixo:

*"(...) o gasto gerado com a execução da reforma, arcado inicialmente pelo autor, constitui prejuízo a ser reparado pela ré, já que, como construtora e garante da solidez e segurança da obra, tem o dever de garantia do imóvel, devendo reparar os danos originados de vício da construção (...)"*

Muitas vezes o proprietário ainda não realizou os reparos, seja porque aguarda uma resolução da construtora, seja porque não dispõe de recursos próprios para fazer. De qualquer forma, para se ingressar com pedido perante o poder judiciário, não há necessidade de realizar primeiro os reparos por conta própria ou aguardar reparos pela construtora, que muitas vezes resolve superficialmente e não elimina definitivamente os problemas.

Portanto, caso você esteja com problemas dessa natureza, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

**TELAS MOSQUITEIRAS**



Telas retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e deslizantes...  
Proteção e conforto para sua casa.

**(51) 3019.3075 | 9.9982.9883**  
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

**HIDRÁULICO 24HORAS**



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

**51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567**



RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 **3366.8603** CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

**0800 642 9230**  
Peça pelo Celular: **99790.7090**

www.LIMPATUBO.com.br

**TORNEIRA ELÉTRICA: DICAS PARA ACERTAR NA ESCOLHA**

Todas as torneiras elétricas funcionam com o mesmo princípio, utilizando um aquecedor de água ligado à rede elétrica que gera água quente, porém há diversos modelos disponíveis no mercado e muitos deles podem consumir a mesma quantidade de energia elétrica que um chuveiro, por exemplo.



É fundamental que exista um circuito independente apenas para a torneira elétrica. A torneira elétrica tem um alto consumo de energia, que pode ser equiparado ao do chuveiro. Para se ter uma ideia, há torneiras elétricas com potência de 4.000 Watts, que é equivalente à de um chuveiro simples.

Além de verificar a potência da peça, é necessário sempre passar o fio terra ao fazer a instalação da peça e ter um disjuntor exclusivo para ela na caixa de luz.

**Torneira elétrica 110 ou 220V?**

Com as opções de torneiras elétricas de 110 e 220V, muitas pessoas se deparam com uma indecisão no momento de escolher essa peça. É recomendada a escolha sempre pelo modelo de 220V. Assim como o chuveiro, a torneira elétrica deve ser 220V, pois essa opção economiza cabos, que precisam ser mais finos. No entanto, o consumo e a potência são os mesmos em ambos os casos.

**TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO**

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

20 anos de experiência



**FÁBRICA DOS TOLDOS**  
www.fabricadostoldos.com.br



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

**3223.5597 / 98519.9471**

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



**NELSON CONSERTOS**  
Especializado em  
**Lavadoras e Secadoras**  
de roupas de todas as marcas

**VENDEM-SE LAVADORAS  
REVISADAS E COM GARANTIA**

**982.218.645**  
**984.036.477**



**FÓTON**  
SERVIÇOS COMBINADOS

Pintura	Piso e Revestimento
Hidráulica	Elétrica Residencial e Comercial
Ar Condicionado	
Marido de aluguel	

Marlo Pauleski

(51) 98061.0530  
@foton\_reformas

## DICAS PARA SECAR ROUPAS NO FRIO

### 1 - Enrole a roupa úmida em uma toalha seca

Uma excelente dica é enrolar sua roupa úmida em uma toalha seca. Após lavar uma peça, torça e deixe esvair o máximo de água possível. Mesmo escorrendo o excesso de água o tecido ainda estará úmido, então pegue uma toalha grande e embrulhe a peça de roupa dentro dela. Faça um rolo e pressione o tecido por algum tempo. A toalha seca absorverá o restante da água e a sua roupa secará muito mais rápido.



### 2- Faça vento no seu varal

Com o sol em falta, o ar é seu aliado na hora de secar suas roupas com mais rapidez e para soprá-lo com mais potência o ventilador fará toda a diferença. Se você puder e se não estiver chovendo, deixe as roupas expostas ao ar livre, mas quem vive nos espaços verticais pode ser que não tenha esta opção, então faça do ventilador seu melhor amigo.

### 3- Use o secador de cabelo

Essa dica é válida para quem quer secar meias ou peças pequenas com mais agilidade. Deixe o secador de cabelo ligado a uma distância de um palmo da peça de roupa, o ar quente circulará pelo tecido e contribuirá para a evaporação da água. Cuide com os gastos extras de energia.

### 4- Congele sua roupa

Se você tem um compromisso inadiável no próximo dia no qual precisará usar uma camisa específica a dica é lavá-la no dia anterior, deixar escorrer o excesso da água, colocar em um saco plástico e congelar a peça. O congelador transformará a água restante do estado líquido para o estado sólido e no dia seguinte, ao movimentar a peça os flocos de gelo se quebrarão. Basta passar com ferro para aquecer o tecido e pronto.

### 5- Pendure poucas roupas no varal

Quando for estender suas roupas, deixe-as esticadas e com mais espaço entre uma peça e outra, facilitando assim a circulação do ar entre o tecido e secando as peças mais rápido.

## Redes Davi

### Redes de Proteção



(51) 98514.8014  
(51) 99667.9596  
(51) 98211.7604

Proteja quem você ama!  
[www.redesdavi.com.br](http://www.redesdavi.com.br)  
[redesdavirs@gmail.com](mailto:redesdavirs@gmail.com)

## Como poupar energia elétrica



Ao usar o ar condicionado, mantenha portas e janelas fechadas.



Nas pausas mais prolongadas, desligue o computador.



Pinte as paredes com cores claras, pois refletem melhor a luz.



Dê preferência às lâmpadas fluorescentes compactas (LFC)



No chuveiro elétrico, sempre que possível desligue a água enquanto se ensaboa.



Acumule uma boa quantidade de roupas e passe tudo de uma vez.



Evite o hábito de dormir com a televisão ligada. Programe-a.



Guarde ou retire produtos da geladeira de uma só vez.



Ao sair do ambiente, sempre apague as luzes.



Alimentos quentes não devem ser guardados no refrigerador.

**Cerutti**  
**Madeiras**

Manutenção e troca de Janelas - Portas e Venezianas

"Não faça força, faça contato com o Cerutti"

CELULAR E WHATSAPP 51 99831.6555



**PORTÃO BASCULANTE E SUAS VANTAGENS**

O portão basculante é um tipo de portão fabricado para uso externo, geralmente instalado na garagem da casa, e que se caracteriza, sobretudo, pelo modo de abertura. Nesse modelo, a folha principal é acionada para cima, levantando-se até atingir a posição horizontal. Esse acionamento é feito por meio de contrapesos e roldanas fixados nas barras laterais do portão. Confira as principais vantagens:

**Inúmeras opções**

O portão basculante pode ser encontrado em diferentes opções de cores, desenhos, materiais e acabamentos. Isso é uma grande vantagem, já que assim ele pode ser facilmente encaixado em qualquer projeto arquitetônico, dos mais clássicos aos mais rústicos.

**Manual e automático**

O portão basculante permite abertura manual e automática. No modo manual, quando bem instalado, o portão deve ser leve e fácil de erguer. Já no modo automático, o portão basculante deve levar no máximo 20 segundos para abrir completamente.

**Segurança e praticidade**

Outra grande vantagem do portão basculante é que ele agrega muito mais segurança e praticidade no dia a dia, especialmente na versão automática. O portão basculante é fácil de abrir e permite que o carro seja rapidamente estacionado ou retirado da garagem, evitando a exposição na rua. A praticidade também conta pontos, afinal, ninguém merece ter que sair debaixo de chuva para fechar o portão.

**Melhor aproveitamento da área externa**

O modo de abertura do portão basculante libera área útil dentro da casa, ao contrário do que acontece com os portões de correr e os de abrir que consomem espaço toda vez que são acionados. Ou seja, o portão basculante é ideal para quem tem pouca área livre disponível.

**Custo benefício**

Todas as vantagens que o portão basculante oferece acabam tornando esse modelo um ótimo custo benefício, mesmo que a princípio ele possa custar um pouco mais do que os de correr ou de abrir.

**Serralheria CARACOL**

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

Em até 3x no Cartão de Crédito

30 Anos

(Leandro) ORÇAMENTO GRATUITO

**(51) 9.8484.1085**  
**(51) 9.9905.5410**

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



**SERRALHERIA KISSER**

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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



**RESOLVE**  
**Refrigeração**

CLÁUDIO

51 98244.3893 | 51 3392.3631

Ar-condicionado  
Lavadora de Roupas  
Refrigeradores de todas as marcas

Rua Álvares Cabral, 189 - C - 1103 - Cristo Redentor

Orçamento Grátis



**Anuncie na ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**



## Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

**(51) 98038.0550 com Vinícius**  
[www.viniciustec.com.br](http://www.viniciustec.com.br)

## COMO ACELERAR ÁUDIOS NO WHATSAPP



Um dos recursos mais aguardados pelos usuários do WhatsApp finalmente está disponível no mensageiro: a possibilidade de reproduzir áudios de forma mais rápida em conversas. A função permite que você ouça as mensagens de voz em uma velocidade 1,5 ou 2 vezes maior do que o arquivo original, e ajuda a poupar o seu tempo no dia a dia. Veja, a seguir, como acelerar áudios no WhatsApp e dê adeus à enrolação.

### Como acelerar áudio no WhatsApp [Android, iPhone e Web]

1. Certifique-se de estar usando a versão mais recente do WhatsApp (em um smartphone ou tablet, acesse a Play Store ou App Store para buscar atualizações).

2. Abra o aplicativo e, em uma conversa, procure por uma mensagem de áudio.

3. Toque no botão de "play" para iniciar o áudio. Um novo botão cinza com indicação "1x" aparecerá ao lado da barra de reprodução, ocupando o lugar da foto do usuário. Como acelerar áudio no WhatsApp (Imagem: Reprodução/WhatsApp)

4. Ao tocar uma vez sobre o botão, você acelera o áudio em 1,5x. Caso queira ouvir a mensagem ainda mais rápido, toque novamente para mudar para 2x. Para voltar ao normal, basta tocar sobre o botão mais uma vez.

## Telefones Úteis

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

## AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de  
Informática para  
Qualquer Idade



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

- Celular e Ferramentas • Internet
- Microsoft Word • MS Powerpoint
- Redes Sociais • Marketing Digital



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

Cartões Aceitos



**Whatsapp: 51 9 8405-8299**  
[www.feedbackrs.com.br](http://www.feedbackrs.com.br)

## REDAÇÃO NOTA 1000 NO ENEM



Na redação do Enem, exige-se dos candidatos a composição de um texto dissertativo-argumentativo com proposta de solução. Para compreender como fazer uma produção textual excelente nesse exame, é preciso estar atento, ao menos, para três pontos:

- Domínio da língua portuguesa, tanto em seus aspectos gramaticais quanto em seus elementos de coesão e coerência;
- Posse de uma boa bagagem sociocultural, ou seja, de conhecimentos diversificados e de qualidade acerca do tema abordado;
- Deter clara percepção sobre as características estruturais do texto dissertativo-argumentativo.

### Dicas:

- Vale sempre lembrar, para fazer uma redação nota 1000, é importante:
  - projetar o texto antes de escrever;
  - construir um rascunho;
  - produzir uma versão final revisada posterior ao rascunho;
  - manter atenção redobrada nas regras da gramática;
  - ler sempre que possível para ampliar a bagagem sociocultural;
  - estudar as características do gênero textual que se pretende escrever.

## Coluna LBV

### LBV CONTINUA AJUDANDO QUEM MAIS PRECISA

Em maio, a Legião da Boa Vontade (LBV) entregou diversos benefícios para ajudar quem mais precisa em comemoração ao aniversário de suas unidades no Estado. Na capital gaúcha, a LBV completou 66 anos de trabalho em prol da comunidade e agradece o apoio de todos seus colaboradores e parceiros que ajudam ao longo desse anos. Com a ajuda do povo, a LBV vem, por meio da campanha Diga Sim!, entregando itens de primeira necessidade a famílias em situação de risco alimentar. A Entidade entregou cestas de alimentos não perecíveis, caixas de leite, cestas orgânicas e kits de limpeza para prevenção à Covid-19 a famílias em situação de vulnerabilidade social assistidas por meio de seus programas sociais nas cidades de Porto Alegre, Gravataí, Glorinha, Passo Fundo e Pelotas. Outras informações você confere no [www.lbv.org.br](http://www.lbv.org.br). Você ajuda e a LBV faz!



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

**São 2 oportunidades de trabalho na Zona Sul de Porto Alegre para quem respeita e admira o trabalho dos profissionais artesãos, artistas, colecionadores e produtores de alimentos caseiros.**



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

**51 98547-1561**



Domingos, das 10h às 17h - Av. Guaíba, esquina com Rua das Laranjeiras, na orla do bairro Ipanema - POA/RS

**51 99213-3911**

\* O funcionamento dos brique estão sujeitos às condições climáticas.

## NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Nasci em 26.03.1991 e gostaria de saber quais as profissões que eu deveria atuar?”

– **Margareth Silveira**

**Anna Marya:** Profissões que precisem de ordem, método, controle, determinação. Você tem interesse pela terra, natureza, exatidão, sistemas, padrões e regulamentos. Pode trabalhar em áreas de: engenharia, construção civil, mecânica, obras, arquitetura, maquinaria (não para guiá-las, mas para fazê-las), indústria pesada, manufatura, administração, gerência, supervisão, fiscalização, controle, produção, serviços públicos, governo, ciência, pesquisa entre outras.

“O mapa numerológico muda ao longo da vida? E como são feitas as interpretações do mapa?”

– **Fabio Albuquerque**

**Anna Marya:** O Mapa Numerológico não muda com o tempo. É um auto-conhecimento para todas as fases da vida. As interpretações desta análise são calculadas a partir das letras do nome completo e números da data de nascimento de uma pessoa. Cada letra representa um número e cada número possui um significado. As combinações desses números simbolizam as diferentes características da pessoa. Reflete também comportamentos e situações a serem vivenciados.

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

## Anna Marya

Numeróloga - 30 anos de experiência

Faça seu estudo  
**Numerológico**  
ou  
**Consulta de Tarot**

Promoção  
**44%**  
de desconto

\*promoção exclusiva para leitores da revista

WhatsApp **51 9 9971 4284**

www.annamarya.com.br  
schneider@annamarya.com.br

# DUDU

bike shop



REVENDEDORA  
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha *Specialized*

**BICICLETAS  
ELÉTRICAS**

**PEÇAS**

**ACESSÓRIOS**



**Parcelamos em até 12x**

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048

## MUDANÇAS PARA CICLISTAS COM A NOVA LEI DE TRÂNSITO



**Não reduzir a velocidade ao ultrapassar um ciclista se torna infração gravíssima**

A partir das mudanças no CTB (art. 220), o motorista que não reduzir a velocidade de forma compatível com a segurança do trânsito ao ultrapassar um ciclista estará cometendo uma infração gravíssima, com penalidade de 7 pontos na CNH e multa de R\$ 293,47 – anteriormente, a ocorrência era considerada grave.

Essa medida irá impactar os processos de suspensão da CNH. Como eles serão feitos por escalonamento, se houver infração gravíssima o motorista vai ter reduzido seu limite de 40 para 30, ou para 20 pontos.

**Proibido parar o carro em ciclovia ou ciclofaixa**

Se o motorista parar o carro, mesmo que seja para embarque ou desembarque, em uma ciclovia ou ciclofaixa, estará cometendo infração grave, com punição de 5 pontos na CNH e multas de R\$ 195,23 – seguindo o art. 182 do CTB.

Anteriormente, apenas quem transitasse ou estacionasse em tais pistas era atestado por infração gravíssima. Essa penalidade ainda continua.

Vale lembrar que, segundo o artigo 105 do CTB, ciclistas ainda devem circular com equipamentos como: campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais e o espelho retrovisor do lado esquerdo.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Principal narrador de F1 na TV Globo	(?) para mosquitos: é feita com garrafas PET e levedura	O pigmento indígena extraído das sementes do urucum	Já (?) tarde, expressão de desprezo		Zé (?), criação de Hanna Barbera		Mistura de coisas diferentes		Elemento paisagístico semelhante ao lago ornamental
Gás essencial à vida (símbolo)	Diz-se dos filmes de baixo orçamento		Vogal de "clã" Nosso, em inglês				Décio Pignatari, poeta		
							7, em romanos		
(?) amigo: suporte emocional (fig.)	Proteção de castelos medievais (pl.)				Imposto Sobre Serviços (sigla)		Contos como "Cinderela"		
Burro de (?) muito estúpido					Darth Vader, em relação a Luke (Cin.)			Expectantes: sôfregos	
								A vitamina da laranja	
			Doce fino à base de nozes				Otis Redding, cantor dos EUA		América Latina (abrev.)
Discar, em inglês	Planta trepadeira				Aliança militar do Atlântico Norte				
Novidade (gíria)	Divisões da torta								
			Onda indesejada pelo surfista						
Imobilizada pelo medo	História contada no desfile de samba				O crime que "terminou em pizza"		Relações Internacionais (sigla)		Trabalha como design de interiores
Nem uma pessoa							Deus egípcio (Mit.)		
Período geológico							Saudação cordial		
			Rua (abrev.) Por, em inglês		Correio Aéreo Nacional (sigla)			Doença como a clamídia (sigla)	
Provoca flutuações no mercado para ganhar na Bolsa									
O Brasil, por seu tamanho	Nêutron (símbolo)		Alfred Nobel, químico sueco				Senhora (abrev.)		

Anuncie conosco: (51) 981.427.686

Solução na página seguinte



## HORÓSCOPO



<b>ÁRIES</b>	Neste mês, você poderá ter muitos problemas no trabalho. Procure não sonhar em ter férias por enquanto! Você encontrará alguém novo no ambiente de trabalho que poderá até mesmo se tornar um grande amigo ou um grande parceiro, mas tenha atenção se vale a pena.	<b>TOURO</b>	Os seus sentimentos estarão influenciando diretamente no seu humor. Procure não ignorar as outras pessoas que estão ao seu redor por causa de alguém em específico. Talvez seja o momento de começar a investir mais tempo em sua educação.
<b>GÊMEOS</b>	Você estará com boas energias no trabalho. Esse é o momento no qual todos os seus obstáculos serão superados, por isso, invista energia e tempo na carreira profissional. Você também mostrará suas competências e chegará perto de conquistar seus objetivos.	<b>CÂNCER</b>	Câncer estará um pouco mais "relax" neste mês de junho, assim não sentirá muito mais medo do desconhecido. Procure viajar, descobrir novidades no mundo e também conhecer novas pessoas. No trabalho, pode ser que alguns problemas de comunicação aconteçam.
<b>LEÃO</b>	Você sentirá a falta de concentração, por isso, tente focar mais no trabalho. Alguns problemas pequenos podem surgir em sua família, principalmente os parentes mais próximos que podem estar precisando de atenção- não os critique. Muito trabalho tomará conta do mês de junho.	<b>VIRGEM</b>	No mês de junho, Virgem terá muitas chances de conhecer pessoas do sexo oposto, por isso, não se limite a apenas um parceiro, principalmente se sentir atraído pelas possibilidades de aventura. Pode ser que, no meio dessas várias pessoas, você conheça a sua alma gêmea.
<b>LIBRA</b>	No mês de junho, o nativo de Libra estará com grandes chances de melhorar a sua carreira profissional, tudo isso sem nem um pouco de energia e motivação. Porém, tome cuidado com picos de estresse, pode ser que eles acabem atrapalhando a sua saúde mental.	<b>ESCORPIÃO</b>	No mês de junho de 2021, Escorpião terá grandes benefícios para a sua carreira, por isso, procure se concentrar mais ainda no trabalho, você não vai querer perder nenhuma informação importante, muito menos uma data especial.
<b>SAGITÁRIO</b>	Caso seja possível, junho é o mês de organizar o seu tempo entre trabalho e vida pessoal, assim, você conquistará todos os objetivos que deseja. Você deverá avaliar todas as suas metas e priorizar o que quer primeiro. Procure evitar discussões de qualquer maneira, evitando preocupações.	<b>CAPRICÓRNIO</b>	O signo de capricórnio, no mês de junho de 2021, terá muita sorte no romance, por isso, invista em sair para qualquer canto que te chamarem. Você também poderá esperar por momentos cheios de saúde e com muita força.
<b>AQUÁRIO</b>	Você passará por um período cheio de aproveitamento principalmente quando o assunto é relacionamentos. Pode ser que aquela pessoa que você está procurando para despertar sentimentos fortes no seu coração e provocar estrelas nos seus olhos esteja por perto.	<b>PEIXES</b>	Esse mês será muito positivo para o nativo de Peixes, boas notícias tomarão seus dias, por isso, esteja preparado para novidades. Aqueles que estão em um relacionamento mais longo poderão ter novidades boas.

## É RECICLÁVEL?

SIM

Tampas, potes, garrafas, brinquedos e baldes



Plástico

NÃO

Tomadas, cabos de panela, espumas, acrílicos e embalagens metalizadas

SIM

Garrafas, potes, copos e frascos de remédios



Vidro

NÃO

Espelho, louça, cerâmica, óculos e porcelanas

SIM

Jornais, revistas, caixas, rascunhos e papelão



Papel

NÃO

Adesivos, etiquetas, tita crepe, papel carbono, fotos e papel higiênico

SIM

Latas de refrigerante, de óleo, sardinha, ferragens, canos, arames e pregos



Metal

NÃO

Clipes, grampos, esponja de aço, latas de tinta, pilhas e baterias

Solução Palavras Cruzadas  
(página anterior)

1	7	V	I	N	E	N	I	N	O	C	
2	R	S	A	N	A	P	U				D
3	O	R		L	A	D		E	S		
4	U	C						E	R	A	
5	S	E	T					N	I	N	G
6	P	E	T	R	I	F	I	C	A	D	
7	N										
8	V	A									
9	N	A									
10	L	A									
11	I	S									
12	C										
13	A										
14	S										
15	I										
16	P										
17	O										
18	S										
19	M										

Siga-nos

f procureacherevista  
@ revista\_procuereache



## Vamos dar risada?

*Uma senhora de 80 anos ganhou do marido uma Ferrari. Passeando com a neta, fazia curvas a 180 km/h, descendo a serra, quando a jovem pediu:*

– Vó, vai devagar nas curvas.  
– Você está com medo? Faça como eu: quando chegar a curva, feche os olhos.

*O rapaz sussurra para a namorada:*

– Hoje finalmente teremos uma noite só para nós! Comprei três ingressos para o cinema.

*Torne seu dia mais leve com 5 piadas divertidas. Piadas engraçadas de casais para o fim de semana. Piadas boas e divertidas para todos os momentos!*

– Por que três?  
– Um para a sua mãe, um para o seu pai e o outro para o seu irmão!

*O menino entra em casa um pouco chateado:*

– Mamãe, mamãe! No colégio estão zombando de mim dizendo que eu sou muito desligado!

– Menino, você não é meu filho. Você mora na casa ao lado...

## 6 DICAS PARA MOTORISTAS DE APLICATIVOS SE PREVENIREM DO CORONAVÍRUS

**1) Disponibilize álcool em gel nos carros:** Devido a grande rotatividade de passageiro, os motoristas podem disponibilizar álcool em gel nos carros tanto para uso pessoal, quanto para os usuários do transporte. Não tenha vergonha de sugerir ao passageiro que utilize o produto;



**2) Lave as mãos:** É importante lavar as mãos com água e sabão em diferentes períodos do dia, o que diminui as chances do vírus prosperar após o contato com uma superfície contaminada ou com um paciente infectado;

**3) Cuidados ao tossir e espirrar:** Sempre cubra a boca e nariz com o braço ao tossir e espirrar. Nunca com as mãos, que são um dos principais vetores ao contágio.

**4) Deixem as janelas do carro abertas:** Ambientes fechados são mais propícios para a circulação de agentes infecciosos como os vírus. É recomendável, portanto, manter a ventilação com os vidros abertos ou mesmo com o ar-condicionado (o modo de recirculação, ativado no botão com uma setinha giratória, não é recomendada neste caso).

**5) Evite contato físico:** Durante a corrida, evite manter contato próximo com o passageiro aos inícios e terminos das viagens;

**6) Higienize partes dos veículos:** Ao finalizar seu dia de corridas, faça a higienização dentro do veículo, como o volante, câmbio, maçanetas e bancos;

## PRECISA DE CARRO GNV / FLEX?

(com fabricação a partir de 2012)

Locação para empresas  
e motoristas de  
aplicativo



### AlugarCar

geramigos locadora

Consulte modelos disponíveis:

51997.889.686

alugarcar.com.br

siga-nos nas redes sociais:

/geramigoslocadora @geramigos\_locadora

RS

Av. Ceará, 238 - São João - POA

SC

R. Vereador Mario Coelho Pires, 221  
Campinas - São José

# ENTUPIU? LIGUE! DESENTUPIDORA Hidro Mak

DESDE PEQUENOS REPAROS ATÉ GRANDES SOLUÇÕES



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

ELÉTRICA / DEDETIZAÇÃO

PLANTÃO 24h  
**51 3339-8800**  
**99247-7905**

Desent.hidromak@yahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!



# SERVITECH ATENDIMENTO DESENTUPIDORA **24h**



SOLUCIONAMOS O SEU PROBLEMA COM RAPIDEZ E CONFIANÇA!

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

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)98055.5362 (51)3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com



## ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELADEIRA**  
**FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



**Rei dos Extintores**

51 3411.3379  
996 812 819

ACEITAMOS OS CARTÕES

LUCIANO F. ALVES  
Depto. Técnico

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

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



# Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

# Redes Davi

Redes de Proteção



(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

Proteja quem você ama!

www.redesdavi.com.br  
redesdavirs@gmail.com



## OPORTUNIDADE

Você que é motorista de aplicativo ou tem empresa, dirija tranquilo e sem burocracia!

Locação de carros é com a AlugarCar!

Consulte disponibilidade:

51 997.889.686

**AlugarCar**

alugarcar.com.br

Rua Ar. Ceará, 238 - FCA  
Sítio R. Vinhedo Marli Coelho Pass, 221 - São José

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



Lixo Eletrônico, libere espaço na sua casa e descarte de forma correta

Compramos qualquer tipo de carro velho para sucata. Pagamos à vista e buscamos no local



Agende sua coleta gratuitamente!

51 98411.1151 ou 51 3246.3902