



APARELHOS AUDITIVOS

TESTE EM CASA SEM COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20 anos

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

AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:



98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com

APARELHOS AUDITIVOS

PARCELE O PAGAMENTO EM ATÉ 18X SEM JUROS!



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



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

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

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: vilmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

loja oficial

o que uma marca de beleza pode fazer pelo mundo?

venha descobrir na **EXPRESSÃO** Aqui tem Natura

Toda a linha de produtos Natura com as facilidades e conveniências que você sempre quis.

Rua dos Andradas, 1444 - Galeria Chaves
Rua dos Andradas, 1719 - Centro/POA
Insta: @expressaoaquitemnatura
Whats (51) 99875.8054

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas - Hahn

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

Acabe com:

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

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

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

Porto Alegre 51 3366.8603 | Reg. Metrop. 51 3497.6154 | Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br | **0800 642 9230** | Peça pelo Celular: **99790.7090**



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche

Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: (51) 981.427.686

f /revistaprocedureache

instagram revista_procedureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Por que no Brasil o Dia dos Namorados é em 12 de junho?

A data surgiu no comércio paulista, quando o publicitário João Dória conheceu o Valentine's Day (em português, Dia de São Valentim, 14 de fevereiro) em uma de suas viagens ao exterior, e trouxe a mesma ideia para o Brasil, porém adaptada.

O objetivo do publicitário era aumentar as vendas, pois em junho o desempenho do comércio era fraco.

Assim, aproveitando-se da fama de Santo Antônio, santo português conhecido como santo casamenteiro e protetor dos noivos, que é comemorado no dia 13 de junho, João Dória sugeriu que o Dia dos namorados fosse comemorado no dia anterior,



12 de junho.

Em Lisboa, é tradição celebrar um casamento coletivo no dia 13 de junho, na própria Igreja onde Santo Antônio nasceu.

Para quem deseja casar, há várias simpatias para realizar no dia de Santo Antônio. Uma delas consiste em retirar o Menino

Jesus que o santo carrega, prometendo devolvê-lo apenas depois que encontrar um marido.

Outra simpatia é colocar a imagem de Santo Antônio de cabeça para baixo, prometendo mudá-la de posição somente quando Santo Antônio arranjar um marido. Estes rituais são geralmente feitos na madrugada do dia 12 para o dia 13 de junho.

Gestão de Mídias Digitais

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



facebook

Instagram

4k

5k

11

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

@revista_procedureache f /revistaprocedureache

(51) 981.427.686



Cuidados e higienização das unhas das mãos e pés

É importante manter as unhas bem cortadas, lixadas e limpas. Os homens devem sempre ter seu próprio cortador de unha onde só ele usará e, assim como as mulheres podem dedicar-se semanalmente aos cuidados com as unhas. Um ponto importante para quem gosta de pintá-las: não deixe o esmalte descascar demais, pois algumas bactérias alojam-se nas partes descascadas, além de que enfraquece a unha e as deixam com aspecto desagradável, sempre que começar a sair retire-o.

Fica a dica de higienização também para as unhas dos pés também, do mesmo jeito que as unhas das mãos, porém, quando os cuidados com os pés são negligenciados, os fungos e bactérias alojam-se entre os dedos e nas unhas, onde decompõem células mortas dando origem ao mau cheiro tão incômodo e constrangedor e até as micoses na pele. Para tratar, é preciso tomar medidas simples como a limpeza diária e uso de produtos em spray nos sapatos e antissépticos para os pés.

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

Tratamentos com:

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

Atendimento domingos e feriados e também a domicílio.

Aceito cartão e Pix

51 99904-8100

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

Curta a nossa
página no

Facebook:

/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

Dengue: Saiba como evitar água acumulada

1-Pneus: Descarte corretamente aquele pneu antigo ou o guarde em um local seco e coberto, onde seja impossível o acúmulo de água dentro do objeto. Dessa forma, fica impossível do mosquito se multiplicar.



2-Calhas de escoamento: Remova folhas, galhos ou qualquer material que impeça a circulação da água nas calhas. Isso evita o acúmulo de água limpa da chuva.

3-Plantas: Aquela vasilha que fica abaixo dos vasos de plantas não pode ter água parada. Para isso, mantenha tudo sempre seco ou coloque areia para cobrir o acúmulo de água.

4-Caixas d'água: As caixas devem ser mantidas sempre limpas, fechadas e bem vedadas. O mesmo vale para poços artesanais ou qualquer outro tipo de reservatório de água limpa.

5-Piscinas: As que são utilizadas frequentemente devem ter tratamento de água com cloro, que inibe a proliferação do mosquito. Já as piscinas desativadas necessitam de cuidado extra: devem ser esvaziadas e cobertas para permanecerem sempre secas e livres dos focos de larvas.

6-Garrafas: As garrafas e objetos semelhantes devem ser armazenados sempre de cabeça para baixo e em locais secos e cobertos. Se não forem usados devem ser embrulhados em sacos e descartados no lixo.

Variola dos Macacos: o que é e sintomas



O que é a variola dos macacos? É uma zoonose viral, isto é, uma doença infecciosa que passa de animais para humanos, causada pelo vírus de mesmo nome (variola dos macacos). Este vírus é membro da família de Orthopoxvirus, a mesma do vírus da varíola, doença já erradicada entre os seres humanos.

Por que estão surgindo novos casos da variola dos macacos? Uma investigação epidemiológica está em andamento para tentar explicar o motivo do surgimento dos surtos atuais. Existem algumas hipóteses, entre elas: Uma mutação viral de que promove uma transmissão entre pessoas mais eficiente; A diminuição na proteção gerada pela vacina contra variola desde que os programas de vacinação foram suspensos há cerca de 40 anos; Um nicho populacional novo propício para a disseminação.

Quais os sintomas da variola dos macacos? A doença começa com febre, fadiga, dor de cabeça, dores musculares, ou seja, sintomas inespecíficos e semelhantes a um resfriado ou gripe. Em geral, de a 1 a 5 dias após o início da febre, aparecem as lesões cutâneas (na pele), que são chamadas de exantema ou rash cutâneo (manchas vermelhas). Essas lesões aparecem inicialmente na face, espalhando para outras partes do corpo.

Problemas auditivos causam fadiga e baixa disposição

Adultos com perda auditiva e que não usam aparelho auditivo são mais propensos a sofrer de fadiga severa e problemas relacionados à disposição.

O aumento de risco de fadiga severa e problemas de disposição parece não estar relacionado ao grau de perda auditiva, o que significa dizer que mesmo uma perda auditiva leve pode causar as mesmas sensações de baixa disposição.

Aparelho Auditivo pode ajudar

Estudos revelam que o uso de aparelho auditivo melhora a qualidade de vida dos usuários e reduz os impactos negativos da perda auditiva.

Os usuários de aparelho auditivo desfrutam melhor de sua saúde, e também se sentem menos cansados e exaustos. Os maiores efeitos positivos causados pelo uso de aparelho auditivo estão relacionados à vida social dos usuários, ao participarem de atividades em grupo e relações familiares.

Se você apresenta algum desses sintomas, procure o Profissional da Saúde Auditiva.

Sonata Aparelhos Auditivos
(51) 98201.0132 / 3022.2100

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00

DIGITAL



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

* na compra de
4 unidades.

Sem pilhas
Conexão direta
com o celular



Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

SONATA
aparelhos auditivos

PROMOÇÃO PAR PERFEITO
Compre 1, Leve 2*

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

Ofertas Especiais



Expressão



Caixa de Sabonete Tododia Ameixa e Flor de Cerejeira 5x90g

de: R\$ 24,90

por: R\$ 20,90



Creme Corporal Tododia Algodão - 400ml

de: R\$ 58,90

por: R\$ 29,90



Creme Para Mãos Tododia (Tâmara e Canela ou Algodão)

de: R\$ 27,90

por: R\$ 20,00

cada



Deo Corporal Luna Radiante - 100ml + 2 ud. REFIL

de: R\$ 97,70

por: R\$ 39,10



Batom Color Hidra FPS 8 Rosa 230 Faces - 3,5g

de: R\$ 26,90

por: R\$ 12,90



Colônia Kaiak Classico Masculino 100ml

de: R\$ 139,90

por: R\$ 89,90

Imagens meramente ilustrativas. Não jogue este impresso em vias públicas.

Ofertas válidas até 30/06/2022 ou enquanto durar o estoque.

GANHE 20% DE DESCONTO * Apresentando este encarte!

Andradas - Galeria Chaves Whats (51) 99875.8054
Andradas 1719 - próximo Dr. Flores - Centro POA
de seg a sexta das 9h às 18h e Sábado das 09h às 13h

* Em produtos não promocionados @expressaoaquitemnatura

Hérnias de disco e atividade física



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 80% da população tem ou terá problemas de coluna que impedirão a prática de exercícios.

A hérnia de disco é uma condição, caracterizada pelo movimento do núcleo dos discos intervertebrais (estruturas fibrosas e cartilaginosas que compõem a coluna) em direção à parte externa. O núcleo dos discos é responsável por amortecer os impactos que a coluna recebe e suportar toda a estrutura corporal.

Os indivíduos com essa condição sentem muitas dores, queimação, formigamento e dormência em membros superiores e inferiores, o que prejudica sua qualidade de vida.

As hérnias de disco não acometem apenas idosos. Diversos fatores podem as desencadear, tais como: sedentarismo, má postura, questões genéticas e tabagismo.

Atividades físicas

O sedentarismo é uma das principais causas para o desenvolvimento das hérnias de disco. Os praticantes de atividades físicas regulares não estão isentos do risco de desenvolver essa doença. Porém, a prática regular de algumas atividades pode prevenir e até tratá-las. Recomenda-se não praticar atividades de alto impacto, como corrida ou saltos, ou que sobrecarreguem a coluna, como agachamentos e abdominais. Dê preferência a:

Alongamentos. Os exercícios de alongamento são recomendados para o tratamento e a prevenção, já que aumentam a flexibilidade, reorganizam as fibras musculares e melhoram a postura corporal.

Fisioterapia. Os exercícios guiados pelo fisioterapeuta são fundamentais para aliviar as dores e fortalecer a região em que a hérnia se desenvolveu.

Pilates. Os exercícios de pilates atuam no condicionamento físico, na tonificação muscular (principalmente das regiões abdominal e lombar), na manutenção de uma boa postura e na reabilitação.

Caso identifique algum dos sinais e dos sintomas citados procure seu(ua) médico(a).



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**

3 exercícios de baixo impacto para evitar lesões e manter a forma

Exercícios de baixo impacto são mais suaves para o organismo e previnem lesões nas articulações, nos ligamentos e nas estruturas ósseas. Apesar de serem mais suaves, oferecem ótimos resultados. Esse tipo de exercício é recomendado para indivíduos que já tenham algum desgaste articular e problemas na coluna, ou que estejam iniciando um programa de exercícios após um longo período de sedentarismo.

Exercícios de baixo impacto ajudam no fortalecimento muscular e das articulações, preparando o organismo para atividades mais intensas. Antes de praticar qualquer atividade física, é importante consultar um(a) médico(a) e um(a) profissional da área para encontrar a melhor atividade física para você, compreendendo suas limitações e seus objetivos. São atividades de baixo impacto:

Caminhar: caminhadas leves são uma ótima maneira de se manter em movimento, evitando o sedentarismo, e a forma.

Natação e hidroginástica: são os melhores exercícios de baixo impacto para quem busca melhorar os condicionamentos físico e cardiovascular. Ambas podem ser praticadas com equipamentos para intensificar os exercícios e beneficiam os pulmões, o coração e a musculatura.

Musclicação: treinos de força são excelentes para o fortalecimento de músculos e articulações, o que é ideal para preparar o corpo para atividades mais intensas e com mais impactos.

Siga a nossa
página no
Instagram



@revista_procureache

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

Recanto Geriátrico



Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Clarof 99348-3807

vivo 99606-9279

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

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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

Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868

Rua Gávea, 362 - Ipanema

f Residencial Geriátrico Gávea

Humaneize Home Care

Siga-nos nas redes sociais:
f humanizehomecare
@humanizehc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta

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

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

O que é a Fisioterapia Geriátrica?



A Fisioterapia Geriátrica, também conhecida como “fisioterapia para idosos”, é uma especialidade de tratamento fisioterapêutico voltada para pessoas com mais de 65

anos, compreendendo os movimentos, funcionalidades e necessidades dos corpos pertencentes à terceira idade.

A área é extremamente importante para a saúde dos idosos, uma vez que é natural o desenvolvimento de algumas limitações físicas e modificações corporais ao longo da idade.

Diante disso, a Fisioterapia Geriátrica contribui com a qualidade de vida das pessoas com mais de 65 anos, reduzindo dores e colaborando com o tratamento de doenças crônicas típicas do envelhecimento.

Saúde bucal: Problemas no esmalte



Erosão, desgaste e manchas podem afetar o esmalte dentário, o que aumenta a sensibilidade e vulnerabilidade do dente, além de prejudicar sua aparência. Esses problemas acontecem em função

de agressões químicas e mecânicas, bem como higiene inadequada.

Sua prevenção é feita evitando alimentos e bebidas muito ácidos que causam a desmineralização do esmalte. Devem ser evitados, também, hábitos como roer as unhas e morder objetos duros, além de ser fundamental tratar o bruxismo. No caso das manchas, é importante minimizar o consumo de alimentos pigmentados e realizar uma boa escovação.

Percebeu que a maioria das doenças bucais é prevenida com a boa higiene bucal? O acompanhamento com um dentista também é fundamental, pois ele complementa os cuidados em casa. Cuide bem dos seus dentes!



IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA



CENTRAL DE ATENDIMENTO

(51) 99323.9280 (51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br

Resp. Técnica: EPAO. 4853 / EPAO. 2022

ENDEREÇOS

Vila Ipiranga

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

Hom Nilo

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



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**

Venda e Aluguel

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

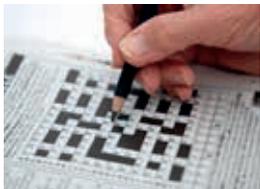
TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

Benefícios da atividade intelectual em idosos



O estímulo da prática de atividades intelectuais como leituras, estudos, são formas de atualizar os idosos, assim como manter o pleno funcionamento de suas faculdades

mentais, o que por sua vez diminui o risco do desenvolvimento de doenças cerebrais. Uma boa dica é a terapia ocupacional, você pode entender melhor neste artigo: como funciona a terapia ocupacional para idosos.

Esses são alguns fatores em que podemos interferir para que os idosos possam ter uma melhoria de vida, como podemos observar, trata-se de um impulso a adoção de novos hábitos, rotinas e ao convívio com outras pessoas tanto da mesma idade quanto mais jovens e, principalmente com a própria família.

Apesar de ser um processo natural e mais uma fase na vida de qualquer pessoa, a velhice requer adaptações constantes, assim como saber lidar com cada limite que surge no decorrer dos dias. A forma de se posicionar diante de um novo desafio é crucial para que o idoso possa ter uma vida melhor.

Ter consciência da sua nova condição e não tentar ir de contra a ela é o primeiro passo para melhoria da qualidade de vida. Muitos idosos tentam resistir e fazer como se o fato de envelhecer não acarretasse em mudanças tanto físicas como emocionais e sociais, tais pessoas acabam sofrendo, pois se sentem frustradas quando se deparam com um limite que não pode ser superado devido a sua nova condição.

Para melhorar a vida dos idosos é preciso fazer com que eles reconheçam o seu novo papel e mostrar que não por isso são obrigados a ficar isolados em uma residência sem contato com ninguém, tem-se que evidenciar os benefícios da idade e as possibilidades que se abrem para eles.

O que causa fraqueza nas pernas em idosos?

Uma das principais causas da fraqueza nas pernas em idosos e adultos de modo geral é a sensível diminuição das reservas de nutrientes, vitaminas, proteínas e sais minerais que geralmente ocorre a partir dos 40 anos.

Essa situação compromete o desempenho do organismo durante as atividades do dia a dia e vai aos poucos limitando a resistência física, seja para a prática de exercícios ou mesmo para funções simples, como subir e descer escadas, por exemplo.

Também é a partir dos 40 que o desenvolvimento da estrutura óssea dos indivíduos atinge o chamado "pico de massa óssea", que leva a um quadro típico de osteopenia fisiológica, caracterizada pela sensível perda do osso compacto, ou osso cortical.

Quais são as principais causas da fraqueza nas pernas em idosos?

São várias as causas que podem ser apontadas como responsáveis pela perda da resistência dos membros inferiores na terceira idade, que apesar de ser uma situação comum, exige tratamento específico.

Algumas doenças podem desencadear os sintomas de fraqueza nas pernas em idosos, como derrame, diabetes, insuficiência cardíaca, transtornos neurológicos e afecções crônicas.

Deficiência alimentar

Alterações fisiológicas, distúrbios psicológicos, doenças crônicas e uso constante de medicamentos podem contribuir para o surgimento precoce dos sintomas de fraqueza nas pernas em idosos.

Uma dieta deficiente em vitaminas e sais minerais também pode causar fraqueza nas pernas.

Intervalos muito longos entre uma refeição e outra podem causar a perda do apetite, dando origem à chamada "desnutrição oculta", um distúrbio que dificilmente é notado sem uma investigação mais profunda.

É fundamental que os idosos consumam alimentos ricos em vitamina C, como a laranja e o tomate, além de leite, cereais e grãos para fortalecer os músculos e evitar a perda de cálcio dos ossos.

O que é o ASMR?

ASMR é a sigla de "Autonomous Sensory Meridian Response" ou Resposta Sensorial Meridiana Autônoma em tradução livre.



Em outras palavras, o ASMR é como se fosse uma "massagem para o cérebro" que gera uma sensação de prazer físico que começa no escalpo, cresce na nuca e pode ir se estendendo pelo corpo. Este não é um prazer sexual, por mais que algumas sensações sejam similares.

Geralmente, o gatilho dessa reação são sons suaves, como vozes baixas, espuma sendo apertada, um spray de água ou os conteúdos de uma panela mexendo. O ASMR pode ser também visual, por isso muitas imagens são em plano fechado, focando no objeto ou no rosto da pessoa que está falando.

E se você duvida da possibilidade do gênero: em 2016 já haviam mais de 5,6 milhões de vídeos assim no YouTube. Hoje em dia, os mais populares se aproximam das 500 milhões de visualizações.

O ASMR é um relaxante natural

O ASMR é uma questão de gosto. Isso quer dizer que há pessoas que adoram, há pessoas que não suportam e também há aqueles que curtem apenas um determinado tipo ou categoria de conteúdo.

Mas para quem gosta, ele funciona.

Existem relativamente poucos estudos publicados sobre o tema, mas os que existem atestam o poder de relaxamento e tranquilização dessa resposta sensorial natural.



Brilare
Opticas

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

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363

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



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

Dra. Ketry Guarise



Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.



Fones: **51 3307.6000**
51 99787.9151

f /KetryGerontologa k /ketryguarise

Aviamos receitas

Tudo em até 6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

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

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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

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

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



Conheça os problemas gengivais

Existem dois tipos de problemas gengivais que ocorrem na área ao redor dos dentes. O primeiro é a gengivite, que é a inflamação na gengiva. O segundo, um estágio mais avançado e mais perigoso, é a periodontite. Essa, por sua vez, é a inflamação da gengiva e dos tecidos de suporte dos dentes, ou seja, osso, ligamento e cimento.

Quais são os indicadores desse quadro?

Não é difícil perceber quando se está com problemas gengivais. O primeiro sinal é um dos mais conhecidos e fáceis de identificar, quando você morde um alimento, como uma maçã por exemplo, e observa um sangramento. Também podemos percebê-lo quando escovamos os dentes. Caso essas situações aconteçam, provavelmente quer dizer que você está com problemas gengivais. O segundo sinal é a coloração dessa região que também muda, ficando mais avermelhada. Também é possível notar o mau hálito e a mudança do posicionamento dos dentes.

Problemas gengivais podem ter relação com outros problemas de saúde

Hoje sabemos que tanto os problemas gengivais podem ser indicadores de problemas na saúde, como os problemas de saúde podem ser indicadores de problemas gengivais. O diabetes descontrolado, por exemplo, é um

problema de saúde que muitas vezes leva a uma maior inflamação dos tecidos periodontais. Ao mesmo tempo, o oposto também acontece.

A inflamação destes tecidos, quando não tratada, pode dificultar o controle dos metabólitos da diabetes. Outro exemplo são as doenças autoimunes, como o lúpus, que também podem levar à inflamação da gengiva. No entanto, não quer dizer que sempre exista essa ligação. Na maioria das vezes a inflamação na gengiva é mais relacionada a uma falha na higiene oral do que um problema com a saúde.

Raspagem e controle da placa são as formas de tratamento

Se prevenir contra os problemas gengivais é bastante simples: basta manter uma boa higiene bucal. Escovar os dentes depois das refeições, usar fio dental todo dia e visitar seu dentista regularmente devem fazer parte da sua rotina. Quando o problema já está presente, existem algumas formas de combatê-lo. "Os problemas gengivais são causados por bactérias, então o tratamento é o controle delas", explica. A forma mais comum é a raspagem e o controle da placa bacteriana, feitos por um profissional. Além disso, é preciso aliar ao uso rigoroso do fio dental e de uma boa escovação.



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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

Geriatrics x Terapia Ocupacional



Sabe-se que o processo de envelhecimento é inerente a todos. Ele pode sofrer alterações pelas condições de vida e de trabalho do indivíduo, retardando ou acelerando as alterações biológicas decorrentes dele, que envolve aspectos biológicos, psicológicos e sociais.

Tendo em vista estas questões, a Terapia Ocupacional busca trabalhar com grupos de idosos, residentes ou não em casas geriátricas, encontros informativos sobre cuidados gerais com a saúde atividades de vida diária, estímulo cognitivo, atividades lúdicas e atividades recreativas. Essas atividades visam a melhora da qualidade de vida dos idosos.

Trabalhamos dessa forma, visando Integrar o idoso na sociedade; Contribuir para a melhora de sua autonomia; Elevar sua auto-estima; Prevenir e auxiliar no tratamento de patologias; Contribuir para a melhoria das capacidades funcionais do idoso; Possibilitar ao idoso o aprimoramento de suas habilidades manuais e intelectuais e, melhor qualidade de sua situação emocional evitando assim quadros de depressão entre outros.

Objetivo geral: Promover a saúde física, mental e social dos idosos e valorizar sua história de vida.

Retry Guarise - Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5.6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151



Curta a nossa
página no

Facebook:

/revistaprocareache



+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Anuncie na
ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



Gases e desconforto: como evitar?



Os gases intestinais podem incomodar e até serem constrangedores em alguns momentos, mas eles são absolutamente normais em todos os seres humanos. O problema é quando aconte

tece a chamada flatulência excessiva, mais de 25 gases eliminados diariamente, e a distensão abdominal, mais conhecida como inchaço.

Alguns alimentos podem ser menos tolerados ou mal digeridos pelo nosso organismo. Isso faz com que seja necessária a presença de bactérias para realizar o trabalho. Esse processo causa fermentação e, consequentemente, produz gases. Com o acúmulo deles, pode haver muito desconforto e dor, podendo, até mesmo, ser confundida com problemas graves.

Aimentos como **ovo, leite, feijão, batata, milho, brócolis, repolho e couve-flor** podem causar este problema.

Fibras e açúcares com maior potencial de fermentação também entram nessa lista.

É indicado evitar todos eles quando o paciente tem sofrido com o problema.

Outro fator que pode causar gases é a **ansiedade**. Ela acelera o trânsito intestinal, levando mais alimentos mal digeridos ao cólon e oferecendo subsídios para as bactérias fazerem a fermentação provocando os gases.

Os gases intestinais também podem ser sintomas de uma série de doenças. Entre as principais estão síndrome do intestino irritável, intolerância à lactose, doença celíaca, gastroenterite aguda, insuficiência pancreática, entre outras. Por isso, é sempre importante consultar um médico para o diagnóstico correto.

O tratamento mais eficaz para o problema é por meio de uma **dieta cuidadosa**, que evite alimentos que agravam os sintomas. Vale destacar que esse é um aspecto pessoal e **o que causa gases em uma pessoa pode não causar em outra**.

No caso de doenças, elas devem ser tratadas da forma adequada para que os sintomas cessem.

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

FRETES E DESCARTES

Porto Alegre e região.

Fone/WhatsApp: (51) 9932.89092
Fernando

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

51 3516-8189

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

REI DOS EXTINTORES

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

Aceitamos os cartões
VISA, MASTERCARD, AMEX

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

NELSON CONSERTOS

Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA

982.218.645
984.036.477

ideal SERVICE
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.ideal-service-assistencia.com.br

- Conserto de Lava e Seca
- Orçamento 100% Gratuito
- Compra, Venda e Manutenção
- Reparo em placas eletrônicas
- Venda de peças novas e recondicionadas

51 98586-2506 51 3519-9162

PICHANI
Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

Revestimentos cerâmicos
Porcelanato
Texturas
Pinturas em geral
Instalações elétricas
Instalações hidráulicas
Cozinhas
Banheiros
Lareiras
e muito mais

Faça seu orçamento gratuito
(51) 98065 7266 98611 9616
contato@pichanireformas.com.br / www.pichanireformas.com.br

Reciclagem Rodrigues

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

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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902
98411.1151

Reciclagem Rodrigues | reciclagem_rodrigues

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

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro

Conteúdo em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

TRANSPORTES MARQUINHOS

FRETES

VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642





Alfonso Abraham Fotografias

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

Estúdio com 50 anos de tradição




(51)991760473
E-mail: ald.contato@gmail.com

SERVIÇOS EM GERAL

FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

- Colocação de gesso
- Trabalho com calhas sem emendas
- Soldas e reparos
- Encanamento
- Eletricista
- Pedreiro
- Pintor

FONE: (51) 992195993

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

98638-6669 / 98310-9903



Construtora Emanuel

PEDREIRO - CARPITEIRO - PINTOR

HIDRÁULICO - ELETRICISTA

IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL

AZULEJISTA - FUNILARIA

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159



Scherer

MÃO DE OBRA PROFISSIONAL
www.scherermarcenaria.com.br

Montagem e Desmontagem de Móveis Modulares e Sob Medida
Reforma de Esquadrias de Madeira

51 992064011

PORTO ALEGRE E REGIÃO



JLLPersianas

VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

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

Leonardo Reis Silvano

51995852387

jllpersianas@gmail.com
jllpersianas
JLL PERSIANAS



JAF ELÉTRICISTA

SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João






distribuem as revistas:

Cachorro ansioso, o que fazer?



1. Crie uma rotina para o cachorro

A medida deve ser tomada assim que um novo cãozinho chegar em sua casa. Estabeleça horários para as principais atividades do cachorro, como acordar, comer, brincar, dormir e passear. Segundo especialistas, a ansiedade canina tende a diminuir quando eles sabem o que esperar a cada dia, criando uma sensação de confiança.

2. Acostume o pet desde cedo a lidar com a sua ausência
Procure acostumar o cachorro desde cedo a passar algum tempinho sem você. Para isso, comece com saídas breves, de dez minutos a uma hora. Antes de sair, enriqueça o ambiente para distrair o pet e evite “fazer festa” ao retornar à casa.

3. Passeie diariamente com o cachorro

Os passeios na coleira são umas das melhores maneiras de gastar a energia do seu amigo. Mais do que isso, são essenciais para estimular a socialização, o tato, o olfato e a visão do pet, garantindo a ele mais bem-estar e segurança, o que evita um quadro de cachorro ansioso.

4. Ensine truques básicos para o seu melhor amigo

O cansaço físico é um grande aliado no combate à ansiedade canina, mas não se esqueça de promover também alguns estímulos mentais.

Muito úteis no dia a dia com os cachorros, o ensino de truques como “senta”, “fica” e “dá a pata” exigem concentração e obediência do cachorro. Ao estimular a cognição, o adestramento contribui para o cansaço mental dos pets,

reduzindo a ansiedade.

5. Dedique um tempo do seu dia exclusivamente ao cachorro

Cães são animais sociais que gostam muito da nossa companhia e sentem falta quando não lhes damos atenção. Nesse sentido, a falta de dedicação do tutor pode levar a quadros de ansiedade e a comportamentos indesejados, como latir ou chorar para chamar atenção.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações



Three Dogs Original
20 Kg - R\$ 199,90



Apolo Original
10kg / 20kg
R\$ 67,90 R\$ 134,90



Ração Mandala Ad.
Carne/Arroz
20 Kg - R\$ 139,90



Cat Chow Ad. Carne
10,1 Kg - R\$ 149,00



Mandala Gatos Castrados
Salmão
10,1 Kg - R\$ 135,90

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

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

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

www.armazemosbichos.com.br



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

Receitas



Massa de Pizza

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha pronta com fermento
- 1 xícara de iogurte Grego ou natural
- Farinha extra para polvilhar a superfície

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture a farinha e o iogurte; misture a massa até formar uma bola.
2. Coloque a massa em uma superfície enfarinhada e deixe sovar por 5-8 minutos.
3. Com um rolo de macarrão, deixe a massa em formato de pizza e depois adicione as coberturas.
4. Pré-aqueça o forno. Coloque a pizza no forno em temperatura máxima por 12 minutos.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DA CANJICA PARA A SAÚDE

Branca ou amarela, a canjica é conhecida por todo o Brasil com diferentes nomes como mugunzá, jimbêlé e chá de burro. Além de deliciosa, traz uma dezena de benefícios para a saúde. Veja a seguir.

1. Rica em vitaminas
2. Aumenta o ácido fólico
3. Rica em fibras
4. Previne doenças cardiovasculares
5. Fortalece o sistema imunológico
6. Regula o intestino
7. Ajuda a emagrecer
8. Aumenta a saciedade
9. Possui baixo teor de açúcar
10. Possui ação antioxidante

ProcureAche



Super CenterPan

O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifruti, Açugue, 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

Empadão de Frango



Ingredientes:

MASSA:

- 1 kg de farinha de trigo (aproximadamente)
- 500 g de margarina com sal
- 3 gemas (para pincelar)

RECHEIO:

- 1 peito de frango grande
- 1 tablete de caldo de galinha
- 3 colheres (sopa) cheias de extrato de tomate ou 3 colheres de sobremesa de açafrão
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- Alho e cebola a gosto
- 1 vidro pequeno de azeitonas sem caroço

Modo de Preparo:

MASSA:

1. Em uma tigela, coloque a margarina e acrescente a farinha de trigo aos poucos, misturando com as mãos até obter uma massa úmida, consistente e homogênea.
2. Então, forre o fundo e as laterais de uma forma grande com metade da massa.
3. Em seguida, coloque o recheio de frango e cubra com o restante da massa. Então, pincele as gemas e leve ao forno médio preaquecido até dourar.

RECHEIO:

1. Cozinhe o frango com o caldo de galinha. Em seguida, reserve o caldo e desfie o peito de frango.
2. Então, em uma panela grande, acrescente um pouco de alho e a cebola no óleo.
3. Por fim, acrescente o frango desfiado e o extrato de tomate ou o açafrão e cozinhe até o frango ficar dourado.
4. Então, acrescente o milho, a ervilha, as azeitonas e o sal a gosto. Por último, despeje um pouco do caldo de frango reservado para umedecer o recheio.

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



@revista_procureache

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 **981.427.686**

Medalhão suíno com purê de batatas



Tempo de preparo: 70 minutos.

Rendimento: 10 porções

Ingredientes:

- 500g Batatas
- 1 colher de sopa Manteiga
- 1 xícara Leite
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa Requeijão cremoso
- 1 colher de sopa Queijo parmesão ralado
- 600g Filé mignon suíno
- 250g Bacon em tiras
- 1 colher de sopa Páprica picante
- 1 colher de sopa Alho em pó

Modo de Preparo:

PURÊ:

1. Para começar seu ou purê do seu Medalhão Suíno, primeiramente, cozinhe as batatas até ficarem macias. Amassa-as ainda quente com um garfo.
2. Em seguida, coloque as batatas amassadas em uma panela, o leite, o requeijão cremoso, o queijo parmesão ralado, manteiga, sal e pimenta.
3. Então, no fogo médio misture tudo, mexa para não grudar. Se for preciso adicione mais leite, até dar ponto.

MEDALHÃO:

1. Primeiramente, corte o filé Mignon suíno em cubos e tempere com a páprica picante, o alho em pó, sal e pimenta a gosto.
2. Então, monte seu medalhão, pegue uma fatia de bacon e enrole na carne, prenda com um palito de dente. Faça isso em todos pedaços da carne.
3. Por fim, coloque para assar no forno a 200°C, durante 30 minutos.

Cajuzinho de amendoim

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 20 porções

Ingredientes:

- 1 pacote de amendoim(500g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 7 colheres (sopa) de água
- um pouco de açúcar cristal para decorar



Modo de preparo:

1. Coloque o amendoim em uma assadeira e leve ao forno (aquecido a 180°C) para torrar por cerca de 20 minutos.

2. Após torrado, transfira o amendoim para um liquidificador e triture bem.
3. Em um recipiente, misture o amendoim com o restante dos ingredientes. Amasse bem com as mãos. A receita de cajuzinho de amendoim está quase pronta!
4. Pegue pequenas porções e molde os cajuzinhos. Caso queira cajuzinho de colher, não precisa fazer esta etapa, basta colocar o cajuzinho em copinhos.
5. Passe os cajuzinhos no açúcar e coloque em forminhas de papel.
6. Pronto, agora você já sabe como fazer cajuzinho de amendoim! Bom apetite!

Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Mousse de leite ninho com gotas de chocolate



Tempo de Preparo: 30min (+2h de geladeira)

Rendimento: 8 Porções

Ingredientes:

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

Modo de preparo:

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

Comercial
KNETIG
EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251

(51) 3343.2156

(51) 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Receitas

Telefones Úteis



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

Coluna LBV

Aniversário de 67 anos LBV

A Legião da Boa Vontade (LBV) completou 67 anos de trabalho socioassistencial em Porto Alegre no último dia 23/5. A entidade agradece a generosidade de seus colaboradores e renova seu compromisso com o progresso e a melhoria da qualidade de vida das pessoas e das famílias que vivem em situação de vulnerabilidade social neste município.



Atuando em Porto Alegre desde 23 de maio de 1955, a Entidade vem cooperando com a melhoria da qualidade de vida de famílias da região. Todas as atividades promovidas pela LBV são ricas em experiências reflexivas, vivências lúdicas, culturais, artísticas e esportivas e constituem excelentes meios de expressão, de interação, de convivência e de proteção social para as meninas e os meninos assistidos. Na luta pela garantia dos direitos de seus atendidos, as ações da Entidade ainda propiciam a eles formação cidadã, conforme preconiza o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

A LBV está localizada na Av. São Paulo, 722 - bairro São Geraldo. Saiba como ajudar a transformar para melhor a vida de milhares de crianças e adolescentes acessando o site www.lbv.org.br.

Combate à violência contra a pessoa idosa



O dia 15 de junho foi escolhido para ser o Dia Mundial de Conscientização sobre a Violência contra a Pessoa Idosa, pela ONU e OMS.

Em 2011 a Assembleia Geral das Nações Unidas

reconheceu oficialmente a efeméride, com base numa solicitação da Rede Internacional de Prevenção de Abuso em Idosos (INPEA), que já tinha estabelecido a data desde 2006. Desde então, o dia é lembrado para sensibilizar a sociedade sobre a importância do debate e estimular a elaboração de campanhas de combate à violência contra os idosos.

A data também pretende disseminar o entendimento de que a violência contra os idosos também é uma violação aos direitos humanos.

No Brasil o governo federal tem o serviço do **Disque 100** para acolher denúncias de violência contra pessoas idosas. Trata-se de um serviço gratuito, que funciona 24 horas por dia. A identidade de quem denuncia é preservada. Denúncias também podem ser feitas pelo portal Disque 100.

Denúncias pelo WhatsApp

Em maio de 2021 o Governo Federal lançou um número de WhatsApp para denúncias dos canais Disque 100 e Ligue 180, o **(61)9.9656-5008**.

O aplicativo de mensagens privadas agora também pode ser utilizado como plataforma de denúncias de violações de direitos humanos e contra a mulher. Para fazer uma denúncia, basta enviar uma mensagem para o número. Após resposta automática, a pessoa será atendida pela equipe da central única dos serviços. A denúncia será analisada e encaminhada aos órgãos de proteção, defesa e responsabilização em direitos humanos.

Como já ocorre com os demais canais, a pessoa pode pedir para ficar anônima na denúncia.

Curta a nossa
página no

Facebook:
[/revistaprocareache](https://www.facebook.com/revistaprocareache)

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Depachante credenciado
Jorginho

DetranRS



 **Transferência**
 **2ª Via CRV/CRLV**
 **Regularização GNV**
 **Regularização Suspensão**
 Entre outros serviços

(51) 98063.3292

Av. Protásio Alves, nº 4614 - POA/RS

Parcelamos seus débitos de IPVA e multas em até 12x

PNEUSUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

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



É preciso mudar a documentação para a instalação do GNV?



Sim, há todo um processo relativamente burocrático para fazer a instalação do kit – e depois Afinal, foi colocado um tipo de combustível que foge ao projeto

original do carro. Ou seja, é preciso seguir o mesmo protocolo de alteração nas características do automóvel (como mudança de cor e blindagem), que demanda a emissão de novo Certificado de Registro de Veículo (CRV).

Em alguns estados, como São Paulo, deve-se solicitar autorização prévia junto ao Detran regional, por e-mail ou pelo próprio site do órgão. Nestes casos, os seguintes documentos deverão ser digitalizados e encaminhados:

- Documento de identificação pessoal do proprietário do veículo
- Certificado de Registro de Veículo (CRV) ou Certificado de Registro e Licenciamento de Veículo (CRLV) – Se o registro do veículo ocorrer a partir de 04/01/2021, deve-se apresentar o CRLV-e, a versão digital do documento.
- Requerimento de autorização prévia para modificação do veículo preenchido conforme modelo disponível no portal do Detran do estado

Importante: se houver multas ou pendências de taxas e tributos elas terão de ser quitadas.

Balaceamento veicular

O balanceamento é um procedimento realizado no carro que tem como objetivo equilibrar o conjunto de pneus e rodas, fazendo com que elas girem sem provocar vibrações. Isso é feito por meio da aplicação de chumbo nas regiões mais leves da roda. Este material que é utilizado funciona como contrapeso para compensar a desigualdade que se forma ao longo do tempo nessa parte do veículo.



Quando o carro está desbalanceado, é comum o motorista senti-lo trepidar ou fazer barulhos estranhos quando a velocidade está acima dos 60 km/h. Se a instabilidade for mais perceptível próxima ao volante, é sinal que as rodas dianteiras não estão balanceadas. Já se a trepidação estiver maior na parte de trás, é possível que as rodas traseiras estejam com esse problema.

Como ao longo do tempo esse chumbo que foi colocado para equilibrar o conjunto de pneus e rodas pode descolar ou cair, é necessário fazer revisões periódicas para verificar a necessidade de um novo balanceamento.

Vidraçaria Araújo

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

Av. José de Alencar, 379

(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com



A importância de algerosas e rufos



O que é uma Algerosa?

A algerosa é um elemento impermeável, geralmente metálico, utilizado para escoar a água das chuvas proveniente da cobertura de um edifício, impedindo a infiltração pelas paredes e laje de cobertura.

O que é um rufo?

Os rufos são peças moldadas e fixadas em determinados pontos de uma residência e servem para impedir que a água infiltre nas paredes e muros. Caso isso aconteça, com o tempo manchas escuras começam a aparecer na construção e que acabam causando mau cheiro, mofo e até o apodrecimento de paredes de alvenaria.

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais  Método personalizado

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

SUORTE E FORMATAÇÃO 

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



Dicas para conservar o seu celular por mais tempo

Além da capa e película protetoras, confira mais dicas para conservar o seu aparelho por mais tempo:

- 1. Não utilize toda a memória interna:** Para evitar aquela travada ou pane, busque não utilizar toda a memória interna disponível no aparelho. Se o seu smartphone tem 32 GB de armazenamento, por exemplo, deixe ao menos 2 GB livres.
- 2. Higienize de forma correta:** Apenas um pano umedecido com álcool isopropílico é o bastante para higienizar o aparelho. Nunca use outro tipo de componente.
- 3. Mantenha o aparelho longe do banheiro:** A umidade do chuveiro pode se infiltrar no celular e percorrer circuitos eletrônicos causando grandes danos.
- 4. Nunca deixe o celular descarregar por completo:** Se você tem um celular e costuma descarregá-lo, o ciclo será de até 600 cargas completas. Mas ao deixar a bateria descarregar até, no máximo, 40%, o ciclo de vida dela multiplica em 5, podendo chegar a 3.000 cargas completas.

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS

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

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

Benefícios e cuidados da inclusão digital para idosos



A inclusão digital tem proporcionado uma série de benefícios para os idosos, por exemplo:

- melhorar a qualidade de vida;
- contribuir para a in-

- inclusão social;
- possibilitar um maior contato com a família;
- ver os filhos, netos e amigos com mais frequência;
- manter a mente ativa;
- e oferecer diversão.

Cuidados

É necessário ter cuidado com as ameaças nos ambientes virtuais. Como não possuem conhecimento dos métodos de crimes cibernéticos, os idosos, em alguns casos, acabam se tornando vulneráveis a golpes. Por isso, é importante seguir algumas dicas para navegar na internet com mais segurança:

- evitar compartilhar dados que podem causar problemas pessoais e financeiros na web (número da conta corrente, senhas de serviços on-line, etc.)
- ter cuidado com links (desconfie ao receber qualquer informação estranha, não clique em links que recebeu de pessoas desconhecidas);
- preservar a privacidade (não poste todas as suas fotos e evite postagens que indiquem onde você mora).

i5 ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com **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.

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada **Atendemos também a domicílio (a combinar)** **51 98425.1122** 

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Desafio no sistema prisional brasileiro	Infame; aviltante Comunidade autônoma no noroeste espanhol	De acordo! (abrev.)	Profissional especializado no clima	Vício combatido nas reuniões do AA Antigo indígena baiano (bras.)
Ex-ministro da Justiça do governo Bolsonaro				Perseguir com vaías
Perseguidor, no mundo digital	Jet (?), ator de "Os Mercenários 2"	"As (?)", peça de Mauro Rasi		Agente secreto Plutônio (símbolo)
Significa "certo" na correção da prova				
Indivíduo que faz caridade	Doença conhecida como sífilis (Patol.)	Orixá feminino das águas doces		
Metal da cunhagem de moedas (símbolo)	Banda de rock de "Holy Diver"			Prender por laços amorosos (gíria)
Claude (?) - Strauss, filósofo francês		Lélia Abramo, atriz brasileira		Radiano (símbolo)
Expressão focada no retrato falado	Lasar (?), museu da capital paulista (?) e Medina: cidades sagradas do Islã			
				Ressoar fortemente
Letra que não é usada no inglês	Orlando Drummond, humorista	Big (?), cartão-postal de Londres Sapo que habita fundo de rios (Amaz.)		Gás essencial à combustão (símbolo)
Time de futebol da Grande São Paulo				Riscado e invalidado (documento)

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO

ÁRIES	Apesar de possuírem algumas dificuldades para compreender o próximo, junho não será um mês de desentendimentos para os arianos, pelo contrário, você se sentirá mais acolhedor com as pessoas e conseguirá ouvir com mais atenção e paciência ideias contrárias às suas.	TOURO	Junho é um mês de muita harmonia nas relações interpessoais. O animal que representa este mês é o cachorro, cujas principais características são o saudosismo e o companheirismo. Justamente por isso, esse é um mês muito positivo na área afetiva dos taurinos.
GÊMEOS	O mês de junho por si só já tende a ser bem "good vibes" para os geminianos, pois é um mês de amizade e harmonia no convívio social. O signo de Gêmeos costuma ser conhecido pelas habilidades comunicativas e pela curiosidade, que serão primordiais neste mês.	CÂNCER	Junho será um mês de muita calma e amor para os cancerianos. O mês em si já traz consigo a característica de ser harmonioso, e isso se reflete na vida destes nativos de maneira extremamente harmoniosa, pois são seres naturalmente caseiros e pacíficos.
LEÃO	O Sol brilha mais intenso para os leoninos em junho, principalmente no setor do amor. Será um mês de muita alegria e brilho para esses nativos vaidosos e inteligentes. Eventos interessantes marcam o calendário do mês te trazendo muita positividade e habilidades comunicativas.	VIRGEM	Junho será um mês particularmente tranquilo para os virginianos, que sentirão uma conexão positiva com os familiares, sem muitas cobranças ou discussões, e terão liberdade para apreciar o próprio lado introspectivo e planejar de forma sossegada o próximo mês.
LIBRA	O mês de junho chega de forma muito amigável para os enturmados e sociáveis librianos, trazendo muito mais comunicação e contato com os amigos e familiares para esses nativos, mesmo com aquelas pessoas que estão mais distantes.	ESCORPIÃO	Junho será um mês bastante calmo para os escorpianos. Para os mais caseiros, o clima familiar será de bastante paz e você poderá aproveitar a sua própria introspecção sempre que desejar sem se sentir cobrado pelas pessoas à sua volta.
SAGITÁRIO	Mais um mês vem chegando para os animadíssimos sagitarianos e vem trazendo bastante ânimo para a vida desses nativos. Junho promete de cara mais oportunidades de estabelecer conexões, ainda que virtuais, com pessoas novas e divertidas.	CAPRICÓRNIO	O mês de Junho traz dois eventos bastante interessantes para os determinados e visionários capricornianos, que são a visita dos planetas Plutão e Júpiter, que trarão novas perspectivas e que podem te estimular a fazer algumas alterações no seu plano de carreira.
AQUÁRIO	O mês de junho chega com toda a força para os nativos de Aquário, trazendo mais harmonia nas relações interpessoais desses indivíduos e acalmando um pouco mais esse coração que costuma ser tão revoltado e ativo.	PEIXES	Junho é um mês que naturalmente representa harmonia. Marcado pelo símbolo do cachorro, que é um animal saudoso e amigo, esse mês promete momentos de bastante felicidade e sintonia entre os piscianos e aqueles que ele ama.

APARELHOS AUDITIVOS



TRABALHAMOS COM
OS MELHORES APARELHOS
DO MERCADO

PARCELE O APARELHO
EM ATÉ 18X SEM JUROS!

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil

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



Rua dos Andradas, 943 151) 3228-6927
sala 1004 - Centro

Av Wenceslau Escobar, 2320 151) 3307-7327
loja 5B - Tristeza

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos

f revistaprocareache
@ revista_procareache



Entregas diárias em Porto Alegre e região.

(51) 9.9152-8181

Aceitamos cartões.

Encaixando com sua necessidade!

mrplasticos

contato@mrplasticos.com



www.mrplasticos.com.br

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

Vamos dar risada?

CONVERSA ENTRE CASAL

- Amor o que vai me dar de presente no dia dos namorados?
- Já viu aquele Samsung Galaxy S21 rosinha que é lançamento?
- Aiiii amor, não acredito!
- Pois é, vou te dar uma havaianas da mesma cor.

Qual é a diferença entre uma bicicleta e um namorado?

Uma bicicleta é primeiro chutada e depois usada. Um namorado é usado primeiro e depois chutado

Um casal está em um encontro em um restaurante chique. A mulher diz ao homem para dizer algo a ela que fará seu coração disparar. Ele responde, esqueci minha carteira.

O que um namorado e rímel têm em comum? Ambos correm ao primeiro sinal de emoção.

DUDU

bike shop



SPECIALIZED
REVENDEDORA
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS
ELÉTRICAS**

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão



INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONsertos DE ELETRODOMÉSTICOS

📞 **99940-9565**
João



PNEUSUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONsertos / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

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



HIDRO CONSERTOS VANDERLÃ

- Desentupimento de ralos, pias e esgotos
- Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada
- Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

3334.3019 | 981 467 825 (claro) | 997 445 004

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA
IANSEN
Sua solução definitiva

📞 (51) **99736-4560**
📞 (51) **99417-1701**

📍 desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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

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

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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS



Rei dos Extintores

51 **3411.3379**
📞 **996 812 819**

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

e-mail: 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. Desabastecimento!

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 **3516-8189**
📞 **991 223 074** 📞 **985 181 587**

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