

A MELHOR REVISTA COMERCIAL DE PORTO ALEGRE

Ano XVIII - Edição 300 - Maio 2020 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: 51. 981.427.686



## POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobilados para Solteiros

A Partir de  
**R\$400**  
Por Mês

pousadagaroa.com.br

- Cama, Colchão e Roupeiro • Água, Luz, Gás • Internet Wi-Fi
- Máquina de Lavar Roupas • Cozinha c/ Geladeira, Fogão e Micro-ondas

**98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228**

Vem  
Morar  
Aqui!

Av. Benjamin Constant, 379



## SOS HIPNOSE

Hipnose Gestacional  
Conexões e boas energias  
para mamãe e Bebê  
Conheça os benefícios da  
hipnose durante a gestação!

www.soshipnose.com.br

51 98404.9732



### ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Descupinização - Desinsetização  
Desratização - Controle de Voadores

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

(51) 3377.3060 (51) 985.363.376

### Limpa Tubo

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e  
CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Peça pelo Celular. 99790.7090

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

CONTROLE PROFISIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

### PRESEÇA EXTINTORES

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES  
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

SUA SEGURANÇA  
LEVADA A SÉRIO

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

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

51 3443.7431 / 9 9353.2678

extintorespresenca@hotmail.com

### Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA MasterCard

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

### TEMPLO ESPIRITUAL

#### EGRÉGORA VITAL

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

Marque uma consulta e iremos investigar.

51 99643.7417

Atendimento no Centro de POA

### Você Empreendedor

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

www.procureacherevista.com.br

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

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



17 Anos de Jornalismo e Comunicação



**Expediente:**

**TRABALHAMOS TODA A WEB**

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

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

**(51) 981.427.686** 

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

 /ProcureAcheRevista

 revista\_procureache

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

Marketing Digital ProcureAche: [procureacherevista.com.br/marketing-digital](http://procureacherevista.com.br/marketing-digital)

Tiragem: 85.000 exemplares

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

**Entupiu?** **Dia e Noite** **24hs**

**DESENTUPIDORA  
HIDRO MAK**

Desentupimento, Limpeza de Fossas,  
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

**DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO**

Elétrica, Dedetização,  
Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

\*\*\*PAGAMENTO FACILITADO\*\*\*  

**Cobrimos Qualquer Orçamento**

**(51) 3339.8800**

**Plantão: 992.477.905** 

[desent.hidromak@yahoo.com.br](mailto:desent.hidromak@yahoo.com.br)

**MAIS DO QUE A MULHER QUE ME  
DEU À LUZ**



Já levei tanto tombo da vida, me decepcionei com tantas pessoas, menos com ela, a minha mãe. Parece que tudo sempre conspirou para que eu a visse mais do que como a mulher que me deu à luz, mas sim como uma companheira, a pessoa que me quer bem acima de tudo e que eu posso confiar.

Desejamos um Feliz Dia das Mães a todas as mães leitoras da revista ProcureAche.

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

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

**Mas como funciona?**

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

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

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

**Você**   
**Empreendedor**

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

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

Tudo o que você precisa fornecer para iniciar:

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

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

**Cadastre-se** 

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

**CORONAVÍRUS: DICAS AO IR A MERCADOS E SUPERMERCADOS**

A ida aos supermercados demanda cuidados e atenção para conter o avanço do novo coronavírus. Respeitar a distância entre outros clientes na fila, evitar tocar nos produtos que não vai levar e manter a higiene das mãos são algumas das regras básicas em tempo de pandemia, segundo a biomédica Mariana Andrade.



marcando no chão, com adesivo, a distância que deve ser respeitada na fila do caixa.

“Se tocar nos produtos, não pode tocar no rosto porque essa é a forma que o risco penetra no corpo. Pode tocar sim nas coisas que vai levar, mas deve ter o cuidado de não voltar as mãos aos olhos, nariz, boca e

mucosas”, afirmou.

Os cuidados começam antes mesmo da chegada ao estabelecimento, explicou a biomédica. Independente de ser um espaço pequeno, como os comércios de bairro, ou maior, como os supermercados, os clientes devem deixar anéis e relógios em casa, objetos de fácil contaminação pelo contato inconsciente em algumas superfícies.

Segundo a biomédica, mesmo que esteja na rua, sempre que puder, é importante lavar as mãos com água e sabão. A recomendação da diminuição do toque nas coisas vale também para o uso do carrinho de compras. Mesmo que o mercado higienize, é importante evitar tocar.

“Ao chegar no local, é importante manter a distância de pelo menos um metro das outras pessoas”, disse. Em alguns casos, donos de mercados estão

na hora de escolher as frutas e verduras, a biomédica sugeriu que o hábito de apalpar as opções seja reduzido, “mesmo que não haja evidências que o vírus passe pelos alimentos”.

Curso de Maquiagem Profissional

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

**HIDRÁULICO 24HORAS**

Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas  
 Vazamentos / Colunas e desentupimentos  
 51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

**Precisa de Dinheiro?**  
 Compro, melhor cotação, cubro OFERTAS!

Relógios  
 Cédulas e Moedas  
 Facas Antigas  
 Cristais  
 Pratas  
 Ouro  
 Diamantes  
 Jóias  
 Platinas

Praça Rui Barbosa, 220 sala 94 - Em cima do CenterShop  
 Edifício Tannhauser - Fone (51) 98523.2380  
 Para peças compradas como jóias pago de R\$ 100,00 à R\$ 400,00 o grama.

**BEBA ÁGUA!**

Apesar de estar bem claro para todos que é preciso beber água, nem sempre isso é colocado em prática.

A importância da hidratação está no fato de que reações químicas vitais para o funcionamento

do nosso corpo dependem da água para acontecer.

A desidratação dificulta a eliminação de secreções, afeta o desempenho cognitivo e o humor e dificulta o funcionamento do intestino. Por esses e outros fatores, beba água!

A água vai manter o organismo hidratado para o intestino funcionar melhor, a pele ficar mais bonita e as toxinas serem eliminadas. Mas em qual quantidade? Depende de alguns fatores, como:

**Nível de atividade física:** quanto mais intenso, maior deve ser o volume de água.

**Temperatura do ambiente:** precisamos de mais água no verão e quando suamos.

**Metabolismo:** pessoas com metabolismo acelerado exigem mais água.

**Alimentação:** uma dieta rica em sal precisa de mais água do que uma com muitas frutas e verduras.

**Peso:** alguns médicos defendem o consumo de 35 ml de água por quilo corporal.

Uma dica é ver a cor da urina. Se estiver amarelo-escura, significa que você está tomando pouca quantidade.

**PREZADOS PACIENTES E CLIENTES**

Antes de tudo, esperamos sinceramente que você e seus entes queridos estejam seguros e saudáveis.

Nas últimas semanas, o planeta mudou de uma maneira que não poderíamos imaginar. No entanto, nossa visão de um mundo onde todos possam desfrutar do prazer de ouvir e viver uma vida sem limitações sempre foi verdadeira.

Nestes tempos, em que o contato físico é restrito, somente a comunicação entre as pessoas pode compensá-lo. Isso pode criar uma sensação de proximidade apesar da distância social. A audição é um elemento crucial da comunicação e contribui essencialmente para a interação humana, saúde e bem-estar.

A Equipe Sonata está ao seu lado para atendê-lo e apoiá-lo, ajudando a manter seus valiosos relacionamentos com familiares e amigos. Garantimos serviços qualificados e de atendimento individual seguindo todas as regras dos órgãos de saúde locais e internacionais.

Tenha certeza, nós nos preocupamos muito que você esteja totalmente equipado nesse momento, e que o nosso apoio esteja próximo através de orientações técnicas e de aconselhamento.

Portanto, sinta-se à vontade para entrar em contato e lembre-se sempre que estamos juntos nesse desafio.

Obrigada por sua confiança na Sonata.

Desejamos a todos o melhor. Protejam-se e saúdem!

**SONATA APARELHOS AUDITIVOS**  
(51) 3022.2100 / 98201.0132

**APARELHOS AUDITIVOS**

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

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

**Ouçã e se conecte  
com quem você ama.**

Sem pilhas  
Conexão direta  
com o celular

Consulte **TELE-ENTREGA**

Agende agora seu teste gratuito!

 **51 - 3022.2100**

 **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

[www.sonata.med.br](http://www.sonata.med.br)

**SONATA**  
aparelhos auditivos

Seu aparelho usado vale desconto na troca\*

**Promoção Mês das Mães**  
**Até 60% de Desconto\***

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

**ÁLCOOL GEL: HÁBITO SIMPLES QUE PODE EVITAR PROBLEMAS DE SAÚDE**



Infecções como diarreia, viroses respiratórias, gripe convencional e H1N1, entre outras enfermidades, além do novo coronavírus, podem ser evitadas quando a mão é limpa corretamente. Moedas, maquiagem e telefones são apenas alguns exemplos de itens compartilhados por muitos e que facilitam a transmissão de doenças. Para não ficar propenso a esse risco, recomenda-se uma boa higienização das mãos sempre.

Lavar as mãos é uma das medidas mais eficazes para evitar qualquer tipo de transmissão de doenças. A grande maioria de pessoas reconhece a importância desse hábito, porém não sabem praticá-lo corretamente. O tempo ideal de lavagem é de 10 a 15 segundos, em água corrente e sabonete líquido para limpeza de áreas escondidas, como entre os dedos e sob as unhas. Os punhos, antebraços e parte de cima das mãos também devem ser esfregados.

Vale lembrar que o uso do álcool em gel (com concentração de álcool a 70%) é uma boa indicação para a limpeza das mãos. Desde a epidemia da gripe H1N1, e agora da pandemia do novo coronavírus (COVID-19), sua aplicação para a higienização das mãos tem se tornado mais frequente. Essa é uma medida positiva, que reduz as possibilidades de infecção por contato com vírus e bactérias.

Para garantir a eficiência, a concentração de álcool precisa ser de 70%, devendo ser utilizado da mesma forma como é feita a lavagem normal, com água corrente e sabonete líquido.

É comum que as pessoas se lembrem de lavar as mãos após usar o banheiro e antes de fazer as refeições mas, no resto do dia, o álcool em gel é a prevenção correta, pois ele ocupa pouco espaço e cabe em qualquer lugar.

A Organização Mundial de Saúde afirma que a limpeza apropriada das mãos é considerada a mais eficaz ação isolada para reduzir infecções.

*Adaptado de Hospital Vivalle*



**Manicure  
Pedicure  
Depilação**

Rose Ramos  
(51) 99650-3833   
ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO  
styloroseramos@gmail.com



**Você  
Empreendedor**

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

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

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

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



**Anuncie na  
ProcureAche** 

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

Saiba como:  
**51 981.427.686** 



**STUDIO  
MOVIMENTO DO CORPO**  
Treinamento Funcional

**Aula Experimental. Venha Conhecer!**  
Aulas com 1 hora de duração.  
Treinamento personalizado,  
focado no seu objetivo.

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

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02  
Passo D'Areia - POA  
**(51) 3024.3097**  
**(51) 9.9933.8767**  João Paulo



# Clínica **ORTRA**

**ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA  
DE URGÊNCIA**

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

DAS 08:00 ÀS 20:00

SÁBADO DAS 09:00 ÀS 16:30

**PRONTO ATENDIMENTO**

**ATÉ AS 18:30**

**CLÍNICA ESPECIALIZADA EM**

Ombro • Coluna • Mão • Quadril • Joelho • Pé e Tornozelo



[facebook.com/ortrapoa](https://facebook.com/ortrapoa)

[clinicaortra-poa.com.br](http://clinicaortra-poa.com.br)



Av. Cavalhada, 2166

Cavalhada • Porto Alegre • RS

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PAGO NO LOCAL



**51 3241.0900**

51 3247.1456

**30  
anos**

Cuidando de você.

## TEMPLO ESPIRITUAL



### EGRÉGORA VITAL

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

Marque uma consulta e iremos investigar.

**51 99643.7417** Atendimento no Centro de POA



## Anuncie na ProcureAche

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

Saiba como:

**51 981.427.686**

## FLORAIS DE BACH

Os florais de Bach tratam de todos os males emocionais, como traumas, tristezas, medos, angústias, ansiedade, vícios, indecisões, escolhas de caminho profissional, entre tantos outros.

A proposta principal desta medicina é tratar da origem das nossas enfermidades e não dos sintomas. Nossas doenças estão estreitamente vinculadas à forma como reagimos aos nossos problemas no mundo: uns com medo, outros com raiva, ódio, orgulho, mágoa, ressentimento etc. Quando resolvemos esses comportamentos, praticamente deixamos de ter doenças no corpo físico.

As essências florais podem ser usadas junto com o tratamento médico convencional, dado que não são remédios químicos, mas energéticos.

Apenas o terapeuta floral, através da terapia, pode indicar a fórmula mais adequada, que é feita individualmente. Cada ser humano é único. Uma fórmula para cada um.

Drª Fátima Perurena - Terapia Floral

Fone: (51)99113-7886

## HIPNOSE GESTACIONAL



A Hipnose Gestacional proporciona inúmeros benefícios para a saúde da mamãe e do seu bebê. Essa prática não tem efeitos colaterais e dá a oportunidade de se conectar de forma mais profunda com seu subconsciente e com seu bebê.

A gestação é um momento de imensa mudança. As mudanças na forma e no comportamento do corpo são as mais óbvias, assim como mudanças de humor e sensação de perda de controle, especialmente durante o parto e o nascimento. A hipnoterapia durante a gravidez vai ajudar a manter o controle, aumentar a força física e emocional, além de proporcionar melhores conexões e boas energias para a mamãe e o bebê. Além disso, um estado emocional positivo propicia uma melhor imunidade.

Submeter-se às mudanças pode ser imensamente difícil para algumas mulheres, mais do que para outras. Para aquelas que estão acostumadas a ter o controle, ter um bebê pode criar desafios únicos. A Hipnose Gestacional cria um oásis pacífico de calma interior e concentração, enquanto os sentimentos de medo e tensão desaparecem.

Mergulhe no universo da hipnose e surpreenda-se com os resultados.

Fonte: SOS HIPNOSE

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

Hipnoterapeuta Rodrigo Ambros SBH. 0133



## Você Empreendedor

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

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

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

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



## DRª FÁTIMA PERURENA

TERAPIA FLORAL

Há 17 anos ajudando a diminuir as dores emocionais

(51) 9.9113-7886

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

Av. Getúlio Vargas, 1000/404   
Porto Alegre/RS

## MUSCULAÇÃO E ALONGAMENTOS PARA A TERCEIRA IDADE



A musculação é uma excelente opção de exercício para os idosos. Ela ajuda a fortalecer e aumentar a resistência dos músculos, além de melhorar a postura e aumentar a densidade óssea, tornando os ossos mais fortes e evitando o seu desgaste e as chances de fratura, que são comuns de acontecer à medida que a pessoa envelhece. Isso ocorre devido ao processo natural de destruição e diminuição da atividade das células envolvidas no processo de formação do osso.

Como alguns exercícios de musculação necessitam de maior condicionamento físico, é recomendado que, antes de iniciar a prática desses exercícios, o idoso realize um checkup médico, principalmente para avaliar a capacidade do pulmão e do coração. Após a liberação do médico, é importante que a musculação seja feita sob orientação do profissional de educação física para que sejam prevenidas lesões e não exista risco para a pessoa.

Os alongamentos, além de melhorarem a flexibilidade e a circulação sanguínea, facilitam também a amplitude dos movimentos, favorecendo a realização das atividades de vida diária como arrumar a casa ou cozinhar, por exemplo.

Além disso, os exercícios de alongamento ajudam a diminuir a rigidez das articulações e dos músculos e a evitar o aparecimento de lesões.

## FATORES QUE PREJUDICAM A VISÃO

Confira, a seguir, fatores que podem prejudicar a nossa visão:

- **Uso do computador:** geralmente, as pessoas piscam cerca de 220 vezes por minuto. Mas, ao olhar para telas, essa frequência pode diminuir até quatro vezes. Isso causa a diminuição da lubrificação dos olhos, prejudicando a saúde ocular.

- **Envelhecimento:** o passar dos anos pode ser responsável por algumas doenças, principalmente, a catarata e o glaucoma.

- **Alimentação:** apesar de não estar diretamente associada a nenhuma doença, a alimentação balanceada é importante para que o corpo esteja, em geral, saudável. Buscar uma dieta rica em vitaminas, frutas e legumes é essencial.

- **Lentes de contato:** o uso errôneo pode acarretar grandes problemas. É importante que o tempo recomendado pelo médico seja respeitado e, mesmo ao utilizar as lentes de uso contínuo, tirá-las para dormir. O contato sem descanso pode causar irritação e aumentar a incidência de infecções. Tão importante quanto, a higienização deve ser feita todas as vezes que as lentes forem usadas.

- **Sol:** a exposição ao sol ao longo dos anos pode agravar a incidência de glaucoma, catarata e olhos secos, além de outras doenças. Por isso, é necessário o uso de óculos de sol quando estiver exposto aos raios ultravioleta. Opte sempre por óculos com proteção UV para evitar a alta incidência de raios solares diretamente na pupila.



CLÍNICA GERIÁTRICA



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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

☎ 3276.9150 📞 98510.4861

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



BENGALAS  
CRISTO  
REDENTOR

TELE-ENTREGA

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

## BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

☎ 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481 📞

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



## Clínica Odontológica

### Implantes e Próteses

# Corba

ODONTOLÓGICA

- Ortodontia • Cirurgia • Dentística • Endodontia
- Botox na Odontologia • Lentes de Contato

Av. do Forte, 1746 / 201 - Vila Ipiranga

www.corbaodontologica.com.br

Dr Daisy Corba - CRO RS 19411

Dr Vanessa Corba - CRO RS 20247

Agendamento de Consultas

51 3907.4771 / 99323 9280

Resp. Técnico Daisy V. Corba CRO RS 19411 EPAO 2602

## 5 PASSOS SIMPLES PARA MANTER OS CUIDADOS COM A GENGIVA

**1) Escovação:** uma boa escovação inclui dentes, língua e gengivas. Para não machucá-las, use sempre uma escova de dentes extra macia e não pressione com força a escova. A higiene bucal ideal inclui a escovação, pelo menos, três vezes por dia e sempre após a ingestão de doces.

**2) Fio dental:** ele é fundamental para uma higiene completa. O fio dental deve ser utilizado pelo menos uma vez por dia ou sempre que sentir necessidade. Ele remove a placa bacteriana e os restos alimentares que ficam entre os dentes e abaixo das gengivas, onde a escova não alcança.

**3) Alimentação:** a alimentação influencia diretamente na saúde bucal. Alguns alimentos ajudam a fortalecer os dentes, enquanto outros podem deixar seus dentes amarelados. Uma alimentação balanceada ajuda a prevenir doenças gengivais e mau hálito.

**4) Enxaguantes bucais:** os enxaguantes bucais proporcionam hálito fresco e sensação de limpeza, mas tome cuidado, pois eles não substituem a escovação e o uso do fio dental. Eles servem apenas para auxiliar na higiene bucal e devem ser utilizados conforme as orientações do seu dentista.

**5) Consulta ao dentista:** mesmo se você tomar todos os cuidados acima, ainda assim é essencial consultar seu dentista, pelo menos duas vezes por ano. Somente o profissional será capaz de avaliar a saúde dos seus dentes e gengiva e tratá-los de maneira efetiva, caso constate algum problema.

### Fique atento

Sua gengiva não deve sangrar na hora da escovação ou ao utilizar fio dental. Se isso acontecer, é um sinal de que você está com alguma doença gengival.

Agende imediatamente sua consulta ao dentista para tratar o problema.

Se não for tratada, a doença gengival pode piorar causando mau hálito, vermelhidão e inchaço nas gengivas, retração e, eventualmente, a perda de dentes.

Adaptado de Odonto RR

## Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



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

(51) 3341.4801

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

## 10 BENEFÍCIOS DA BERGAMOTA PARA A SAÚDE

1. Previne o câncer;
2. Reduz a pressão arterial;
3. Acelera o processo de cicatrização;
4. É rica em vitamina C;
5. Auxilia na perda de peso;
6. Combate ao aparecimento de rugas;
7. Aumenta sua imunidade contra doenças;
8. Combate a gripes e resfriados;
9. Reduz a pressão arterial;
10. Combate a infecções.



ProcureAche

## GOOGLE ADS & PROCUREACHE

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

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche

## Manicure Pedicure Depilação

Rose Ramos  
(51) 99650-3833   
ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO  
styloroseramos@gmail.com



 51 997.889.686

+ de 5 mil alunos formados!

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

ProcureAche 

## Anuncie na ProcureAche

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

Saiba como:

51 981.427.686 

### DOR CIÁTICA

O nervo ciático é o mais longo do corpo humano. Ele parte da região inferior das costas, passa pelas nádegas e desce para as pernas, terminando abaixo dos joelhos. A dor ciática costuma ocorrer na coluna lombar e se irradiar para as pernas. Geralmente é causada pela compressão do nervo e se manifesta quando o músculo piriforme (por onde passa o nervo ciático) fica tenso.

Entre as causas principais da dor no nervo ciático estão a hérnia de disco, protusão discal, espondilolistese (deslizamento de uma vértebra sobre a outra), traumas, tumores ou infecções da coluna lombar, estenose (estreitamento) do canal vertebral por onde passa a medula, bico de papagaio e artrose da coluna.

#### Tratamento

Não é necessário repouso físico. Na verdade, atividades que não sobrecarregam a coluna, como quiropraxia, natação e fisioterapia costumam dar boa resposta.

Dr<sup>a</sup> Jane Difini Kopzinski  
Fone: (51)99684-2953

### Exercícios para dor ciática



### Exercícios para dor ciática



## QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

### A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

Dr<sup>a</sup> Jane Difini Kopzinski

Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 



**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

## ESTABELECENDO UMA ROTINA DURANTE A QUARENTENA

Se você já está trabalhando em casa, mas tem dúvidas sobre como criar uma rotina, siga algumas dicas simples.



Primeiro, estabeleça um horário para acordar. Lembre-se de que você não perderá mais tempo com deslocamento até o trabalho. Portanto, pode até dormir um pouquinho a mais.

O ideal é começar a sua rotina com um bom café da manhã e não se esquecer de que ficar na cama trabalhando de pijama pode ser uma medida pouco produtiva. Procure se vestir com roupas confortáveis e criar um ambiente agradável para realizar as suas atividades.

Se possível, procure fazer algum tipo de exercício físico. Evite, é claro, ir à academia, mas você pode fazer alongamentos ou Yoga se o espaço da sua casa permitir. Caso haja um jardim, por exemplo, você pode aproveitar para fazer algum tipo de exercício aeróbico. Uma ótima dica é utilizar aplicativos como Nike Training, que fornece treinos variados possíveis de serem feitos em casa.

Procure se alimentar bem ao longo do dia e não faça do home office uma desculpa para trabalhar mais horas do que o devido. É preciso aprender a encontrar um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal nessas horas. Caso contrário, você estará descuidando da saúde mental.

## Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs  
Fisioterapia - Nutricionista  
Terapeuta Ocupacional

*Ambiente confortável e familiar*

**(51) 3341.4801**

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

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



## APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (SAOS): CONHEÇA ESSA DOENÇA

A Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) é uma doença grave e progressiva. Parar de respirar por mais de 10 segundos é apneia, e essa obstrução da passagem do ar pode ocorrer pela FLACIDEZ das paredes da garganta. A redução do nível de oxigênio no sangue causado por inúmeras apneias durante o sono pode prejudicar o funcionamento do coração e do cérebro e aumentar o risco para enfarte e Acidente Vascular Cerebral (AVC). A Fonoaudiologia trata a APNEIA OBSTRUTIVA de forma natural, através de exercícios para a faringe, língua, lábios e palato, diminuindo a FLACIDEZ desses músculos e abrindo espaço para a respiração.

**Fonoaudióloga Maria Adelaide Negreiros**

**CRFa7 6300 - Fone: (51)99948-4678**

## PARE DE RONCAR - PARE DE ENGASGAR



**FONOAUDIÓLOGA**

**Maria Adelaide Negreiros**

*24 Anos de  
Experiência Clínica*

**Atendimento On-line**

**Cel: (51) 99948.4678** 

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

## Anuncie na ProcureAche

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

**Saiba como:**

**51 981.427.686** 

# Revista ProcureAche

## Invista em Marketing Digital!

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

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

## & Anúncio na Revista Impressa:

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

\*Equipe especializada em Marketing Digital!

Planos a partir de \*R\$ 85,00/mês

WhatsApp (51) 98142.7686

**Não perca!**

**ProcureAche** 

**BOLINHO DE CHUVA**



**Ingredientes:**

- 2 ovos;
- 2 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de fermento;
- 3 colheres (sopa) de açúcar;
- 1 colher (chá) de canela

**Modo de preparo:**

1. Em um recipiente, adicione os ovos, o açúcar, o leite, a farinha de trigo e o fermento, depois misture-os até obter uma massa lisa e homogênea.

2. Com a ajuda de uma colher, pegue porções da mistura e despeje em uma panela com o óleo quente.

3. Retire do fogo quando estiver no ponto, depois misture a canela com açúcar e salpique no bolinho de chuva já frito.



**AV JUCA BATISTA, 2154**

**FONE: 3246.7307**

**RUA BECO DO PALADINO, 77**

**FONE: 3245.3245**

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

**51 3374-4105**

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

**Brigadeiro de Chocolate sem lactose**

Meio cento **R\$ 75,00**

**992.066.385**

**Arte do Pastel**

Com 44 sabores de pastéis, 39 sabores de panquecas, e a la minutes

**Pague e Leve**

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

**Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria**  
**artedopastel**

**Av. São Pedro, 1378 - Bairro São Geraldo**

**(51) 3325.0320**

**Você Empreendedor**

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

**www.procureacherevista.com.br**

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

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

## Fruteira da Chacara



**Temos Tele-Entrega**

*Aceitamos cartão de crédito*

**99664.1569** 

**98590.3098** 

**98533.2068** 

**99859.9899** 

Sucos Naturais - Pastéis  
Caldo de cana - Produtos coloniais  
Salada de Frutas

Carvão para churrasco

**Preço Especial!**

Lenha - Frutas da estação

(Abacaxi Terra de Areia, Ameixa, Pêssego, Uva, Melancia)

Cel Marcos esquina Dr. Ney Castilhos Ferreira, 292 - Ipanema - POA/RS

### PAVÊ DE ABACAXI LIGHT

#### Ingredientes:

##### Calda:

- 200 g de abacaxi picado;
- 30 g de adoçante;
- 150 ml de água.

##### Creme:

- 2 colheres de maisena diluída;
- 100 ml de gemas desidratadas;
- 40 g de adoçante;
- 400 ml de leite desnatado morno;
- 100 g de coco fresco ralado (para decorar).

##### Bolo base do pavê:

- 100 g de farinha de trigo;
- 60 ml de gema desidratada;
- 30 g de adoçante;
- 3 claras em neve;
- 1 colher (chá) de fermento.

#### Modo de preparo:

##### Calda:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo por 10 minutos.
2. Peneire e reserve o abacaxi e a calda separadamente.

##### Creme:

1. Em uma panela junte a gema, o adoçante, o leite e a maisena em fogo baixo, até formar um creme.
2. Junte com o abacaxi (sem a calda).

##### Bolo base:

1. Junte as gemas, o adoçante, a farinha e o fermento.
2. Utilizando uma colher, misture essa base com as claras em neve.
3. Coloque em uma forma untada e leve ao forno a 200 °C por 8 a 10 minutos.
4. Quando o bolo estiver pronto, jogue a calda para umedecê-lo.
5. Coloque o creme sobre a base do bolo e leve à geladeira por 2 horas.



### CACHORRO QUENTE DE FORNO



#### Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de leite;
- 2 unidades de ovo;
- 1 1/2 colheres (sopa) de fermento químico em pó;
- 100 g de queijo ralado

#### Recheio:

- 1 unidade de cebola;
- 1 unidade de tomate;
- 1 unidade de pimentão verde em tiras;
- 4 unidades de salsicha

#### Modo de preparo:

1. Bata todos ingredientes no liquidificador.
  2. Junte o queijo ralado e bata mais um pouco.
  3. Unte uma fôrma pequena e polvilhe farinha de trigo.
  4. Coloque metade da massa, todo o recheio reservado e depois cubra com o restante da massa.
  5. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno médio (170 graus) preaquecido por aproximadamente 30 minutos ou até ficar dourado.
- Recheio:** misture todos os ingredientes e reserve.

## Mercado Caxias

**AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA**



**Horário: das 8h às 22h**

**Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h**

**Av. Costa Gama, 5001**

**(51) 3239-3614**

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

## Anuncie na ProcureAche

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

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

51 981.427.686 



### CARNE DE PANELA COM BATATA



#### Ingredientes:

• 1 kg de carne de acém cortada em cubos grandes;

- 2 colheres (sopa) de óleo de milho;
- 2 colheres (sopa) de cebola granulada;
- 2 cubos de caldo natural;
- colorau a gosto;
- cheiro-verde desidratado a gosto;
- água ate cobrir a carne;
- 5 batatas médias descascadas e cortadas ao meio

#### Modo de preparo:

1. Em uma panela de pressão coloque o óleo e a cebola, deixe até que ela fique bem moreninha.
2. Junte a carne cortada em cubos médios, deixe dourar por 15 minutos.
3. Junte os 2 cubos de caldo natural e o colorau a gosto.
4. Coloque a água até que cubra a carne, não ultrapasse a carne.
5. Coloque na pressão por 25 minutos.
6. Retire do fogo, tire a pressão e junte as batatas e o cheiro-verde.
7. Coloque na pressão novamente, conte 5 minutos após a panela de pressão começar a apitar e desligue o fogo.

#### Informações adicionais:

Você pode substituir os cubos de caldo natural por 2 dentes de alho e cominho a gosto.

### MOUSSE DE CHOCOLATE COM LEITE CONDENSADO

#### Ingredientes:

- 200 gramas de chocolate meio amargo;
- 1/2 caixa de leite condensado;
- 1 caixa de creme de leite



#### Modo de Preparo:

1. Antes de começar, leve o creme de leite ao freezer e deixe por 1 hora (tome cuidado para não congelar).
2. Depois coloque o creme de leite em uma batedeira e bata por 10 minutos em velocidade alta (isso faz com que ele fique mais leve e aerado). Reserve.
3. Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas.
4. Em seguida junte o chocolate com o leite condensado e misture bem.
5. Acrescente o creme de leite que estava reservado e misture novamente com uma ajuda de um batedor de arame até ficar bem homogêneo.
6. Despeje o mousse em uma travessa ou em taças individuais e leve para a geladeira por 3 horas.
7. Sirva em seguida ou se desejar decore com granulado ou raspas de chocolate.



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

**CHOCOLATES ARTESANAIS**

**Linha de Presentes: Datas Comemorativas**

**3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220  Chocolate Trufão

**Comercial** 

**KNETIG**

**EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES**

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

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

**(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

# Você Empreendedor

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

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

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

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



ELÉTRICA | HIDRÁULICA | PINTURA  
REVESTIMENTOS | REFORMAS COMERCIAIS

99533.5774

dpcont.reformas@gmail.com



## Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

## ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral

Projetos Elétricos com ART

Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349



## PRESEÇA EXTINTORES

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

SUA SEGURANÇA LEVADA A SÉRIO

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

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

51 3443.7431 / 9 9353.2678

extintorespresenca@hotmail.com

## GLANZNER AQUECEDORES A GÁS

VENDAS E ASSIST. 57 anos

www.glanzner.com.br

Vendas e assistência técnica.

Aquecedores digitais  
Aquecedores passagem  
Pressurizadores

komeco Rinnai



Solicite um orçamento

3341.3856 - 9.8600.6500

R. Piauí, 155 (próx. ao Zequinha)

## ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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

## E-BOOK

200 receitas de doces

ZERO AÇÚCAR



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

51 997.889.686

ProcureAche

## ATENÇÃO AO CELULAR NA COZINHA



É inevitável o uso do celular na cozinha, seja para ver a receita, seja para contar o tempo, seja para tirar foto e postar. Mas ele é um foco de possível contaminação, portanto:

- Mantenha seu celular limpo. Siga as recomendações do fabricante – alguns modelos mais novos podem ser lavados, se desligados, com água e sabão, outros com álcool isopropílico ou pano macio com álcool 70%. Não passe álcool gel sem antes consultar as indicações do fabricante! O álcool gel tem água e pode estragar seu telefone.

- Lave as mãos com água e sabão depois de mexer no celular e antes de voltar a cozinhar.

### Vidraçaria Meregali

— Arte em vidros —

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

(51) 99263.0565  
meregali2016@gmail.com

### Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

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

### SS Solução Service

Há 3 anos atuando na prestação de serviços para imobiliária  
Orçamento gratuito / aceito cartões

(51) 984040992 | 994131484

### Mr Protect

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Descupinização - Desinsetização  
Desratização - Controle de Voadores

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

(51) 3377.3060 | (51) 985.363.376

### Paulo Menezes

Serviços em geral

- Reformas
- Pinturas
- Hidráulica
- Construções

51 98597-7987  
apollito.menezes@gmail.com

<https://www.facebook.com/people/Paulo-Menezes/100017504015692>

### PERSIMAX

Indústria e Comércio

VERTICAIS / HORIZONTAIS / PERSIANAS  
**CONCERTO DE VENEZIANAS**  
TROCA DE FITAS, MÓLAS, TALAS  
TROCA DE CAIXA DE PERSIANA E ESQUADRIAS

3374.2512  
98203.9771   
99879.7588

PLANTÃO AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS

DIVERSAS CORES E MODELOS

persimax\_indcom@hotmail.com  
 PERSIANAS PERSIMAX

### JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

CONCERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565  
98529-5733

João

### ADR REFORMAS

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

993658526

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

Orçamento gratuito!

### Divulgue seu negócio ou produtos na revista ProcureAche:

Em tempos de quarentena, nós te ajudamos:

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

51 981.427.686

## PASSEAR COM OS PETS EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS

O pet pode ser um meio de transmissão do coronavírus?

Segundo a OIE (Organização Mundial de Saúde Animal), ainda não se sabe se há essa possibilidade. Testes ainda estão sendo realizados para determinar se o pet pode ou não ser uma fonte de disseminação do vírus.

No entanto, é de suma importância que, se o dono estiver com sintomas da doença, fique longe do pet, principalmente se há mais pessoas na mesma residência. Se você mora sozinho com o animal de estimação, como ainda não há comprovação de que ele possa contrair a Covid-19, pode continuar mantendo contato com ele.

Caso você não possua nenhum sintoma e o pet não tenha entrado em contato com alguém infectado, não é preciso evitar o afeto. Contudo, os tutores devem seguir rigorosamente às recomendações da OMS e órgãos oficiais de saúde, como lavar as mãos com água corrente e sabão, assim como a região dos olhos, nariz e boca antes e depois do contato com os pets, além do uso do álcool em gel para higienização das mãos.

**Devo continuar levando meu cachorro para passear?**

Sim, afinal ele precisa fazer suas necessidades, não é mesmo? Para continuar evitando a transmissão do vírus, é essencial que apenas uma pessoa (que não está infectada) passeie com o cãozinho e que não haja interação com outras pessoas na rua, além de fazer passeios mais curtos.

Em seguida, ao voltar para casa, é preciso que seja

feita a higienização das patinhas. Assim como devemos tirar nossos sapatos antes de entrar em casa para não contaminar o ambiente, o mesmo deve ser feito com os cachorros.

Portanto, lave bem as patas com água corrente e sabão, tomando o cuidado de não deixá-las úmidas. Se quiser, também é possível limpar, da mesma forma, o focinho, pois os cães tem a tendência de farejar o chão e todo o percurso feito durante o passeio.

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

**Venda de pintos**

**Vestuário | Mudas**  
**Rações | Medicamentos**

**3258.1108 / 981.048.785**

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

# Tele-entrega de Rações



Origens Car/Cer  
**15 Kg - R\$ 105,00**



Granplus Choise  
**15 Kg - R\$ 99,90**



Vitta Natural R. Peq.  
**15 Kg - R\$ 99,90**



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



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

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

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

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



Clube de  
Descontos

ProcureAche

Ligue e saiba mais:

51. 981.427.686

15%  
DESCONTO  
em todos os serviços

FABRICA DOS TOLDOS  
www.fabricadostoldos.com.br

3223.5597  
98519.9471

Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai

10%  
DESCONTO  
pagamento à vista

Brigadeiro  
de Chocolate  
sem lactose

Melo cento  
R\$ 75,00

992.066.385



Serviços 24h  
por dia

Técnicos e  
cuidadores  
Fisioterapeuta

Equivida

EQUIPE DE ENFERMAGEM HOME CARE

MAIS DE 20 ANOS  
DE EXPERIENCIA EM  
HOME CARE

Vila Nova - Porto Alegre

3245-3389 / 99984-9919

10%  
DESCONTO

LIVRARIA  
PLIMQUE

FONES: 3336.8289 / 3336.1740

AV. TERESOPOLIS, 2908 PORTO ALEGRE/RS

RESIDENCIAL DA 3ª IDADE  
DONATILA II

LAR E CRECHE PARA IDOSAS - HOME CARE E HOSPITALAR

\*Nutricionista \* Fisioterapia \* Enfermagem 24hs

3245.3389 99984.9919

Rua Cirilo Leite Torres, 75 - Ipanema - POA/RS

10%  
DESCONTO



TECH  
CHAVES

24h

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

99206.8510 / 3319.3316

10%  
DESCONTO

CLÍNICA

CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatricasantafe

3276.9150 98510.4861

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

10%  
DESCONTO



GKT SERVIÇOS DE LIMPEZA  
E CONSERVAÇÃO LTDA.

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



51 996921303 / 51 997921303

Seu Cupom aqui!

Alavanque os seus negócios  
e tenha sempre novos clientes!

Desejo saber como:

Ligue: (51) 981.427.686

Telefones Úteis  
Dúvidas  
Coronavírus

Vigilância Estadual: 150

Site Secretaria Saúde RS –  
Coronavírus:

<https://saude.rs.gov.br/coronavirus>

Prefeitura de Porto Alegre: 136

Vigilância de Porto Alegre:

32892474

Clube de  
Descontos

ProcureAche

PARA VOCÊ ANUNCIANTE:

Uma maneira incrível de captar e fidelizar novos clientes para o seu negócio!

PARA VOCÊ CLIENTE:

Uma oportunidade para adquirir os melhores produtos e serviços com desconto!

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

**ESCRITÓRIO CONTÁBIL**  
**IMPOSTO DE RENDA**  
**Evite problemas com a Receita.**

ASSESSORIA EMPRESARIAL - Entre em contato e faça seu orçamento  
 EMPREGADOR DOMÉSTICO - Regularizamos e efetuamos a folha mensal  
 AUDITORIA PARA CONDOMÍNIOS - Confira as contas do condomínio

**FLAVIO FARIAS**                      **DIOGO R. LEITE**  
 CRC/RS - TC 24528                      CRC/RS - BEL. 081846/O

Av. Azenha, 1067-lj 49  
 contato@driassessoriacontabil.com.br  
**99866.0562    3372 0351    3223 8154**

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

**Previdenciário (INSS)**  
**Cível - Família**

Atendemos somente com hora marcada  
**51 999811294**

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

## O QUE É CONTRATO INTERMITENTE?



Por contrato intermitente entende-se a prestação de serviços com subordinação de forma não contínua. Em outras palavras, embora o trabalhador esteja vinculado a um empregador, sua prestação de serviços se dá em períodos alternados, que podem ser determinados em horas, dias ou meses.

Essa modalidade de trabalho foi devidamente regulamentada pela Lei da Reforma Trabalhista (Lei nº 13.467/2017), e seus detalhes estão estabelecidos no artigo 452-A da CLT, acrescido pela mencionada Reforma.

A legislação prevê que o contrato intermitente deve ser celebrado por escrito e estar registrado na Carteira de Trabalho.

Outro dado que deve constar no contrato é o valor da hora de trabalho. Esse valor não pode ser menor do que o valor-hora de trabalho, tendo como base o valor:

- do salário-mínimo; ou
- devido aos demais empregados do estabelecimento que exerçam a mesma função, em contrato intermitente ou não.

Além disso, há outras regras que devem ser observadas em contratos intermitentes. A convocação do trabalhador deve ser feita obrigatoriamente com 3 dias corridos de antecedência. Ao empregado é obrigatório que a resposta seja dada em até 1 dia útil. O silêncio presume a recusa.

Convém destacar ainda que todas as obrigações legais, como a contribuição previdenciária e o FGTS, devem ser recolhidas mensalmente e a cada 12 meses de trabalho o empregado tem direito a usufruir de 30 dias de férias. Nesse período, o empregador ficará impossibilitado de fazer qualquer convocação.

**Flávio Braga**  
 ADVOCACIA                      OAB/RS 5.801

<b>Previdenciário</b>	<b>Trabalhista</b>	<b>Cível</b>
- INSS	- Acidente de trabalho	- Família
- Aposentadorias	- Rescisões	- Consumidor
- Pensões	- Hora extra	- Indenizações
- Auxílios	- Adicionais	- Seguros
- Revisões	- Desvios	- 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

## NÃO CONTRIBUI PARA O INSS? CONHEÇA O BPC

Diante das dificuldades que a pandemia da COVID-19 impõe, o número de pessoas que não consegue realizar recolhimentos ao INSS aumenta. Contudo, essas pessoas que, em tese, não poderiam usufruir de benefícios previdenciários por não contribuir, devem estar atentas ao BPC (Benefício de Prestação Continuada), pois podem ter direito a ele. Trata-se de um benefício previsto para aquelas pessoas que não contribuem para o INSS e que estão em condição socioeconômica vulnerável. Para isso, a pessoa deve cumprir os seguintes requisitos: 1. Baixa renda per capita (analisada a renda de todo o grupo familiar), sendo que alguns rendimentos não são levados em consideração, e algumas despesas são consideradas para efetuar o cálculo da renda, e 2. Tenha acima de 65 anos de idade ou algum tipo de deficiência/problema de saúde que a impeça de trabalhar, não sendo necessário que tal impedimento seja permanente. O valor do benefício é sempre de um salário mínimo nacional, não gera direito a 13º salário nem à pensão por morte em caso de óbito do titular. Caso você acredite que se enquadre nos requisitos para o recebimento do BPC, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

**Flávio Braga Advocacia**

# MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

**ARMANDO SANTOS**

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

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

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

## EMPALHADOR

NATURAL - THONART - SINTÉTICO

BUSCAS E ENTREGAS  
GRATUITAS EM PORTO ALEGRE  
E GRANDE PORTO ALEGRE



Marcelo

(51) 3374.5395 / 98622.8910

Av. Ceará, 503 Terceira Perimetral



ESCOLA DE MARCENARIA

## CRIANDO MESTRES

Móveis sob medida com condições facilitadas

Consulte

51 3276-8862

51 99584-1170

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

f /criandomestres

@criando.mestres

## COMO DEVE SER FEITO O USO DO ÁLCOOL LÍQUIDO A 70%?



Dê preferência a frascos do tipo spray de aperto simples, de 50 ml a 100 ml. Não fure a tampa nem deixe o frasco aberto. A evaporação do álcool do produto reduzirá sua capacidade de limpeza.

O uso do álcool líquido nessa concentração deve ser realizado longe de fontes de calor. Ademais, sua utilização é recomendada apenas na desinfecção das superfícies fixas e inanimadas. Para a higienização das mãos de adultos e crianças deve ser priorizada a lavagem com água e sabonete.



## Telefones Úteis

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



A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

## Acabe com:

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



CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

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

Peça pelo Celular. 📞 99790.7090

## CORONAVÍRUS: QUAIS SANEANTES PODEM SUBSTITUIR O ÁLCOOL NA HIGIENIZAÇÃO DOS OBJETOS?



Desinfetantes comuns e solução diluída de água sanitária ou alvejante são capazes de desativar o novo coronavírus na desinfecção de objetos e superfícies. A limpeza com sabão também é eficiente. Isso ocorre porque o vírus tem uma camada protetora de gordura que é destruída por esses produtos. Mas é importante seguir as instruções de diluição que estão no rótulo. Caso tenha dúvidas, verifique se o produto é composto por uma dessas substâncias: hipoclorito de sódio, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio ou de cálcio), iodopovidona, peróxido de hidrogênio, ácido peracético, quaternários de amônio, como, por exemplo, cloreto de benzalcônio, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Essas substâncias estão presentes nas formulações dos produtos em diferentes concentrações e, para o uso correto, siga as orientações do rótulo. Elas informam a diluição adequada para que a ação desinfetante seja eficiente. Na maioria dos casos, são necessários 10 minutos de contato para inativar os microrganismos. Aguarde esse tempo após a aplicação do produto para que ele faça efeito. Ou seja, não limpe imediatamente a superfície logo após o uso do desinfetante, de modo que o vírus possa ficar em contato com a solução e ser destruído.

Fonte: Anvisa

## Cerutti Madeiras

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



Orçamento sem compromisso!

51 99831.6555

## GOOGLE ADS & PROCUREACHE

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

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche

## TRANSPORTES MARQUINHOS

**FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS**

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

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

## Você Empreendedor

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

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

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

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

## Anuncie na ProcureAche

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

Saiba como:

51 981.427.686

## ALÔ Frete & Mudanças

Fazemos de pequenos fretes a grandes mudanças



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

Organizamos sua mudança após o transporte

Faça seu orçamento sem compromisso

51 99144-3870

## Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

BIG NO BIG EDUARDO PRADO

**DICAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA ELÉTRICA NA QUARENTENA**



**ILUMINAÇÃO**

• Nas atividades do dia a dia, como o trabalho em casa, prefira ambientes arejados e com luz natural para não precisar ligar a luz.

• Se não for possível, saiba que lâmpadas fluorescentes ou LED gastam de 60% a 80% menos que lâmpadas incandescentes. Há lâmpadas brancas e amarelas – lojas de material de construção ainda estão abertas, se for trocar.

• Sempre que sair de um cômodo, desligue os aparelhos e apague as luzes. Vale para qualquer intervalo e pausas para refeições.

**TEMPERATURA**

• O uso de ventiladores e aparelhos de ar-condicionado não é recomendado. Só mesmo quando estiver muito abafado.

**DISPOSITIVOS ELÉTRICOS**

• Evite deixar equipamentos elétricos ligados sem necessidade, como TV e computador.

• Aparelhos no stand by (desligados, na espera da ação do controle remoto), também consomem energia. Desligue-os e depois tire-os da tomada sempre que possível.

**GELADEIRA**

• Abrir a geladeira sem necessidade, deixá-la aberta por muito tempo e abrir e fechá-la a cada minuto significa gastar energia à toa.

• Verifique se a borracha de vedação está funcionando bem.

• Não utilize a parte traseira do equipamento para secar roupas ou sapatos.

**NÃO TOME BANHOS DEMORADOS**

• Em casa, o chuveiro elétrico é o grande vilão da conta de luz; é o dispositivo que mais consome energia.

• Defina um horário fixo para tomar banho.

• Não se demore.

**NOTEBOOK E CELULAR**

• Carregar notebook e celular – e outros equipamentos que funcionam com bateria – sem necessidade é desperdício. Nada de deixar a noite toda na tomada.

• Programe-se para tirar o carregador da tomada assim que o nível da bateria estiver cheio e use até o limite antes de abastecer novamente.

**FUNILARIA SCHMIDT**

**Tudo para seu telhado**



**CALHAS  
CHAMINÉS  
COIFAS  
TELHADOS**



**51 3342.3449 / 99336.5516 / 99264.6712**

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

[www.funiliariaschmidt.com](http://www.funiliariaschmidt.com)



**FÁBRICA DOS TOLDOS**  
[www.fabricadostoldos.com.br](http://www.fabricadostoldos.com.br)

**TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO**

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

**20 anos de experiência**

**ACEITAMOS  
VISA** 



**COBERTURAS**



**TOLDO CORTINA**



**TOLDOS EM POLICARBONATO**



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

**ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS**

**3223.5597 / 98519.9471** 

Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai | [fabricadostoldos@yahoo.com.br](mailto:fabricadostoldos@yahoo.com.br)

## CORONAVÍRUS: COMO LIMPAR O CELULAR?



Como os equipamentos eletrônicos têm componentes que podem oxidar em contato com a água, é preciso usar o produto correto para evitar prejuízos.

O celular deve ser limpo com álcool isopropílico, que limpa melhor e ainda evapora muito rápido sem deixar resíduos.

O álcool etílico vendido no mercado tem 70% de concentração. Isso significa que os outros 30% são de água. Por isso, deve ser evitado para não danificar o equipamento.

Da mesma forma, o álcool em gel não é indicado. Além de ter água na composição, pode conter emolientes, produtos usados para hidratar a pele, e deixar vestígios de óleo.

Uma alternativa é utilizar os lençinhos umedecidos para bebês. O quaternário de amônia do produto limpa eletrônicos sem danificar.

A limpeza não deve ser feita com uma grande quantidade de álcool isopropílico. Um pano macio umedecido é suficiente para fazer a higienização.

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

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

51 980.50.9800

WhatsApp

Rua Cávea, 294 esq Av Tramandai - Ipanema

www.mistermaquinas.com.br

## DICAS E CUIDADOS COM OS AQUECEDORES

- Procure por aparelhos com selo de qualidade comprovado pelo INMETRO. De acordo com uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor, usar o aquecedor quatro horas por dia, durante um mês, pode ter um impacto entre R\$ 50 e R\$ 95 na conta de luz, dependendo do aparelho;

- Verifique se a tomada do aquecedor é compatível com a da sua casa, e se a rede elétrica possibilita a ligação adequada de modo a manter a sua segurança;

- Deve-se levar em consideração o ambiente que irá receber o equipamento, as condições do imóvel em relação à perda de calor, na hora da escolha do aparelho;

- Evite a utilização do aquecedor ligado com benjamins – o famoso “T” – ou junto com outros aparelhos elétricos.

- Mantenha fora do alcance de crianças e de animais;

## MATERIAL GRÁFICO DE QUALIDADE

### Cartões de visita - Flyers - Ímãs de geladeira



Cartão de visita 1000 und.  
 (totalmente colorido - brilho frente)

Apenas

R\$ 70<sup>00</sup>



Flyer 1000 und.  
 (frente e verso coloridos, 10cm x 14cm)

Apenas

R\$ 120<sup>00</sup>



Ímã de Geladeira 1000 und.  
 (totalmente colorido - 5cm x 4cm)

Apenas

R\$ 200<sup>00</sup>

## Cerutti Madeiras

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



Orçamento sem compromisso!

☎ 51 99831.6555

## MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

## Lixações

# CRS

de Antonio

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

3221.6249 / 99813.5887  
98457.7771

## CORONAVÍRUS: COMO DEVO LIMPAR MEU CARRO?



O mesmo álcool 70% recomendado para a limpeza doméstica e das mãos pode também ser usado no carro. O produto pode ser aplicado no volante, nas superfícies plásticas, nas borrachas, no câmbio e nos tecidos dos assentos (incluindo couro ou material sintético). A dica é usar um pano de microfibra para evitar arranhões e também não soltar fios durante a limpeza. Também é importante evitar deixar o pano excessivamente molhado — o ideal é deixá-lo apenas úmido. Por fim, vale usar um pano seco ao fim da limpeza para evitar deixar excesso do produto sobre as superfícies.

# Serralheria CARACOL

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

Em até 3x  
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO  
GRATUITO

(51) 9.8484.1085  
(51) 9.9905.5410

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

## SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220  
E-mail: vilmarmetal@hotmail.com  
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

## ANUNCIE

Revista Impressa  
ProcureAche

+

Gerenciamento de  
Redes Sociais

OU

Criação de site +  
Google Ads

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

☎ (51) 98142.7686

Acesse através do QR CODE  
**Gestor de Marketing Digital**  
 Descubra uma nova forma de aprender Marketing Digital  
 ou link: <https://go.hotmart.com/N25898470V>  
**Acesso vitalício!**  
 51 997.889.686 ProcureAche

COMO HIGIENIZAR O AMBIENTE DA COZINHA



Muita gente pergunta sobre a limpeza dos alimentos e da cozinha especificamente em relação ao coronavírus. Antes de falar sobre limpeza, dois esclarecimentos da Anvisa, baseados em informações da Organização Mundial da Saúde:

Não há nenhuma evidência de que o vírus seja transmitido pelo alimento.

Esse grupo de vírus não resiste ao calor do cozimento dos alimentos (em torno de 70°C).

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária recomenda seguir as práticas de higiene de sempre.

**Pia e a bancada de trabalho:** lave com água e sabão (você pode até separar uma bucinha só para isso). E quando a compra do supermercado ou da feira chegar, arrume tudo e depois lave as superfícies de trabalho com água e sabão de novo.

**Bucha de lavar louça:** após cada lavagem, retire qualquer pedaço de alimento da bucha, lave com o detergente, enxague e retire bem a água. E lembre-se de trocar a bucha regularmente.

**Tábua e facas:** lave com água e sabão. É sempre bom reforçar que, depois que você cortar carnes cruas, deve lavar a faca e a tábua de novo.

**Faça a higienização periódica das tábuas (seja de bambu, madeira ou polietileno):** pelo menos 1 vez por mês, mergulhe a tábua já lavada na solução de água sanitária + água (1 colher sopa para cada litro de água). A tábua deve ficar completamente imersa por 15 minutos. Depois lave com água e sabão e deixe secar bem antes de guardar. Se a tábua for de madeira ou bambu, depois de seca, você pode aplicar uma camada de óleo mineral e deixar secar novamente para evitar rachaduras. Espátulas, colheres, pinças de bambu ou madeira também devem passar pelo mesmo processo ao menos uma vez por mês.

**Anuncie na ProcureAche**  
 A única publicação que, além do impresso, também divulga o seu negócio na Web!  
 Quer saber como? Ligue ou dá um oi no Whats!  
 51 981.427.686

**DESENTUPIDORA SERVITECH**  
 Esgoto, Ralos e Pias - Caixas de gordura Dedetização - Hidráulica e Elétrica Caça Vazamento  
 ATENDIMENTO 24H  
 3110.4164 980.555.362  
 desentupidoraservitech@gmail.com  
 INDÚSTRIA / COMÉRCIO RESIDÊNCIA / SERVIÇOS  
 VISA

**GOOGLE ADS & PROCUREACHE**  
 Seja encontrado por clientes no exato momento em que eles pesquisarem no Google pelo que você oferece. Além disso, pague somente quando eles clicarem para visitar seu site ou ligarem para sua empresa.  
 Fale conosco! (51) 98142.7686  
**ProcureAche**

Acesse através do QR CODE ou link: <https://go.hotmart.com/J25616713L>  
 51 997.889.686  
**CURSO INSTALADOR SOLAR DE ALTA PERFORMANCE**  
**ProcureAche**

Acesse através do QR CODE ou link: <https://go.hotmart.com/N25609049C>  
 51 997.889.686  
**CURSO DE DESENHO**  
 Fórmula DesenhAR TUDO  
**ProcureAche**



## COMO NÃO CAIR EM GOLPES DO CORONAVÍRUS (COVID-19) EM TRÊS PASSOS



### Primeiro passo: Duvide sempre de tudo

Após receber uma informação, seja pela TV, por uma mensagem encaminhada no WhatsApp ou por um vídeo no YouTube, duvide se aquilo é realmente verdadeiro e se não está sendo distorcido pela mídia. Para isso, busque informações oficiais através de canais do Ministério da Saúde, da OMS, da ANVISA, e do CDC (Centers for Disease Control and Prevention ou Centros de Controle e Prevenção de Doenças). Você pode também procurar por estudos que comprovem algo que está sendo afirmado, através de artigos acadêmicos em português ou inglês (língua que se encontra o maior número de informações) pesquisando no Google Scholar.

### Segundo passo: Nunca forneça informações pessoais facilmente

Desconfie sempre quando alguém lhe pedir por e-mail, site (links), WhatsApp, informações como número de documento e conta bancária. Na maioria das vezes, os responsáveis por esse tipo de golpe tentam se passar por empresas, órgãos do governo ou por promoções de serviços. Tais ações têm ocorrido com mais frequência devido à quarentena forçada pelo coronavírus. Para evitar esses problemas, consulte os canais oficiais da instituição citada (Redes Sociais, telefone, e-mail) ou outras fontes de informação (diferentes sites de notícia, por exemplo).

### Terceiro passo: Saiba como analisar as informações e onde realizar sua pesquisa

Devido à enxurrada de informações, é importante que a pessoa tenha consciência ao ler um conteúdo acessado, pois, dependendo da maneira como o texto foi escrito, poderá trazer algum mal a você e a outras pessoas também (ao compartilhar a informação). A informação pode estar incompleta, distorcida, de difícil compreensão e até ser maliciosa.

## O QUE É UMA BICICLETA SPEED OU CICLISMO DE ESTRADA?



A bicicleta de speed, também conhecida como bike de ciclismo ou bike de asfalto é um modelo criado especialmente para velocidade e performance. Com pneus ultrafinos, quadro, guidão e demais componentes projetados para prover eficiência aerodinâmica, esse modelo de bicicleta vem ganhando cada vez mais adeptos.

Como qualquer bicicleta, a bicicleta de ciclismo possui características exclusivas que devem ser observadas para que você aproveite, de fato, o melhor e possa se divertir, treinar ou atingir seus objetivos.

Se você prefere pedalar em maior velocidade, só em estradas pavimentadas por asfalto ou de superfícies lisas e sem irregularidades, o ciclismo de estrada será sua opção.

### Modelos de bicicletas Speed

Entre os variados modelos de bicicletas speed disponíveis no mercado, o que realmente muda são os componentes que estão em cada modelo. O material do quadro, o número de marchas, o sistema de freio, cores e outros detalhes fazem as variações das speeds.

Mas o que chamamos a sua atenção é para que na hora da sua escolha, preste atenção também em modelos masculinos e femininos das bikes speed. O que vai diferenciar com maior detalhe é o quadro da bike, mais propriamente dito no desenho, na geometria e no tamanho.

Cantora mineira de "Pássaro de Fogo" e A anestesia que bloqueia a dor da cintura para baixo	Planta que ameniza cólicas menstruais		O rebanho que fornece o bacon	Equipamento para desassoreamento de rios		Alternativa biodegradável para embalagens	
						Mamífero como o rato ou o esquilo	
Substitutos	Metal de reatores						Primeiro verbete do dicionário
	Material de velas						
			(?)-CODI, órgão de repressão da Ditadura				Hot (?), sanduiche
Dimensão de espíritos							Berra (de dor)
A paisagem do deserto					Sim, em francês		
					Pele do rosto		
				Malha de cachecóis			
				Veste típica do Carnaval			
Efeito do acento	Deus Sol do Antigo Egito (Mit.)		Criou; concebeu			Ave noturna que se camufla em galhos	
Peixe achatado			Árvore ornamental				
						Local preferido do boêmio	
		Santuário da (?), postal da Zona Norte (Rio)					Letra do medicamento genérico
Ácido genético	Passo (?), benefício de idosos no transporte		Iluminação rústica				
Magoada; ofendida			Dieta, em inglês				
						Urna, em inglês	
(?) de águas, episódio que causa mudanças							Divisão de condomínios (abrev.)
"Hoje tem (??)", frase do circo	"Deus Salve o (?)", novela da Globo					Cartilha de alfabetização	



# HORÓSCOPO



<b>ÁRIES</b>	Está chegando uma oportunidade para você ser reconhecido e recompensado. Você termina de consertar algo. Lembre-se de que é sempre muito importante defender seus ideais na vida; portanto, não se deixe influenciar por outras pessoas.	<b>TAURO</b>	Não ostente dinheiro e gaste em excesso. Tenha cuidado com as más energias que o cercarão durante este mês e tente não contar seus planos para todos. Tome cuidado com maus amigos e lembre-se de que sua confiança atrai a inveja.
<b>GÊMEOS</b>	Inicia-se um período de renovação para o seu signo, e as boas energias estarão do seu lado. Tente ser mais discreto em tudo o que fizer para não atrair a negatividade dos outros.	<b>CÂNCER</b>	Este mês você termina de fechar um episódio ruim e deixa para trás os ressentimentos. É hora de pensar em se apaixonar novamente, especialmente se alguém de Gêmeos, Libra ou Aquário aparecer.
<b>LEÃO</b>	Você terá muita sorte no mês todo, e a energia positiva se intensifica ao usar branco. Você ganha dinheiro extra e deve saber investir em projetos ou negócios.	<b>VIRGEM</b>	Este mês será uma metamorfose para o seu signo e tudo o que estiver relacionado ao amor e vida profissional pode mudar. Desafios profissionais podem chegar, indicando uma nova posição e um salário melhor.
<b>LIBRA</b>	Em maio, uma boa fase começa porque as estrelas estarão a seu favor e isso o ajudará a se renovar completamente em tudo o que quiser.	<b>ESCORPIÃO</b>	Você terá ótimas oportunidades de crescimento no emprego. Este mês é muito significativo e pedirá decisões importantes em sua vida e especialmente em relação ao seu parceiro.
<b>SAGITÁRIO</b>	Amores do passado podem voltar a procurá-lo. Você deve fechar todos esses ciclos e começar a conhecer pessoas mais compatíveis com você; como os signos de Câncer, Áries e Capricórnio. É hora de deixar de lado vícios.	<b>CAPRICÓRNIO</b>	Abril fará você prestar atenção na sua família. Infelizmente, você provavelmente não irá evitar conflitos, o que abalará muito seus relacionamentos. Agora será difícil para você pender para um dos lados.
<b>AQUÁRIO</b>	Fique longe de brigas e confrontos em seu local de trabalho; é importante que você seja profissional para não ter problemas. Você receberá dinheiro inesperado e deverá guardar ou investir em algo responsável.	<b>PEIXES</b>	É hora de cuidar bem da sua saúde. Para alguns piscianos, um amor proibido virá; portanto, tenha muito cuidado e não coloque tantas expectativas. Não tente resolver os problemas dos outros.



**tech CHAVES** 24h

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

**99206.8510 / 3319.3316**  
e-mail: techchaves@hotmail.com



**GKT SERVIÇOS DE LIMPEZA E CONSERVAÇÃO LTDA.**

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




**51 996921303 / 51 997921303**

### Solução Palavras Cruzadas Diretas

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



## Hora da piada!

Que raça de cachorro salta mais alto que um prédio?

Qualquer uma, porque prédio não pula.

A loura chega correndo em casa e grita:

- Papai! Vi dois ladrões roubando nosso carro!  
- Você é capaz de reconhecê-los? - pergunta o pai.

- Não - respondeu ela -, mas anotei a placa!

No consultório, o paciente pergunta:

- Doutor, o senhor acha que eu tenho chances de viver até os 100 anos?

- Você fuma? - pergunta o médico.

- Nunca fumei.

- Bebe?

- Detesto bebida.

- E a sua alimentação? Como é?

- Sempre evitei gorduras e não como carne.

- O senhor joga, dirige em alta velocidade, sai com mulheres?

- Não costumo fazer nada disso.

O médico analisando o caso, pergunta finalmente:

- Cá entre nós. O senhor quer viver até os 100 para quê?

Quem é que fala errado: o Cebolinha ou a Monica?

R: A Monica ela fala errado o cebolinha fala elado.

## COMO ESTUDAR EM CASA PARA O ENEM



Para se preparar sozinho para a prova do Enem os itens essenciais que você precisa ter são os seguintes:

**Assinar um cursinho preparatório para o Enem On-line** - Ter a assinatura de um cursinho On-line vai te ajudar a ter as aulas organizadas por área e também vai disponibilizar exercícios e simulados para praticar para o ENEM. Lembre-se de que praticar é mais importante do que só ler o conteúdo.

**Ter um local de estudos por mais simples que seja** - Um espaço com uma cadeira simples e uma mesa, um caderno e algumas canetas é suficiente.

**Criar uma rotina de estudos** - Que horas começar a estudar? Quantas horas estudar por dia? Que horas terminar? Como funciona a pausa? Essas perguntas precisam ser respondidas no papel. É preferível que sejam seguidas todos os dias para se criar um hábito de estudos.

A questão da rotina de estudos é uma das mais importantes.

Se você estiver disposto, é possível aprender a se organizar à medida que você for estudando por conta e assim criar um hábito para que se torne natural focar em estudar durante um horário do seu dia.

Capacite-se com cursos exclusivos que preparamos para você:

## Aprenda sem sair de casa!



Instalador Solar de Alta Performance



Curso de Manutenção de Celulares



Curso de Maquiagem Profissional



Curso de Desenho



Curso sobre Autismo



Curso de Marketing Digital

Aprenda com quem está no mercado!

Preços acessíveis e exclusivos.

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

51 997.889.686

hotmart

ProcureAche



Acesse também através do QR CODE acima.



# DESENTUPIDORA SERVITECH

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

**ATENDIMENTO 24H**



**3110.4164**



**980.555.362**

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO  
RESIDÊNCIA / SERVIÇOS



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

Desentupimento, Limpeza de Fossas,  
Hidrojetamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

**DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO**

Elétrica, Dedetização,  
Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

\*\*\*PAGAMENTO FACILITADO\*\*\*



**Cobrimos Qualquer Orçamento**  
**(51) 3339.8800**

**Plantão: 992.477.905**

desent.hidromak@yahoo.com.br

## ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

**AR-CONDICIONADO** (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELADEIRA**

**FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

**51 3516-8189**

**999 230 145 991 223 074 985 181 587**

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

## Rei dos Extintores

51 **3411.3379**

**996 812 819**

Aceitamos os cartões



**LUCIANO F. ALVES**

Depto. Técnico

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

site: www.reidosexintores.com.br

Se o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe vocô

## Portas

**elmo**

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

**51 3347.2121 / 996.491.036 / 980.319.205**

Av. Assis Brasil, 4711 - Sarandi

jluis2894@gmail.com

**PADRÃO E  
SOB MEDIDA  
C/ COLOCAÇÃO**



## DESENTUPIDORA RIBAS



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

**51 99353.9393**  
**3472.5732 / 3223.8796**

**Qualidade com Menor Preço**  
**ORÇAMENTO GRATUITO**

## Fruteira da Chácara



**Temos Tele-Entrega**

Aceitamos cartão de crédito

**99664.1569**

**98590.3098**

**98533.2068**

**99859.9899**

Sucos Naturais - Pastéis

Caldo de cana - Produtos coloniais

Salada de Frutas

Carvão para churrasco

Lenha - Frutas da estação

(Abacaxi, Terra de Areia, Ameixa, Pêssego, Uva, Melancia)

Cel Marcos esquina Dr. Ney Castilhos Ferreira, 292 - Ipanema - POA/RS



**TUBO**  
DESENTUPIDORA

## SOS Tubo Desentupidora

Oferecemos garantia, economia e rapidez

**DIA  
E  
NOITE**

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



**3095.2003 / 99430.2329**

www.sostubo.com.br