

**GA
ROA**

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quarto Mobiliado para Solteiro

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

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

Vem
Morar
Aqui!

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

Aparelhos 100% DIGITAIS
Atendimento Domiciliar
Assistência Técnica
Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650
3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

Desentupidora
e Dedetizadora

Roto Master

Chamou, Chegou!

Desinsetização - Descupinização - Desratização
Limpeza de Reservatório - Hidrojateamento e
Limpa Fossa - Desentupimento

982.738.717 / 996.906.343

Dedetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDÔMINIOS

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

CONTROLE PROFSSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Pega pelo Celular: 99790.7090



TAPCAR
PROTEÇÃO VEICULAR



Assistência
24h

Roubo / Furto / Incêndio / Colisão
Fenômenos da natureza / Rastreador veicular

51 3211-8807 / 98408-7639

Av. Professor Oscar Pereira, 6025 - POA/RS

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

Trabalhe em casa

Profissionalize-se

Cursos de:
Costura básica - Modelagem
Corte e costura

(51) 99247.5244

ESCOLA
DE MODA

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



VARGAS
assessoria de trânsito

51 999 11.4944



18 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

**BAIXE O APP PROCUREACHE
DESCONTOS**

<https://cutt.ly/VknfgpT>

@ f procureache_descontos



CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

(51) 981.427.686

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

f /ProcureAcheRevista

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

**Cláudio
Persianas**

**VENDA E
MANUTENÇÃO**



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Consertos
em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO
GRÁTUITO

Mãe, você é especial



O amor da mãe pode ser traduzido em uma palavra: doação. Falar desse sentimento é entender que ele é a mais completa forma de amor.

Feliz Dia das Mães da Revista ProcureAche.

**Anuncie na
ProcureAche**

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

valores a partir de: **R\$ 53,00**

51 981.427.686

**Trabalhe
em casa**

Profissionalize-se com cursos de:

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

(51) 99247.5244

www.zescolademoda.com.br
contato@zescolademoda.com.br

somente com agendamento



Rodrigues
Instalação e Manutenção

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

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

Aceitamos Cartões
MasterCard VISA Hipercard etc

(51) 99437.9469 | 99672.8822
98467.2544

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto
SERVIÇO COM GARANTIA
8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

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

Cerutti
Madeiras

Manutenção e troca de
Janelas - Portas e
Venezianas

"Não faça força, faça contato com o Cerutti"

CELULAR E WHATSAPP:
51 99831.6555

HIDRÁULICO 24HORAS

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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

BENGALAS
CRISTO
REDEDENTOR

TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

BENGALAS
CRISTO
REDEDENTOR
Venda e Aluguel

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

AlugarCar
geramigos locadora

Precisa de Carro flex/GNV?
Locação, 5 ou 7 dias - Empresas / Aplicativos

Informações:
WhatsApp **51 997.889.686**
Consulte modelos disponíveis!

RS Av. Ceará, 238 - São João - POA
SC R. Vereador Mario Coelho Pires, 221
Campinas - São José

alugarcar.com.br
/geramigoslocadora @geramigos_locadora

FÓTON
SERVIÇOS COMBINADOS

Pintura
Hidráulica
Ar Condicionado
Marido de aluguel

Piso e Revestimento
Elétrica Residencial e Comercial

Marlo Pauleski
51 98061.0530
@foton_reformas

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

valores a partir de: **R\$ 53,00**

51 981.427.686

GRAVIDEZ EM TEMPOS DE PANDEMIA: ORIENTAÇÕES



As orientações de cuidado e prevenção são iguais à da população em geral: manter o distanciamento social, lavar as mãos com frequência, usar máscaras quando precisar sair de casa. Para gestantes que não apresentam sintomas de gripe, existe uma saída periódica mais que recomendada: a consulta de pré-natal.

A consulta mensal é importante para acompanhar o estado geral de saúde da gestante, bem como prevenir e tratar quaisquer patologias da mãe ou do feto.

A atenção precisa ser redobrada aos sinais de hipertensão e diabetes durante a gestação. De acordo com estudos em mulheres não gestantes, esses quadros aumentam o risco de desenvolver formas graves de COVID-19. Como citado anteriormente, gestantes com COVID-19 e IMC maior que 30 podem apresentar complicações mais frequentes.

Converse com seu médico: os consultórios devem estar preparados com as melhores práticas de higiene, sem aglomerações, monitorando e isolando qualquer caso suspeito de síndrome gripal. Não se esqueça: também a paciente deverá usar máscara e lavar as mãos antes e depois da consulta.

Para as gestantes que estão com sintomas gripais e estejam em isolamento domiciliar, o recomendado é reagendar a consulta para o período posterior ao término do isolamento (14 dias desde a manifestação dos sintomas).

PRIVAÇÃO SENSORIAL AUDITIVA – O QUE É E QUAIS SUAS CONSEQUÊNCIAS

Os humanos possuem cinco sentidos tradicionalmente conhecidos: visão, audição, paladar, olfato e tato. São eles que garantem a percepção de todo o ambiente, o que nos possibilita meios de sobrevivência e sensações prazerosas.

Semelhante aos outros sentidos, nossa audição é muito sensível e necessita de estímulos sonoros para que se mantenha saudável. Quando a perda auditiva é ignorada e não tratada, o sistema auditivo é privado de som, resultando na degeneração das estruturas auditivas e consequentemente das áreas de processamento da fala no cérebro. Esse declínio é chamado de privação auditiva.

Pessoas com perda auditiva relatam que ouvem o que estão falando, mas não conseguem entender o que estão dizendo - as palavras não são claras. A privação auditiva leva a uma maior dificuldade na compreensão das palavras e processamento da fala. A boa notícia é que, quando identificada precocemente e tratada rapidamente, esses indivíduos possuem maiores chances de sucesso na adaptação de aparelhos auditivos e preservam uma melhor sensibilidade auditiva ao longo de sua vida.

A privação sensorial auditiva é uma condição que pode ser evitada. Buscar ajuda nos primeiros sinais de perda auditiva é essencial para a detecção precoce e prevenção de maiores prejuízos.

Se você tem mais de 50 anos ou suspeita que tenha perda auditiva, procure o profissional da saúde auditiva e realize uma avaliação auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 15,00

Participe da
Promoção Fidelidade



Sem pilhas
Conexão direta
com o celular

SONATA
aparelhos auditivos

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

Seu aparelho usado vale desconto na troca*

Promoção Mês das Mães
Até 55% de Desconto*

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



Clinica Odontológica Corba

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



CORBA
odontologia e saúde



**PRÓTESES MÓVEIS
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**



IMPLANTES



**APARELHOS
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /
LENTE DE CONTATO**

Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnica:

Vanessa Darivela Corba - CRORS 20247

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

COMO FAZER UMA BOA HIGIENE BUCAL?



Hálito puro e sorriso saudável são o resultado de uma boa higiene bucal. Isso significa que, com uma higiene bucal adequada:

- Seus dentes ficam limpos e livres de resíduos alimentares;
- A gengiva não sangra nem dói durante a escovação e

o uso do fio dental;

- O mau hálito deixa de ser um problema permanente.

Consulte o seu dentista caso sua gengiva doa ou sangre quando você escova os dentes ou usa fio dental, e principalmente se estiver passando por um problema de mau hálito. Essas manifestações podem ser a indicação da existência de um problema mais grave.

Seu dentista pode ensiná-lo a usar técnicas corretas de higiene bucal e indicar as áreas que exigem atenção extra durante a escovação e o uso do fio dental.

Como garantir uma boa higiene bucal?

Uma boa higiene bucal é uma das medidas mais importantes que você pode adotar para manter seus dentes e gengiva em ordem. Dentes saudáveis não só contribuem para que você tenha uma boa aparência, mas são

também importantes para que você possa falar bem e mastigar corretamente os alimentos. Manter uma boca saudável é importante para o bem-estar geral das pessoas. Os cuidados diários preventivos, tais como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar que os problemas dentários se tornem mais graves. Devemos ter em mente que a prevenção é a maneira mais econômica, menos dolorida e menos preocupante de se cuidar da saúde bucal e que ao se fazer prevenção estamos evitando o tratamento de problemas que se tornariam graves. Existem algumas medidas muito simples que cada um de nós pode tomar para diminuir significativamente o risco do desenvolvimento de cárie, gengivite e outros problemas bucais.

- Escovar bem os dentes e usar o fio dental diariamente.
- Ingerir alimentos balanceados e evitar comer entre as principais refeições.
- Usar produtos de higiene bucal, inclusive creme dental, que contenham flúor.
- Usar enxaguante bucal com flúor, caso seu dentista recomende.
- Garantir que crianças abaixo de 12 anos tomem água potável fluoretada ou suplementos de flúor, se habitarem regiões onde não haja flúor na água.

CUIDADOS COM A SAÚDE NO OUTONO

1) Hidratação: Por mais repetitivo que seja, a necessidade de manter o corpo bem hidratado é sim a chave para o bem-estar físico e mental. Então, por mais que a estação seja caracteristicamente menos quente que o verão e que a vontade de beber água não venha com tanta



freqüência como observado no início do ano, o H2O se- guendo sendo a fonte primordial da vida saudável. Com o ar mais seco, o consumo de líquidos faz-se fundamental.

2) Circulação de ar: Por mais que pareça tarefa complicada (é ônibus fechado, é a chuva pedindo que você se mantenha abrigado em algum local fechado, é a rotina...), evite ao máximo os locais sem ventilação. Isso porque, alguns vírus tendem a proliferarem-se com maior intensidade nessa época do ano e esses pontos tornam-se favoráveis. Assim, procure manter as janelas abertas para que o ar esteja sempre se renovando.

3) Alimentação balanceada: Para espantar de vez as síndromes gripais e outras doenças características do outono, é importante fortalecer o sistema imunológico e, para isso, nada melhor do que manter uma alimentação rica em nutrientes e vitaminas. Troque o excesso de frituras por legumes e verduras.

4) Pele: O ressecamento pode acabar por provocar rachaduras e irritações que favorecem o surgimento de alergias e, por isso, a necessidade de manter-se atento à sua hidratação. Use hidratantes para rosto e corpo.



FISIOTERAPIA DOMICILIAR

Cristina Possobon Fernandes
Fisioterapeuta - CREFITO 5/55298-F

Saúde do Idoso - Traumatologia
Neurologia - Pneumologia

51 99655.1029

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

FISIOTERAPIA NA TERCEIRA IDADE: MELHORA NO EQUILÍBRIO

Com o passar dos anos é comum sentir uma diminuição dos reflexos e no equilíbrio corporal, mas isso pode representar grandes perigos na terceira idade. Isso porque as quedas são um risco muito comum e podem ter como consequência lesões mais graves e fraturas, tornando a recuperação mais lenta e dolorida.



A fisioterapia geriátrica é uma ótima aliada neste ponto, pois trabalha tanto a reabilitação do equilíbrio quanto dos reflexos, diminuindo assim os riscos de queda. Os exercícios são essenciais para garantir a autonomia também, contribuindo para que os idosos possam se locomover sozinhos em segurança e sem maiores dificuldades.

6 mudanças no estilo de vida para vencer a ansiedade e depressão



Alimente as bactérias boas que vivem no seu intestino



Faça do sol o seu aliado para produzir serotonina



Reedue-se para dormir cedo e ter uma noite reparadora



Exercícios produzem neurotransmissores de bem-estar e desativam os genes que causam transtornos mentais



Inclua atividades e hobbies que proporcionam prazer e bem-estar na sua rotina



A psicoterapia ajudará você a mudar a forma como enxerga e lida com os eventos da vida

RECUPERAÇÃO



HUMANIZE HOME CARE

Siga-nos nas redes sociais:

f humanizehomecare
@humanizezhc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

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

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

A IMPORTÂNCIA DOS ALONGAMENTOS NA TERCEIRA IDADE

O idoso tem uma propensão ao encurtamento muscular e diminuição da flexibilidade, o que gera limitação articular, além da perda do equilíbrio, coordenação motora e força muscular. Essa diminuição com o avanço da idade pode comprometer a independência dos movimentos acarretando maior dependência do idoso e, conseqüentemente, uma redução da qualidade de vida.

A prática regular de alongamentos por idosos ajuda a atenuar os efeitos negativos relacionados ao envelhecimento, devido à associação de diversos benefícios, como aumento da flexibilidade dos músculos e articulações, redução das tensões musculares, prevenção de lesões, auxílio no retardo da perda natural e progressiva da flexibilidade, dentre outros.

Os exercícios de alongamento para idosos ajudam o bem-estar físico e emocional, mas devem ser realizados com cuidado para evitar lesões. Por isso, se possível, recomenda-se a consulta a um profissional e realização das atividades de forma supervisionada.



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

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



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

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

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

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

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

Mentoria NeuroCognitiva

COM LINN ZIMMERMANN

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

Entre para o meu grupo do Whatsapp e saiba mais.

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



Residencial Bem Me Quer
Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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



O QUE ACONTECE AO TOMAR DOSES DIFERENTES DE VACINAS CONTRA COVID-19?

Recentemente veio à tona alguns casos de idosos que receberam a primeira dose de um fabricante e a segunda de outro. Por exemplo, pessoas que tomaram primeiramente a vacina Covishield, desenvolvida pela universidade de Oxford com o laboratório AstraZeneca, e depois receberam uma dose da CoronaVac, feita pelo Instituto Butantan em parceria com o laboratório chinês Sinovac, ou vice-versa.

Especialistas afirmam que todos os estudos de segurança e eficácia das vacinas contra Covid-19 foram feitos aplicando doses do mesmo fabricante, então não há nenhum estudo de segurança ou eficácia que autorize usar doses de fabricantes diferentes. Portanto, não é recomendado que seja feito o uso de duas doses de vacinas de laboratórios distintos, pois não são os mesmos componentes.

Mas em situações que isso aconteça, a orientação do Ministério da Saúde é que, se o intervalo entre a primeira dose e a segunda for menor do que 14 dias, provavelmente a segunda dose não teve ação nenhuma, por isso, recomenda-se tomar uma terceira dose da mesma marca da primeira para completar a proteção em 100%. Já se o intervalo for superior a 14 dias, a decisão do Programa Nacional de Imunizações (PNI) é manter as duas doses, não fazer nenhuma dose adicional.

Dessa forma, a recomendação é encerrar o caso, ou seja, não aplicar mais nenhuma dose, de nenhuma marca. Isso porque não há pesquisas sobre a segurança das vacinas misturadas.

Mas a imunização das pessoas que, eventualmente, receberam doses de vacinas diferentes com intervalo maior que os 14 dias é eficaz? Não deve ser considerado devidamente imunizado pois faltam dados, mas não se faz nova dose por falta de estudos de segurança até o momento.

De toda forma, as equipes de saúde devem estar atentas e preparadas para sempre manter o mesmo fabricante durante o período de vacinação do paciente.

VACINA DA GRIPE 2021: DÚVIDAS FREQUENTES

Onde se vacinar?

A vacina contra a gripe pode ser tomada em postos de saúde e em pontos de vacinação definidos pela Secretaria de Saúde da sua cidade. Consulte o site da prefeitura e informe-se.



Devo tomar quantas doses?

Apenas uma e deve ser reaplicada todo ano, já que o vírus da influenza tem uma alta taxa de mutação.

Tomo antibióticos. Posso me vacinar?

O medicamento não interfere no efeito da vacina.

Estou gripado. Posso me vacinar?

Não, pelo menos enquanto durarem os sintomas, semelhantes aos provocados pelo novo coronavírus, como febre alta. A imunização é aconselhada só depois que os sintomas desaparecerem.

Pessoas alérgicas podem se vacinar?

Sim, mesmo para quem tenha alergia à casca do ovo, já que o imunizante é cultivado em embriões de galinha, podendo apresentar resquícios de proteína.

Quais reações a vacina provoca?

A reação mais comum é uma leve dor no local de aplicação da vacina e inchaço ou vermelhidão. Em crianças pequenas, há possibilidade de febre, os sintomas costumam desaparecer em até 48 horas.

A vacina tem efeito imediato?

A vacina da gripe precisa de 10 a 15 dias para agir no organismo até a imunização completa.

Protege contra o coronavírus?

A vacina não protege contra o coronavírus. Apenas contra a influenza e subtipos, como a H1N1 e a H3N2.

Porém, é capaz de auxiliar no atendimento, diagnóstico e tratamento de pessoas infectadas pela Covid-19, pois haverá mais profissionais de saúde, insumos e leitos disponíveis no sistema de saúde para tratar estes pacientes.

Ok, mas posso tomar as duas vacinas juntas?

Não também. O Ministério da Saúde recomenda um intervalo de 14 dias entre as duas aplicações.

Anuncie na

ProcureAche

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



valores a partir de:

R\$ 53,00

51 981.427.686

Oralmob
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Implantes | Próteses | Ortodontia
Estética Dental e Facial

Oralmob Odontologia Petrópolis
Rua Felizardo Furtado, nº 8

Fone: **3208.2640** **99268.8145**

Conheça também nossas outras unidades na
Zona Norte e Zona Sul

Recanto Geriátrico

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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

COVID-19 E PROBLEMAS DENTÁRIOS



Presidente da organização sem fins lucrativos Angiogenesis Foundation, o dr. William W. Li explicou ao NY Times que os angiologistas têm descoberto alguns sintomas desconcertantes e incapacitantes meses

após pacientes se recuperarem da covid-19, entre eles relatos de problemas dentários e perda de dentes.

Como a queda de dentes sem sangue é incomum, reconhece o dr. Li, é possível que algo esteja ocorrendo com os vasos sanguíneos da gengiva, o que pode estar relacionado à ligação do novo coronavírus com a proteína ACE2, que é comum no epitélio do sistema respiratório, mas também nas células endoteliais.

Dessa forma, conclui o especialista, é possível que o vírus tenha danificado os vasos sanguíneos que irrigam os dentes e os mantém vivos. Esses danos poderiam explicar não apenas a perda dos dentes antes saudáveis, mas também a ausência de dor.

billare
Odontologia
Cirurgia-dentista especialista em Ortodontia

Dr. Maira Toffo Porto
CRC/RS 18.897

Telefone: 3372.5093
Whats: 99237.8363

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

10 anos atuando na Assis Brasil

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

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!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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

PROBLEMAS COM O INSS?



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

Aposentadorias

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

Auxílios

- doença
- acidente
- reclusão

Assistenciais

- ao idoso
- à pessoa com deficiência

Salários

- família / maternidade

Pensão

- por morte



Laura e
José de Abreu

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

51 99860-6294

48 98422-0996



5 DICAS PARA PROTEGER SUA VISÃO E SE MANTER INDEPENDENTE



1. Visite o oftalmologista e realize exames oculares regulares: A maioria das pessoas precisa ter os olhos examinados a cada dois anos.

Algumas pessoas podem precisar de exames com mais frequência, seu oftalmologista pode aconselhá-lo sobre isso.

2. Abandone o cigarro: O hábito de fumar pode piorar um problema de visão existente, ou levar ao desenvolvimento de outras condições.

3. Alimente-se de forma saudável e observe o seu peso: uma dieta equilibrada que inclui frutas e vegetais, e evita gorduras saturadas, é bom tanto para a sua saúde geral quanto para a saúde dos olhos. O excesso de peso pode aumentar o risco de desenvolver diabetes tipo 2, hipertensão e outras doenças sistêmicas, que podem levar ao desenvolvimento de diversas patologias oculares.

4. Mantenha seus olhos protegidos do sol: os raios UV da luz solar são um fator de risco para várias doenças oculares, como catarata e edema macular. A maioria dos óculos e lentes de contato apresentam um filtro UV embutido para proteger os olhos.

5. Proteja seus olhos: use uma proteção ocular adequada enquanto faz um trabalho manual, trabalhando ao ar livre ou ao realizar atividades físicas. Isso irá proteger os seus olhos da poeira, detritos e reduzirá o risco de acidentes.

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

Espaço Luz e Arte

Terapeuta Silvia Letícia
Hipnoterapia e Reiki
Atendimento Online no conforto do seu lar
Qualidade de vida - Vida sem sentido
Problemas nos relacionamentos
Ansiedade e depressão

Novidade!!!

Ligue para mais informações: (51) 99841-3101

DICA DE SAÚDE

Você sabia que a caminhada...

- Auxilia no emagrecimento
- Aumenta a sensação de bem-estar
- Deixa o pulmão mais eficiente
 - Diminui a sonolência
 - Ajuda na circulação
 - Combate a depressão

10 BENEFÍCIOS DA BERINJELA PARA A SAÚDE

A berinjela é um vegetal que, além de conter flavonóides que neutralizam as toxinas produzidas pelos radicais livres no nosso corpo, possui uma gama de benefícios incríveis para a saúde do nosso corpo. Veja a seguir:

1. Controla o diabetes;
2. Reduz o risco de doenças cardíacas;
3. Ajuda no funcionamento do cérebro;
4. Ajuda a emagrecer;
5. Ajuda na digestão;
6. Ajuda a parar de fumar;
7. Embeleza a pele;
8. Retarda o envelhecimento;
9. Previne o câncer de pele;
10. Fortalece os cabelos.



ProcureAche

MS Óptica

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

Armação
a partir de
R\$ 98,00

Agende o seu horário

51 9951-45855



SU Modas

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

*Todos os tamanhos e tamanhos extra-grandes

Aceitamos todos os cartões

51 99132.3440

Av. Eduardo Prado, 592 - Porto Alegre/RS

VENDO:

Apartamento de 2 dormitórios
Rua Fernando Machado, 995

Grande: 97m² - 7º andar

Perto do Zaffari

Excelente posição solar, próximo a recursos.

Luxuosamente mobiliado e decorado.
Valor: R\$ 329 mil - vale à pena conferir!

Direto com o proprietário:

(51) 3023-2241 c/ Bittencourt

COMO LIMPAR TAPETES E CARPETES

Nos tapetes e carpetes há concentração de ácaros e poeira, mas, antes de utilizar um aspirador para a limpeza, consulte o fabricante. Alguns tapetes, como o persa, não se dão bem com o aparelho, que poderá estragar os nós. Evite passar a vassoura, pois ela apenas levantará o pó. Para eliminar manchas, tente esta fórmula doméstica: dissolva uma colher de sopa de detergente neutro e uma colher de sopa de vinagre branco em 1 litro de água morna. Agite até formar uma espuma e aplique-a na área desejada fazendo movimentos circulares. Espere alguns minutos e remova toda a espuma com pano ou esponja. Seque o local com um tecido branco e limpo. Uma higienização profunda, recomendável a cada um ou dois anos, requer pessoal especializado. Quando se trata de carpete, o trabalho ocorre na casa do cliente.

Dica:

O bocal do aspirador deve ser liso, pois, se for serilhado ou estiver áspero, poderá prejudicar a trama e desfiá-la. Antes de passar produtos específicos para essas superfícies, teste-os numa pequena área, por precaução.

COMO TIRAR RISCO DE PISO LAMINADO E DE MADEIRA

Em pisos de madeira ou taco use vaselina líquida: Estes pisos costumam riscar com muita facilidade e ficar opacos. Para sanar esse problema, você pode usar vaselina líquida nas manchas de riscos. Para aplicá-la, use um pano seco e macio e passe o produto na área afetada. Após cinco minutos, limpe o local. A vaselina líquida também ajuda a hidratar o piso e a devolver o seu brilho.

Para pisos laminados, a lixa é a melhor saída: Pisos laminados são aqueles que revestem o chão com lâminas de MDF ou qualquer outro material e imitam, no geral, a madeira. Os pisos laminados podem riscar com facilidade, pois são bastante sensíveis. Para limpá-lo com eficiência, o ideal é a água com sabão neutro. Porém, se o risco for muito profundo, não tem outro jeito: a melhor saída é a lixa para pisos, que pode ser encontrada em lojas de material de construção.

Pisos de madeira e laminados não devem ser lavados, pois estufam com a umidade e acabam estragando o material - o uso da cera é mais indicada.

JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS

Concreto aparente

Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria

Apliação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR **(51) 98125 4651**



Anuncie na ProcureAche

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

valores a partir de: **R\$ 53,00**

51 981.427.686

DICA PARA O LAR

O que fazer para deixar a casa sempre cheirosa

1. Misture 350ml de álcool de cereais com 100ml de essência de sua preferência. Acrescente 50ml de água.
2. Tampe e guarde a mistura num lugar escuro por 2 dias. Distribua o líquido em potes e coloque palitinhos dentro.
3. Vire sempre as varetas. O ar perfumará o ambiente.

Receitas



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

TORTA DE MAÇÃ AMERICANA

Ingredientes da Massa:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 150 g de margarina
- 9 colheres de água gelada

Ingredientes do Recheio:

- 8 maçãs sem casca cortadas em cubinhos
- 2 colheres (sopa) de limão
- 1 xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) farinha de trigo
- 1 pitada de nozmoscada
- 1 colher de manteiga

Modo de Preparo:

1. Misture a farinha com a manteiga formando uma farofa e

acrescente a água gelada.

2. Amasse bem, envolva em papel filme e deixe na geladeira por 30 minutos.

3. Misture a maçã, suco de limão, açúcar, canela, farinha e nozmoscada, misture e reserve.

4. Divida a massa em 2 pedaços, abra com rolo e forme uma forma redonda de fundo removível, coloque o recheio.

5. Jogue a margarina em pedacinhos em cima do recheio e cubra com a outra parte da massa.

6. Faça pequenos furos com garfo, molhe a

mão com água e passe por cima da torta já montada e salpique açúcar e canela em cima.

7. Leve ao forno mais ou menos 180°, por 1 hora até dourar bem.

8. Fica maravilhosa.





Doces Salgados das Manas
@docesalgadosdasmanas

25 salgados
risolis, quiches, empadas

25 docinhos
coco, paçoca, brigadeiro

Torta Fria
+ 24cm - Carne de Panela

por apenas
R\$ 100,00

51 98137-1422

ROCAMBOLE SALGADO DIFERENTE



Ingredientes:

- 1 massa pronta para pastel
- Uma bandeja de queijo prato
- 1 bandeja de presunto
- 1 tomate sem semente
- Sal, orégano e 1 colher de maionese deleite

(pode ser substituído por requeijão ou catupiry)

Modo de preparo:

1. Abrir a massa do pastel, untar com a maionese, coloque o presunto, queijo e tomate por cima dos frios, salpique o sal e o orégano.

2. Então, enrole a massa como um rocambole, cubra com alumínio e coloque para assar numa forma untada.

3. Em seguida, após 15 minutinhos de forno, retire o alumínio, passe 1 gema batida em cima do rocambole e volte ao forno por mais 15 minutos.

4. Por fim, é só servir seu Rocambole diferente.

Informações adicionais:

Uma dica: não use recheios muito líquidos ou que solte água, pois a massa fica crua, assim prefira o queijo prato a mussarela.

DICA CULINÁRIA

Se o molho queimar...

Coloque o molho em outra panela e adicione um pouco de açúcar (sem exagero) e continue cozinhando. Esse truque ajuda a eliminar o odor e o gosto ruim do molho queimado.

RECEITA DE BROWNIE



Ingredientes:

- 250g de chocolate meio amargo
- 250g de manteiga
- 200g de açúcar
- 100g de farinha de trigo
- 1/2 colher (café) de sal
- 4 ovos

Modo de preparo:

1. Misture o açúcar, a farinha e o sal. Reserve.
2. Derreta o chocolate com a manteiga em banho-maria.
3. Junte os ovos ao chocolate, um por vez.
4. Misture delicadamente os ingredientes secos à mistura.
5. Coloque em uma fôrma untada (20 x 28 cm) e asse em forno médio 170°C até estar firme, aproximadamente 35 minutos. Um truque é apertar o topo do bolo com o indicador e, se ele voltar ao formato original, significa que está pronto.
6. Decore a gosto com ganaches e doce de leite.

Doces Salgados das Manas (51)98137-1422

5 Dicas Legais de Cozinha



DESPERDÍCIO DE MOLHO
NUNCA MAIS!

LIMÃO + ÁGUA NO
MICRO-ONDAS PARA TIRAR
CHEIROS



LIMÃO + SAL PARA
LIMPAR PANELA DE COBRE



MAÇÃ PARA AMADURECER
FRUTAS VERDES

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

FILÉ DE PEIXE ASSADO

Ingredientes:

• 500 g de filé de peixe (tilápia, saint peter ou outro)



• 4 batatas grande descascada em rodelas de 0,5 centímetro de espessura

- 2 tomates picadinhos
- 1/2 pimentão (se ele for grande)
- 1 cebola média picada em cubos
- 1 colher (sopa) cheia de alcaparras
- cheiro-verde a gosto
- coentro a gosto (opcional)
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 dente de alho (pequeno) bem espremido
- azeite a gosto

Modo de preparo:

1. Tempere o filé de peixe com sal e alho e reserve.
2. Misture o tomate, cebola, pimentão e alcaparras e tempere com um pouco de sal e junte o cheiro verde e coentro. Reseve.
3. Unte um refratário com azeite, e forre com as batatas cruas.
4. Cubra as batatas com o peixe e por cima distribua a mistura do tomate. Regue com bastante azeite e leve ao forno por mais ou menos 30 a 40 minutos.
5. Quando secar o líquido que acumula no fundo da forma quando está assando e ficar dourado está pronto.
6. Sirva com arroz integral ou branco, é uma delícia!

DICA CULINÁRIA

Gosto de gordura

Elimine o gosto de óleo dos pratos fritos, para isso, logo após o preparo, coloque alguns pedacinhos de raiz de gengibre no prato.



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

BOMBOM DE TRAVESSA COM UVAS E MORANGOS

Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado (395g)
- 500ml de leite
- 2 colher (de sopa) de amido de milho
- 2 gemas
- Morangos ou Uvas à gosto para o recheio
- Cobertura
- 250g de chocolate meio amargo ou ao leite (ou 125g de cada)



- 1 caixinha de creme de leite (200g)

Modo de preparo:

1. Em uma panela coloque o leite e junte o amido de milho até dissolver, depois adicione o leite condensado e as gemas peneiradas (para peneirar as gemas: coloque numa peneira, fure-as e deixe escorrer, não passe nenhuma colher, apenas deixe escorrer na panela e depois descarte a pele que ficar na peneira).
2. Leve a panela ao fogo baixo e mexa até engrossar (quando atingir o ponto de um creme grosso). Desligue o fogo e reserve. Deixe o creme esfriar, apenas mexa de vez em quando para não criar uma película.

Cobertura: 1. Quebre o chocolate em pedaços pequenos e coloque em um recipiente. Coloque o creme de leite em outro recipiente e leve ao microondas por 30 segundos, ou ao banho-maria até esquentar.

2. Despeje o creme de leite no chocolate, deixe por 1 minuto e misture até ficar homogêneo e o chocolate derreter por completo. Se você não tiver esquentado o suficiente e o chocolate não derreter por completo, pode levar de volta ao microondas por mais 30 segundos e mexer de novo.

Montagem: Se for usar os morangos corte-os em pedaços pequenos e misture com o creme branco antes de colocar na travessa. Em uma travessa coloque o creme branco e espalhe, se for usar uvas coloque por cima do creme branco empurrando para dentro do creme. Logo depois, coloque o ganache de chocolate por cima e espalhe com cuidado. Decore com os morangos ou uvas e leve à geladeira por no mínimo 4 horas. Sirva gelado.

RESOLVE

Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 • 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis



ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: ☎ (51) 985.668.949

Aceito cartões: 



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 ES CARTÕES 

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

e-mail: rlosextintores@gmail.com / lucianofalves@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br

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



CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

- REPARO EM ANTENA DIGITAL
- REFORMA DE FACHADAS
- PINTURAS EM GERAL
- ELÉTRICA E HIDRÁULICA
- TROCA DE CHUVEIRO E TORNEIRA ELÉTRICA
- COLOCAÇÃO DE PISO CERÂMICO, BASALTO E PORCELANATO
- LIMPEZA DE CALHAS E CAIXAS D'ÁGUA
- COLOCAÇÃO DE FORRO PVC
- REPARO E TROCA DE TELHADO
- IMPERMEABILIZAÇÃO
- REFORMAS EM GERAL
- [MÃO DE OBRA FEMININA; FAXINA E LIMPEZA PÓS OBRA]

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

☎ 98638-6689 / ☎ 98310-9903



Rodrigues

Instalação e Manutenção

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

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

ACEITAMOS CARTÕES 

(51) 99437.9469 | 99672.8822
☎ 98467.2544



DESPERDÍCIO DE ÁGUA EVITAR PARA ECONOMIZAR



Para o banho, cinco minutos são suficientes; você economizará água e energia elétrica, que também pesa no bolso. Enquanto escova os dentes ou se barbeia, deixe a torneira fechada.



Alguns tipos de vazamentos em torneiras e canos causam uma perda diária de 24 litros de água, portanto, devem ser consertados assim que detectados.



Antes de lavar a louça, limpe os restos de comida; encha a pia de água e ensaboe tudo de uma vez.



Não use a mangueira do jardim para varrer folhas e outros resíduos de calçadas; o correto é usar a vassoura.



Mantenha a válvula de descarga do banheiro sempre regulada e, se notar algum vazamento, conserte-o o mais rápido possível. Não use o vaso sanitário como lixeira.



Para descongelar carne e outros alimentos, não use a torneira; o ideal é deixá-los degelar dentro da geladeira.



Para lavar roupa, encha a máquina até sua capacidade total. Máquina de lavar louça também deve ser usada totalmente cheia.



Para regar as plantas, o bom mesmo é um balde ou regador.

JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS

Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



TRANSPORTES

MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João



PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONSRTO,
MANUTENÇÃO
E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?



ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

(51) 99140.0404 (51) 99889.1902

ACEITO TODOS OS CARTÕES DE DÉBITO E CRÉDITO

A solução dos problemas de sua casa com qualidade, limpeza e honestidade.



DOBRAR

- ✓ Malha
- ✓ Pijama
- ✓ Legging
- ✓ Camiseta
- ✓ Jeans
- ✓ Meias
- ✓ Roupas íntimas
- ✓ Peças lã, tricot
- ✓ Crochê

Todo tecido que não amassa com facilidade.



PENDURAR

- ✓ Camisa social
- ✓ Calça tecido
- ✓ Vestido
- ✓ Terno
- ✓ Jaqueta
- ✓ Sobretudo
- ✓ Casaco
- ✓ Blazer

Todo tecido que amassa com facilidade. Seda, cetim, viscoso, couro, linho

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRÁTUITO

AlugarCar

geramigos locadora

Precisa de Carro flex/GNV?

Locação, 5 ou 7 dias - Empresas / Aplicativos

Consulte modelos disponíveis
51997.889.686

alugarcar.com.br

RS Av. Ceará, 238 - São João - POA

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



distribuem as revistas:

VOÇÊ EMPREENDEDOR:

Alcance 85.000 leitores todo mês

com a revista ProcureAche + Aplicativo

Planos
a partir de
R\$ **53,00**
mensais



Reinvente o seu negócio! Entre em contato conosco:

Adicione e chame pelo WhatsApp ou Redes:



 /procureacherevista  revista_procureache

 www.procureacherevista.com.br

 contato@procureacherevista.com.br

ou através do QR CODE:



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

Veja quem já está no App:

ADVOCACIA

Flávio Braga Adv. (51)98310-8777

APARELHOS AUDITIVOS

Audição Aparelhos Auditivos (51)3224-3242

Sonata Aparelhos Auditivos (51)3022-2100

CLÍNICAS ODONTOLÓGICAS

Corba Odontologia (51)3907-4771

Drª Maira Tolfo Porto (51)3372-5093

CONSTRUÇÃO E REFORMA

Claudiomiro Prest. Serviços (51)98638-6689

Fóton Serviços Combinados (51)98061-0530

Presta - Service (51)99335-1818

DESENTUPIDORAS

Rotomaster (51)98273-8717

Hidro Mak (51)3339-8800

Servitech (51)98055-5362

Limpa Tubo (51)3366-8603

EDUCAÇÃO

Feedback Soluções em Informática (51)98405-8299

Z Escola de Moda (51)99247-5244

ENCANADOR

Hidráulico 24Horas (51)3243-1984

ESQUADRIAS

Alexandrino Esquadrias (51)3246-0648

GASTRONOMIA

Doces Salgados das Manas (51)98137-1422

HIGIENIZAÇÃO DE ESTOFADOS

Limpa Sofá (51)99943-7337

LAR DE IDOSOS

Pensionato Bom Pastor (51)3233-0634

Recanto das Flores (51)4066-8652

MANUTENÇÃO AR-CONDICIONADO

Darcy Neto (51)98469-1990

MERCADOS

Super Tchê Barbaridade (51)3246-7307

MODA E BELEZA

Su Modas (51)99132-3440

ÓPTICAS

MS Óptica (51)99514-5855

OUTROS

Numerologia (51)99971-4284

PET SHOPS

Armazém dos Bichos (51)3084-0023

Agrocenter Coldebella (51)3258-1108

Vila das Rações (51)99947-8119

PINTOR

Tok de Seda Pinturas (51)99574-5284

POUSADAS

Pousada Garoa (51)98642-6196

PRATARIA (Equipamentos p/ Restaurantes)

Comercial Knetig (51)3343-0251

PROTEÇÃO VEICULAR

TapCar (51)3211-8807

REDES DE PROTEÇÃO

Redes Davi (51)98514-8014

Martina Redes (51)3086-0045

SAÚDE

Humanize H. Care (51)99600-9462

Studio Mov. do Corpo (51)3024-3097

Espaço Luz e Arte (51)99841-3101

SERRALHERIA

Serralheria Kisser (51)99656-3664

TÉCNICO DE INFORMÁTICA

Viniciustec (51)98038-0550

TecTi (51)98549-8726

TOLDOS

Fábrica dos Toldos (51)3223-5597

TRANSPORTES

AlugarCar (51)99788-9686

Você Empreendedor

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



ProcureAche
Descontos



Anuncie no impresso e no aplicativo:

(51) 98142-7686



MOTIVOS PARA O CACHORRO COMER GRAMA



Cães comem grama por instinto

A ingestão de grama induz o vômito, traz alívio, e é comumente observada quando o cachorro sente alguma mal estar emocional.

Principais causas:

- Verminoses;
- Bactérias no estômago;
- Desidratação;
- Obstrução intestinal;

Observe o seu cão

Observe o comportamento do cão como um todo e leve-o ao veterinário para uma consulta a fim de descartar a possibilidade de doenças.

Fatores como a ansiedade, o estresse e a falta de estímulos no ambiente também contribuem para esse comportamento.

E se a causa não for uma doença?

Caso o seu cão esteja saudável e ainda assim ingira grama com frequência, reavalie a rotina dele, promova atividades, alimente-o mais vezes ao dia e estimule o cachorro física e mentalmente.

VÔMITO EM CÃES: QUANDO SE PREOCUPAR?



VERMELHO

Gastrite, infecções, ingestão de veneno, problemas respiratórios e traumatismos.



AMARELO

Refluxo de bile, acidez estomacal ou baixa qualidade da comida.



BRANCO

Indigestão, torção gástrica ou exercícios em excesso.



VERDE

Refluxo de bile, ingestão de grama, alergia ou gastrite.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

**Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos**

3258.1108 / 99651.6134

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

Tele-entrega de Rações

**ARMAZÉM
DOS BICHOS**



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



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



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



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



PRO Cart - Regenerador
Articular - Cães/Gatos
1000mg - R\$ 105,00

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

Filial
Rua Anita Garibaldi, 2253-1016 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa / Veterinário

DICAS PARA PASSEAR COM GATO

Passear com gatos pode parecer uma atividade diferente para os tutores de felinos. Entenda como fazê-la com tranquilidade e diversão.

Você já deve ter se perguntado: os gatos gostam de passar? Essa é uma pergunta recorrente, já que quando pensamos nisso, lembramos dos cachorros e de como isso é tudo muito natural para eles.

Mas se o seu gatinho geralmente gosta de dar escapadinhas de casa ou até mesmo gosta de passar o dia olhando a paisagem através da janela, ele com certeza gostaria de sair para tomar um solzinho e respirar um pouco do ar da rua.

Se você nunca fez isso, não se preocupe! Nós daremos algumas dicas para que esse momento aconteça de uma forma muito divertida e tranquila. Confira!

- Antes de sair para o passeio, lembre-se que o seu bichano precisa de uma coleira, para que não aconteça nenhum acidente ou ele acabe fugindo. Existe uma variedade de modelos, então é só escolher a mais confortável para o seu amiguinho e pronto: partiu passeio;

- Os gatos são mais reservados, e se for o primeiro passeio dele acompanhado, escolha um lugar mais tranquilo para ele explorar, como um jardim ou parque. Ele irá adorar;

- Se você se encontrar com outros gatos ou cachorros no caminho, mantenha a calma, para que o seu bichinho também consiga ficar calmo;

- É importante que antes de levá-lo para passear, o



seu pet esteja prevenido com antipulgas e carrapatos, para que nenhum parasita indesejado entre em contato com a pele dele;

- Se seu gato não gostar muito da ideia de explorar lugares desconhecidos e não quiser passear com você na rua, não insista. Deixe-o quietinho em casa, brincando com seus brinquedos.

Como colocar coleira em gato?

As coleiras dos gatinhos no geral são bem parecidas com a dos cachorros, e você só precisará fazer com que o seu gatinho esteja confortável e em uma posição boa para colocar a coleira.

Na maioria dos casos, possuem regulador para que você adapte de acordo com o seu bichinho e pronto, é só sair para o passeio!

Se a coleira escolhida for do modelo “peitoral”, você deve passar a cabeça pela abertura maior superior e prendê-la em baixo do peitoral com a ajuda do próprio feixe do produto. Se for uma coleira mais tradicional, basta colocar em volta do pescoço do felino e fechar.

É importante colocar de forma correta e de um jeito que não aperte o dorso do gato ou até mesmo o peitoral dele. A coleira deve ficar de um jeito confortável, mas ao mesmo tempo seguro, para que o passeio fique mais divertido.



@viladasracoes

Vasos de Cerâmica

Mudas de temperos, hortaliças, frutíferas e flores

Terra preta 20Kg R\$ 12,00

Folhagens e flores para presentear



RAÇÕES E ARTIGOS PARA PETS



Aceitamos todos os cartões



Tele-entrega

Rua Cristo Rei, 175. Jardim Itu Sabará

(51) 99947-8119





SESSÃO CURIOSIDADE

O QUE SÃO AQUELAS FORMAS ESTRANHAS QUE VEMOS FLUTUANDO NOS OLHOS?



Se você experimentar olhar para o céu azul ou paredes de ambientes bem iluminados certamente experimentará um fenômeno conhecido como “moscas volantes”. Ele consiste no aparecimento de objetos pequenos e estranhos que se movimentam de acordo com os olhos.

Eles possuem formatos aleatórios, podendo variar entre manchas mais simples, teias de aranha pontos e formas cilíndricas. Embora sejam confundidos com ilusões de ótica, eles realmente são percebidos pelos olhos e ocorrem devido a diferentes causas.

Conforme apontado pelo Conselho Brasileiro de Oftalmologia, na maioria das vezes, essas moscas volantes são causadas pelo vítreo, um fluido gelatinoso que preenche o globo ocular. Conforme este envelhece, contrai-se, separando-se da retina em alguns pontos, mas sem necessariamente causar danos à visão.

As moscas volantes então, que nada mais são do que proteínas ou minúsculas partículas de vítreo condensadas são formadas durante este processo de descolamento. Embora pareçam estar na frente de nossos olhos, elas de fato estão flutuando dentro do vítreo e sequer interferem no campo de visão.

No entanto, são capazes de bloquear a luz e lançar sombras na retina, na parte posterior do olho onde as imagens são formadas.

Mais frequentemente comum em pessoas acima dos 45 anos ou qualquer uma que tenha miopia, as moscas volantes não estão associadas a problemas sérios de visão, e, portanto, não requerem tratamento, uma vez que tendem a diminuir com o passar do tempo.

Porém, se elas forem resultados de um sintoma de rasgo, devem ser tratadas a fim de evitar o descolamento da retina, um problema que pode resultar em cegueira.

Daniela Dalberto ADVOGACIA

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

Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174 ☎

Site: danieladalberto.com

OAB/RS
5.801



Flávio Braga ADVOGACIA

OAB/RS
5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777 ☎

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

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

COMPROU IMÓVEL NOVO COM PROBLEMAS DE IMÓVEL VELHO?

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

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

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

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

Flávio Braga Advocacia

TELAS MOSQUITEIRAS



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

(51) 3019.3075 | 9.9982.9893
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Dedetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603 CONTROLE PROFISSIONAL
DE PRAGAS URBANAS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

0800 642 9230
Peça pelo Celular: 99790.7090

www.LIMPATUBO.com.br

5 DICAS PARA MANTER A CASA LIVRE DE INSETOS



1. Mantenha a casa limpa: O primeiro passo para quem quer manter os insetos longe de casa, é mantê-la sempre higienizada, livre de acúmulos de poeira e restos de alimentos.
2. Elimine as fontes de alimento: Os restos de alimentos são muito atrativos para insetos como baratas e formigas. Em ambientes nos quais esses insetos já estão presentes, poucas horas podem ser o suficiente para que eles apareçam, então não deixe a comida desprotegida e louças sem lavar por muito tempo.
3. Telas e proteções nas portas: Telas do tipo "mosquiteiras" e proteções na parte inferior das portas funcionam como barreiras físicas contra insetos e não trazem os efeitos colaterais de produtos químicos inseticidas.
4. Cuide das plantas e da água parada: Morando em apartamento ou casa, é importante tomar cuidado com quaisquer locais ou objetos que tenham água parada. As campanhas contra dengue e outras doenças transmitidas por mosquitos destacam a importância de não deixar objetos acumulare água nos quintais e varandas, incluindo as plantas e seus vasos.
5. Use as armas certas: É importante usar as armas certas contra os insetos. Existem algumas receitas caseiras que podem funcionar bem e que não causam efeitos colaterais graves para humanos e animais domésticos. Se esse tipo de solução não funcionar, você pode escolher inseticidas químicos para lidar com o problema.

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

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

20 anos de experiência

ACEITAMOS
VISA



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

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



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

AROMATIZADOR CASEIRO PARA O ARMÁRIO



As ervas aromáticas são a base para fazer aromatizadores caseiros ideais para saber como cheiro de mofo do armário, substituindo o odor desagradável por aromas florais. A lavanda é uma das plantas aromáticas mais recomendáveis para este fim, ainda que um raminho de tomilho, romero e umas pétalas de rosa são também uma excelente escolha. Te explicamos como fazer aromatizador caseiro com estas características seguindo estes simples passos:

1. Faça saquinhos caseiros com um pedaço de tecido e faça pequenos orifícios que permitam liberar o aroma do aromatizador. Neles você poderá colocar as plantas que você quiser.

2. Abra o pedaço de pano em uma superfície plana e coloque no centro as plantas que você escolher.

3. Dê forma ao saco levando ao centro as quatro pontas do tecido e amarre-as com uma fita de tecido ou cordinha, fazendo um formato de trouxinha.

4. Coloque o saco dentro do armário e faça vários iguais, se quiser, para pendurar também em alguns cabides. Em alguns dias o cheiro desagradável desaparecerá.

DICA PARA O LAR

Poupar água

Um chuveiro gasta entre 6 a 25 litros por minuto, conforme a pressão da água. Uma ducha de 15 minutos, com o registro meio aberto, gasta cerca de 240 litros.

Como poupar: Se fechar o registro enquanto se ensaboa e diminuir o tempo do banho para 10 minutos, há uma redução de 80 litros no consumo.



FÓTON
SERVIÇOS COMBINADOS

Pintura
Hidráulica
Ar Condicionado
Marido de aluguel

Piso e Revestimento
Elétrica Residencial e Comercial

WhatsApp (51) 98061.0530
@foton_reformas

Marlo Pauleski

Redes Davi

Redes de Proteção



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

Proteja quem você ama!
www.redesdavi.com.br
redesdavirs@gmail.com

LÂMPADAS LED X FLUORESCENTES

Potência (Watts)

LED	FLUORESCENTE
3 a 4	5 a 6
5 a 7	9 a 10
7 a 8	11 a 12
8 a 10	13 a 14
10 a 13	17 a 18
13 a 17	22 a 23
16 a 20	27 a 28
20 a 25	34 a 35
29 a 30	45 a 46



LED = 50%
de economia de energia
em relação à fluorescente

Vida Útil

LED	FLUORESCENTE
30.000 horas 10,2 anos*	8.000 horas 2,7 anos*

*Vida média considerando 8h de uso diário

LED possui vida útil

3x maior
que fluorescente compacta

Energia
Mais eficiente



Menos eficiente

VENDE-SE:



Apartamento de 2 dormitórios - térreo
Rua Dona Eugênia
esquina Vicente da Fontoura,
uma quadra da Protásio Alves,
próximo a todos os recursos.
Valor: R\$ 250 mil

Direto com o proprietário:

(51) 3023-2241 c/ Bittencourt

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO
GRATUITO

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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

Cerutti Madeiras



Manutenção e troca
de Janelas - Portas e
Venezianas



"Não faça força, faça contato com o Cerutti"

CELULAR E
WHATSAPP **51 99831.6555**

TRUQUES PARA TIRAR O MAU CHEIRO

Geladeira

Deixe uma xícara com
pó de café ou pedaços de
carvão no interior do ele-
trodoméstico por algumas
horas.

Cozinha

Coloque um recipien-
te com um pouco de vina-
gre num lugar alto. O produto ameniza odores libera-
dos no preparo dos alimentos.

Colchão

Faça uma solução com água, vinagre branco, álcool
e desinfetante em proporções iguais (1 xícara) e borrife
o colchão com a mistura.

Micro-ondas

Coloque 1/2 limão em 1/2 litro de água e aqueça
em potência máxima por 3 minutos.



SERRALHERIA KISSER

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

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

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

RESOLVE

Refrigeração

CLÁUDIO

51 **98244.3893** | 51 **3392.3631**

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis

Anuncie na ProcureAche

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

valores
a partir de: **R\$ 53,00**

51 981.427.686

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>

COMO ENVIAR E RECEBER DINHEIRO PELO WHATSAPP BUSINESS?

Para enviar dinheiro para familiares e amigos ou pagar contas comerciais no WhatsApp, você precisa configurar o Facebook Pay no aplicativo. Em seguida, toque sobre o clipe de anexar e, em "Pagamentos", adicione o valor referente para enviar ou pagar — se desejar, também pode inserir uma descrição para o pagamento. Para finalizar a transferência, toque sobre "Pagar" e confirme o seu PIN do Facebook Pay.

Também é possível enviar ou solicitar pagamentos em grupos, nesse caso, todos os membros do grupo terão acesso às informações sobre o pagamento, incluindo o valor. Para que os outros membros não vejam dados sobre o pagamento, o ideal é encaminhá-los em uma conversa privada.

Como receber dinheiro pelo WhatsApp?

O dinheiro recebido só poderá ser aceito quando o Facebook Pay for configurado no WhatsApp, o que pode ser feito em "Configurações" > "Ajustes" > "Pagamento". Se o Facebook Pay já estiver configurado, toque sobre "Aceitar pagamento" e o valor recebido será transferido para a conta do banco associada ao cartão de débito.

Como o WhatsApp Pay funciona para negócios no WhatsApp Business?

Comerciantes com empresas cadastradas no WhatsApp Business também podem vender produtos e serviços através da plataforma, o que pode garantir maior praticidade nas vendas pelo app. Para receber pagamentos pelo aplicativo, o primeiro passo também consiste em configurar o Facebook Pay, além de criar ou conectar uma conta Cielo e fornecer os dados da conta bancária para recebimento dos valores correspondentes.

Para configurar o Facebook Pay no WhatsApp Business, vá em "Configurações", "Pagamentos", "Serviços" e, por último "Facebook Pay". Selecione "Receber pagamentos por vendas" e toque em "Continuar". Depois de aceitar os termos de serviço de uso do app, crie ou conecte uma conta Cielo e insira todos os dados pedidos.

Telefones Úteis

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

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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



Aulas de Informática para Qualquer Idade



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

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



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

Cartões Aceitos



Whatsapp: 51 9 8405-8299
www.feedbackrs.com.br

DICAS DO GOOGLE PARA TER UMA EQUIPE DE SUCESSO



1. Segurança psicológica

O quão confortável você se sente assumindo riscos no seu time sem se sentir inseguro ou envergonhado?

2. Confiança

Você pode confiar em seus colegas de trabalho e com quem eles assumam suas responsabilidades?

3. Impacto do trabalho

Você acredita no trabalho que está fazendo?

4. Estrutura e clareza

As suas metas e funções estão claramente definidas?

5. Significado do trabalho

Todos do time estão trabalhando para algo que é pessoalmente importante para cada um deles?

Coluna LBV

LBV PRECISA DE DOAÇÕES PARA CONTINUAR PRESTANDO ATENDIMENTO A FAMÍLIAS MAIS VULNERÁVEIS

A Campanha SOS Calamidades de enfrentamento à Covid-19 promovida pela Legião da Boa Vontade (LBV) continua entregando cestas de alimentos não perecíveis e kits de higiene e de limpeza. Estão sendo beneficiadas pela iniciativa milhares de famílias em situação de vulnerabilidade social e em risco alimentar atendidas pela Instituição e também as amparadas por entidades parceiras da LBV em dezenas de cidades brasileiras.



As doações para a campanha podem ser feitas no site www.lbv.org.br ou por transferência bancária via PIX, pelo e-mail: pix@lbv.org.br. O resultado da campanha pode ser conferido no endereço @LBVBrasil no Instagram e no Facebook.



Anuncie na ProcureAche

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

valores a partir de:

R\$ 53,00

51 981.427.686

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

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



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

51 98547-1561



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

51 99213-3911

* O funcionamento dos briquees estão sujeitos às condições climáticas.

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Vou assinar o contrato de compra de uma sala comercial. Gostaria muito de saber qual o melhor dia pessoal no mês de maio. Muito obrigada.” Data de nascimento: 28/04/1978.

– **Nara Maria Vieira, Porto Alegre.**

Anna Marya: O melhor dia para assinar um contrato é um DIA PESSOAL 8. Teus dias pessoais 8 em maio serão: 03, 12 e 21/05/2021.

Gostaria de saber alguma coisa sobre o que busca em relacionamento uma pessoa que nasceu em 10/07/1970. – **Pedro Luiz Nascimento, Pelotas/RS**

Anna Marya: Esta pessoa tem data natal 7 por que $1 + 0 + 0 + 7 + 1 + 9 + 7 + 0 = 25$ e $2 + 5 = 7$. Esta pessoa quer relação estável e segura, mas que não interfira em sua vida pública ou privada. Pode ser aparentemente fria porque não gosta de expor seus sentimentos, é puritana e austera. Relações práticas e consistentes. Quer criar famílias. Nos relacionamentos é tradicional e convencional.

“Gostaria de saber meus números na Numerologia para eu fazer a mega sena.” Data de nascimento 30/12/1967. – **Raul Benitez**

Anna Marya: Os números do seu nome e data de nascimento: 91, 52, 29, 23, 14, 11, 10, 07, 05, 02 e 01.

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

Anna Marya

Numeróloga - 30 anos de experiência

Faça seu estudo
Numerológico
ou
Consulta
de Tarot

Promoção
44%
de desconto

*promoção exclusiva para leitores da revista

WhatsApp **51 9 9971 4284**

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

DUDU

bike shop



Trabalhamos com toda a linha Specialized

BICICLETAS
ELÉTRICAS

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048

TRILHA DE BIKE PARA INICIANTES: A ESCOLHA DA BICICLETA

Em qualquer prática de esportes é necessário tomar cuidados para reduzir riscos de acidentes. Por isso, por mais que você tenha medo é preciso encarar-lo para viver boas experiências. A segurança é um aspecto fundamental e as dicas de como fazer uma trilha de bike para iniciantes são de extrema importância para ficar longe dos perigos.

O primeiro fator a considerar antes de qualquer coisa é a escolha da bike. Afinal, ela será o principal instrumento nessa aventura e, caso não seja adequada para fazer trilhas, provavelmente você terá problemas durante o percurso. Nesse sentido, procure por bike específica de Mountain Bike que seja compatível com seu perfil de iniciante e confortável, de acordo com sua anatomia e perfil de ciclista.

As bikes de alumínio e hardtail (suspensão dianteira) são excelentes alternativas, pois são mais leves e conseguem absorver melhor os impactos na trilha. Mas se você quer um equipamento mais pesado, as bicicletas com quadro em fibra de carbono são excelentes alternativas para a modalidade.

No entanto, existem tamanhos de pequeno a extra grande, então, considere a sua altura antes de escolher o modelo para que os pedais, o comprimento do suporte e o resto fiquem adequados. O ideal é buscar por um serviço de bike fit em uma bike shop especializada. Dessa forma, a bicicleta é ajustada e você terá mais conforto, uma vez que a bike estará adaptada exclusivamente para o seu porte físico.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Música de som repetitivo, típica de raves (bras.)	Um dos eventos literários do país	maiores Atividade dos mata-douros	O "você" dos gaúchos		Sentimento expressado pelo olhar blasé	Forma de trecho sinuoso de estradas	Poder mental do Professor Xavier (HQ)	Profissional que trabalha em conselhos tutelares	
Área nobre de estádios						Épocas			
						Maluco, em inglês			
Edwin Aldrin, astronauta dos EUA			Letra da placa de "Proibido estacionar"		De (?): brigado		Nina Simone, cantora dos EUA		
Registros típicos de fotos de transformações estéticas			Lavabo			(?) -time: meio expediente, em inglês			
			Parente brasileira do avestruz						
Falta de merecimento		Ciência que mede o trabalho muscular			Doença que inflama a mucosa da garganta		Adélia Prado, poetisa mineira		
Diz-se do apetite do glutão								Campo de atuação pessoal (fig.)	
Logaritmo decimal (símbolo)			Escolhe, entre várias alternativas		Primeiro, em inglês		Editores (abrev.)		
Âmago					Sintoma da urticária		3,1416 (Mat.)		
Indivíduo como o mochileiro					2ª nota musical		Hastes do moinho		
					"Teclar", em chats		Bem-(?): conforto		
Romeu Tuma, político paulista			Bulbo que afasta vampiros (Folcl.)				"(?) É Carioca", clássico da MPB		
					Apelido de "Cristina"			Formato do palito	
					Barco de marinas			Gálio (símbolo)	
Formato da madeira extraída de florestas							Base do nori, que envolve o sushi		
Estado associado ao trânsito nas grandes cidades	Isolado								
							Santo (?), cálice de origem lendária		

Anuncie conosco: (51) 981.427.686

Solução na página seguinte



Vamos dar risada?

Um caipira entra na loja de ferragens e pede uma tomada.

– Você quer uma tomada macho ou fêmea? – pergunta o balconista.

– Sei não, seu moço! Eu queria uma tomada pra acendê a luz e não pra fazê criação!

No escritório, o chefe repreende o funcionário:

– Este é o quinto dia consecutivo que você chega atrasado! O que devo pensar?

– Que hoje é sexta-feira!

– Por que você chega atrasado todos os dias? – pergunta a professora ao aluno.

– Porque toda vez que me aproximo da escola, vejo uma placa dizendo: “Devagar. Escolá.”

A mulher de um sujeito muito mulherengo vai à cartomante:

– Não posso lhe esconder a verdade: prepare-se para ser viúva. Seu marido vai morrer logo, logo...

– Sim, sim! – agita-se a mulher. Mas o que diz aí? Eu vou ser absolvida?

PRINCIPAIS MUDANÇAS NO CÓDIGO DE TRÂNSITO BRASILEIRO



1) CNH: A Carteira Nacional de Habilitação terá a validade aumentada para 10 anos a quem tiver menos de 50 anos. Motoristas entre 50 e 70 anos continuam sendo obrigados a renovar a cada 5 anos. Maiores de 70 precisam refazer exames a cada 3 anos.

2) Pontuação: Atualmente, a suspensão da carteira ocorre quando o condutor atinge 20 pontos em 12 meses. A partir de 12 de abril, haverá três limites: 20 pontos para quem tem duas ou mais infrações gravíssimas; 30 para quem tem uma gravíssima; e 40 para quem não tiver nenhuma gravíssima.

3) Atividade remunerada: Para condutores que usam o veículo para atividade remunerada, o limite para suspensão é um só: 40 pontos.

4) Conversão à direita: Passa a ser liberada, mesmo com o sinal fechado, se houver placa indicando.

5) Cadeirinha: Passa a ser obrigatória para crianças com até 1,45 metro ou até os 10 anos de idade. A norma atual exige até os 7 anos. A infração é considerada gravíssima.

6) Garupa: A idade mínima para crianças serem transportadas nas garupas das motocicletas aumentará de 7 para 10 anos. A infração será considerada gravíssima.

7) Viseira: Antes o tema era tratado por resolução do Contran. Agora foi criada uma infração específica, de categoria média, para quem trafegar sem a viseira do capacete ou com ela levantada.

PRECISA DE CARRO GNV / FLEX?

(com fabricação a partir de 2012)

Locação para empresas
e motoristas de
aplicativo



AlugarCar

geramigos locadora

Consulte modelos disponíveis:

51997.889.686

alugarcar.com.br

siga-nos nas redes sociais:

f /geramigoslocadora @geramigos_locadora

RS

Av. Ceará, 238 - São João - POA

SC

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

ENTUPIU? LIGUE! DESENTUPIDORA Hidro Mak

DESDE PEQUENOS REPAROS ATÉ GRANDES SOLUÇÕES



TROCA DE TORNEIRA

VAZAMENTOS VÁLVULAS

CX DE GORDURA VAZOS SANITÁRIOS

ELÉTRICA / DEDETIZAÇÃO

PLANTÃO 24h
51 3339-8800
99247-7905

Desent.hidromak@yahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!



SERVITECH ATENDIMENTO 24h DESENTUPIDORA



SOLUCIONAMOS O SEU PROBLEMA COM RAPIDEZ E CONFIANÇA!

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

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)98055.5362 (51)3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

Só o amor e o trabalho constroem um futuro e uma vida de sucesso. Desativar licença vuol

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

Martina Redes de Proteção

Especialista em instalações de Redes de proteção para segurança das suas crianças e de seus animais de estimação.

5 anos de garantia

30860045 99874-4530 99948-6739

aceitamos todos cartões www.martinaredes.com.br

+ECONOMIA PARA VOCÊ

Locação para motoristas de aplicativos e empresas

GNV



AlugarCar
alugarcar.com.br

51 997.889.686

RS: Av. Ceará, 128 - POA
SC: R. Vereador Mario Coelho Pires, 221 - São José

Redes Davi Redes de Proteção



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

Proteja quem você ama!
www.redesdavi.com.br
redesdavirs@gmail.com

Alcance 85.000 leitores todo mês em Porto Alegre!

Procure e ligue

Aplicativo + Revista

Ver página 18