



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



PESSI

SÍNDICOS PROFISSIONAIS

Desde 2015 atuando na gestão de condomínios com uma equipe capacitada, ligada à área jurídica e administrativa.

REPRESENTAÇÃO DO CONDOMÍNIO, ACOMPANHAMENTO NA PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS, PRESTAÇÃO DE CONTAS, GESTÃO DE PESSOAS E ORÇAMENTOS, AGILIDADE NA SOLUÇÃO DE PROBLEMAS E PLANTÃO 24 HORAS.

Mais informações e orçamentos: Pablo Pessi (51)996740314

Pedro Pessi (51)999080688

Rua Professor Langendock, 57 - sala 202 - B. Petrópolis - POA/RS

o que uma marca de beleza pode fazer pelo mundo?

loja oficial



venha descobrir na **EXPRESSIONA** Aqui tem Natura

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

Rua dos Andradas, 1444 - Galeria Chaves
Rua dos Andradas, 1719 - Centro/POA

Insta: @expressaoaquitemnatura

Whats (51) 99875.8054

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

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

Técnico de Informática

Atendimento a Domicílio

Manutenção de Computadores e Notebooks

Formatação - Backup de Dados

Aceito cartões:

(51) 98038.0550 com Vinícius

www.viniciustec.com.br

APARELHOS AUDITIVOS



TRABALHAMOS COM OS MELHORES APARELHOS DO MERCADO

PARCELE O APARELHO DA SUA MÃE EM ATÉ 18X SEM JUROS!

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil

Rua dos Andradas, 943 sala 1004 - Centro

(51) 3228-6927

Av Wencesau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza

(51) 3307-7327



Scherer

MÃO DE OBRA PROFISSIONAL
www.scheremarcenaria.com.br

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

(51) 992064011

PORTO ALEGRE E REGIÃO



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche

Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: (51) 981.427.686

f /revistaprocareache

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

Homenagem para o Mês das Mães



*Seu corpo é armadura,
seu amor a arma mais poderosa
e a sua vitória conseguida através
da felicidade dos seus filhos,
da harmonia e paz da sua família.*

*Você é mulher, é mãe, é guerreira!
Você carrega no peito um coração
onde cabe um mundo de lutas,
de amor sem limites,
de vitórias sem troféus.*

*Feliz dia das Mães!
A você que é mãe e guerreira,
que luta, sofre e festeja na quietude
do silêncio, esta homenagem sentida.
Uma homenagem da revista ProcureAche!*

Gestão de Mídias Digitais

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



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

@revista_procureache f /revistaprocareache

(51) 981.427.686



Isole sua residência do clima fora da casa



No inverno, tente evitar que o calor saia da sua residência e no verão, tente evitar que ele entre. Observe atentamente a vedação de telhados, paredes, portas e janelas. Use

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

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

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

Uma Encravada: Principais Sintomas e Causas

O termo "onicriptose", nome científico da unha encravada, tem origem grega e significa unha escondida. A unha encrava quando uma das suas bordas, ao crescer, penetra na pele em volta dela. Ocorre comumente no primeiro dedo do pé, conhecido como dedão. O problema acontece pelo aumento na pressão sobre a unha.



Os sintomas do encravamento são dor, inchaço e vermelhidão nos cantos das unhas, que podem até mesmo soltar pus.

Causas:

- uso de sapatos apertados ou de bico fino;
- prática de esportes, como corrida e futebol ou outras atividades que causem trauma nas unhas dos pés;
- uso de meias sintéticas ou muito apertadas;
- dedo muito largo ou desviado pode favorecer a compressão pelo sapato;
- corte errado das unhas, arredondando os cantos.

Outros fatores, como anormalidades no formato da unha podem favorecer o encravamento. O excesso de suor nos pés deixa o ambiente ainda mais úmido e pode machucar a pele ao redor das unhas, contribuindo para o surgimento do problema.

Procure um profissional para te indicar o melhor tratamento de acordo com o seu caso.

Quem NÃO é visto NÃO é lembrado!
Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de **85.000** leitores **todo mês!**
Ligue ou adicione whats e saiba mais:
51 98142.7686

curta a nossa página no

Facebook:
/revistaprocareache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Dicas para melhorar da gripe mais rápido



1. Ficar de repouso: Ficar em repouso é essencial para diminuir os sintomas da gripe e do resfriado, pois permite que o corpo use toda a sua energia para combater a doença. Evite atividades físicas nessa etapa.

2. Beber muitos líquidos: Os líquidos, especialmente a água, são ainda mais importantes se a gripe causar febre, uma vez que poderá ocorrer desidratação.

3. Usar remédios apenas com orientação médica: Caso existam muitos sintomas, o médico pode recomendar o uso de alguns medicamentos, como Aspirina ou Ibuprofeno, para aliviar os sintomas e acelerar a recuperação.

4. Fazer gargarejos com água e sal: Os gargarejos com água e sal ajudam a diminuir o desconforto e inflamação da garganta que podem acontecer na gripe, além de serem eficazes na remoção de secreções ali presentes.

5. Aumentar a umidade: Aumentar a umidade do local em que se está, como no quarto ou em uma sala de estudo, por exemplo, ajuda a diminuir o desconforto da tosse e do ressecamento do nariz.

6. Lavagem nasal com soro: Fazer lavagem nasal com soro ajuda na eliminação de secreção do nariz, que fica aumentada na gripe e resfriado, e reduz o desconforto na região, evitando dor de cabeça, a sensação de nariz entupido e o desenvolvimento de sinusite.

Aprelhos auditivos - o poder da audição positiva

Esforço e atitude positiva são fundamentais para melhorar a audição. Grande parte do sucesso com aparelhos auditivos dependerá da vontade de aprender e da determinação em aumentar a capacidade de ouvir. Para conseguir uma melhor audição, deve-se utilizar os aparelhos auditivos diariamente. É preciso reaprender a ouvir.

Seu cérebro se readaptará aos sons da fala e aos sons ambientais que você não estava mais acostumado. Em pouco tempo, usar aparelhos auditivos se tornará natural, e você vai se perguntar por que não começou a usá-los antes.

Aparelhos auditivos geralmente requerem um período de adaptação. Você se acostumará com o som amplificado e ouvir se tornará uma prazerosa rotina diária. Com algum tempo de uso, sentirá plenamente todos os benefícios que esses poderosos "micro computadores" podem proporcionar à sua vida.

Estamos aqui para ajudá-lo. Se você tiver qualquer dúvida, entre em contato conosco.

Sonata Aparelhos Auditivos
(51) 98201.0132 / 3022.2100

APARELHOS AUDITIVOS

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

DIGITAL



Cartela de pilhas*

R\$ 12,50

* na compra de 4 unidades.

Sem pilhas

Conexão direta com o celular



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

PROMOÇÃO MÊS DAS MÃES
Até 65% de desconto*

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

Benefícios do treinamento de força na terceira idade



A atividade física na terceira idade significa um ganho importante na qualidade de vida, já que a aptidão física e a capacidade funcional de um idoso são consideradas baixas. A atividade física beneficia no aumento da capacidade cardiovascular e de massa muscular, no ganho de força e de flexibilidade, tão debilitados com o decorrer dos anos. Com a prática da musculação, o quadro de perda de força e massa muscular pode ser revertido em ganho e aumento e, assim, melhorando a qualidade de vida de um indivíduo, especialmente o da terceira idade.

Atividades da vida diária são importantes para a prevenção da atrofia de músculos e articulações, além de fazerem bem para a mente, principalmente dos idosos. Lavar o carro, cuidar do jardim, passear com o cachorro, ir à feira a pé, limpar a casa, subir e descer escadas são atividades cotidianas e simples que devem fazer parte da rotina dessas pessoas. As melhorias vão desde a facilitação na execução de tarefas diárias até o aumento da atividade psicossomática.

As maiores evidências para os benefícios existem com programas que incluem treinamento de força e o treinamento de alta intensidade, mais benéfico e seguro do que o treinamento de baixa intensidade. Por isto, todos os programas de exercício para o idoso frágil devem incluir treinamento de resistência progressiva dos grandes grupamentos musculares das extremidades inferiores e superiores e do tronco.



Siga-nos nas redes sociais:
 humanizehomecare
 @humanizehc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

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

Marque sua avaliação grátis: **(51) 9.9600.9462**

Consumo de água e saúde bucal

A nossa saliva é formada por 95% de água, e aí está a principal importância de se manter hidratado para a saúde bucal. A saliva atua na limpeza dos dentes e na manutenção do pH bucal. Confira algumas dicas e orientações que preparamos para você cuidar melhor da sua saúde bucal:



Beber água pode prevenir problemas bucais

A saliva em quantidades normais é de fundamental importância para prevenir problemas bucais. Entre eles, está inclusive a cárie, já que ela contribui para diminuir a acidez da região bucal. Para que a saliva esteja presente na quantidade ideal, o hábito de consumir água e se manter sempre hidratado é muito importante nessa prevenção!

Se a quantidade ideal de água não for consumida, quais problemas podem surgir?

Quando a quantidade ideal de água não é consumida, problemas como boca seca, ou hipossalialia, são comuns. Com a boca seca, outros problemas podem surgir, como dificuldade de fonação, mastigação e deglutição, perda do paladar e doenças bucais, como cárie e gengivite. Além disso, a saliva também possui uma enzima que auxilia na digestão de determinados alimentos, como os ricos em amidos, o que fica prejudicado com a ocorrência da hipossalialia.



CORBA
odontologia e saúde
 @ /corbaodontologia

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

Vila Ipiranga

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

Hom Nilo

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

CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA



CENTRAL DE ATENDIMENTO

(51) 99323.9280 (51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br

APARELHOS AUDITIVOS



TRABALHAMOS COM
OS MELHORES APARELHOS
DO MERCADO

PARCELE O APARELHO DA SUA MÃE
EM ATÉ **18X SEM JUROS!**

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil



Rua dos Andradas, 943
sala 1004 - Centro

(51) **3228-6927**

Av Wencesau Escobar, 2320
loja 5B - Tristeza

(51) **3307-7327**

Recanto Geriátrico

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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

Cuidando do seu familiar
com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868

Rua Gávea, 362 - Ipanema

Residencial Geriátrico Gávea

Como ser mais feliz
cientificamente?

1. **Tente se sentir feliz** - foque em seus próprios sentimentos e tente se sentir mais feliz.

2. **Desconecte-se** - é importante encontrar uma maneira de se desconectar deliberadamente de uma vida constantemente tecnológica, nem que seja por dez minutos ao dia.

3. **Saia de casa** - a Organização Mundial de Saúde sugeriu que mais doenças podem ser atribuídas à não tomar suficiente sol do que o contrário.

4. **Meditate** - meditação pode não ser uma correção instantânea, mas é uma das maneiras mais eficazes a longo prazo de tornar uma pessoa mais feliz.

5. **Faça algo ou compre coisas para os outros** - se você mantiver esse ideal durante todo o ano, é provável que seja mais feliz do que aqueles que não fazem nada pelos outros.

6. **Sorria como se fosse de verdade** - se você está sorrindo, a combinação de músculos que está em uso é associada à felicidade e seu cérebro recebe esses sinais.

7. **Não veja as horas passarem** - o tempo voa quando você está se divertindo. Os cientistas têm uma palavra para esse sentimento, de quando você está tão envolvido em uma atividade que para de perceber a passagem do tempo: "fluxo".

8. **Dê abraços** - o toque tem uma infinidade de efeitos positivos, incluindo sistemas imunológicos melhorados e redução da ansiedade.

9. **Se exercite** - o exercício tem sido ligado a uma disposição feliz e peritos médicos exaltam os benefícios de saúde de atividades regulares.

10. **Não trate felicidade como um objetivo** - a felicidade não é um estado permanente. Estabelecer tal meta é insatisfatório porque a felicidade é uma emoção, não um ponto final que você pode saber que alcançou.

Residencial
Bem Me Quer
Lar para IdososAqui você encontra uma nova residência
para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS
próximo ao Hospital Banco de Olhos

51 3365-9377 / 9-8421-5402

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



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 GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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



**BENGALAS
CRISTO REDENTOR**

Venda e Aluguel

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

TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

Gorduras boas e seus benefícios



Existem alimentos que contêm uma grande quantidade de gorduras que fazem mal e engordam, porém existem também alimentos calóricos que contêm gorduras boas para nosso organismo. Essas gorduras podem ser classificadas de acordo com o tamanho da cadeia de carbono, nível de saturação, forma e técnica de hidrogenação, e isso influencia muito em como irão agir no nosso organismo. As boas normalmente são ricas em ácidos graxos – ômega 3, 6 e 9 e vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).

Não tenha medo das gorduras boas, primeiro entenda quem são elas e o que elas fazem no nosso corpo. Elas são importantes e têm benefícios!

Quais são as gorduras boas?

Alguns exemplos de gorduras boas são: azeite de oliva extravirgem, castanhas, nozes, amêndoas e seus óleos, sementes como chia e seu óleo, linhaça e seu óleo, gergelim e seu óleo, coco e óleo de coco, abacate e óleo de abacate, açaí, manteiga ghee, alguns peixes como sardinha, atum, salmão, arenque, enfim temos bastantes opções.

Não tire gorduras boas da sua vida e não tema a presença delas, pois elas são essenciais à manutenção da integridade e saúde, além de serem necessárias todos os dias.

Gorduras saudáveis trazem saúde cardiovascular e ajudam a emagrecer, ajudam a controlar o peso de forma saudável, são ingredientes para formação hormonal, trazem integridade à nossa pele e as células dos nossos órgãos, melhoram a capacidade de funcionamento cerebral, aumentam saciedade ajudando no controle do apetite e melhoram a qualidade intestinal.

Dicas para evitar problemas ortopédicos nas mãos



As mãos são essenciais para inúmeras atividades diárias. E para quem costuma necessitar delas para o trabalho, como costureiras, músicos e pintores, problemas ortopédicos podem acontecer. Pessoas que usam muito o computador para digitar, ou que até mesmo mexem em smartphones de maneira excessiva, também podem acabar lesionando as mãos. Veja dicas para evitar problemas ortopédicos nas mãos:

1) Alternar o dedo usado para mexer no celular

Ao usar o smartphone, a sugestão é alternar o dedo polegar e o dedo indicador, fazendo com que os tendões da lateral do punho, próximo ao polegar não sejam forçados. Ao fazer isso é possível evitar problemas como tendinites e a Síndrome de De Quervain.

2) Posicionar o corpo de maneira correta e fazer pausas ao usar o computador

Os braços devem estar bem apoiados para não se cansarem, bem como os punhos e as próprias mãos. Ao digitar, é importante lembrar-se de usar mais os dedos e menos a mão. Também é essencial fazer pausas durante o trabalho para não cansar as mãos excessivamente.

3) Alongar as mãos e punhos

Realizar exercícios para alongar a região faz com que os músculos e tendões saiam do estado de tensão, evitando lesões, distensões e inflamações.

Dicas para manter o idoso mais feliz e saudável

1. Caminhar e manter-se fisicamente ativo é bom para o coração e mantém a independência.
2. Jogos como cartas, dominó mantêm o cérebro ativo.
3. Permanecer ao ar livre. A Vitamina D, advinda do sol, ajuda a fixação do cálcio, melhora o ânimo. (use protetor solar).
4. Cantar – O exercício respiratório que fazemos quando cantamos é saudável e combate o stress.
5. Tomar de 6 a 8 copos de líquido, diariamente. Preferivelmente água ou suco de frutas naturais coados.
6. Comer frutas e vegetais diariamente proporcionará melhor saúde e vitalidade que melhorará a qualidade de vida.
7. A casa tem que ser segura e livre de riscos (degraus, objetos soltos etc.) Estas pequenas mas importantes atenções evitam machucados, escorregões, quedas e fraturas .
8. Sempre que possível o idosos devem ser acompanhados na ida ao banco, pois há criminosos que se especializaram em segui-los para roubar o dinheiro da aposentadoria ou pensão.
9. É importante que familiares amigos e vizinhos mais jovens façam visitas de surpresa aos mais velhos, mostrando que há pessoas que se preocupam com eles. Isso pode evitar o ataque de bandidos.
10. Instrua constantemente seus pais ou avós para que não informem a estranhos, por telefone, pessoalmente ou na internet, dados bancários e referências sobre onde e como moram.



brillare
Odontologia

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

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Odontologia estética
Aplicação de botox e ácido hialurônico
Restaurações
Lentes contato

Facetas
Clareamento
Próteses
Tratamentos
Limpezas
Extrações

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



Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária
e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5:6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151



f /JardimdoSol

Quem **NÃO** é visto **NÃO** é lembrado!

Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de **85.000** leitores **todo mês!**

Ligue ou adicione whats e saiba mais:
51 98142.7686



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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

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

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



Trate dentes sensíveis e aumente a sua qualidade de vida

Quais os principais motivos dos dentes sensíveis

Todo mundo já sofreu algum incômodo nos dentes ao tomar sorvete, provar um alimento muito doce ou ácido, ou tomar aquele cafezinho um pouco mais quente. Isso é sinal de que os dentes podem estar mais sensíveis que o normal ou até mesmo hipersensíveis.

Entre os principais fatores para que isso aconteça estão: o desgaste do esmalte do dente e a consequente exposição da parte que cobre o seu nervo (dentina), as cáries ou fraturas dentais que aumentam bastante a sensibilidade.

Outro fator que colabora de maneira direta com a hipersensibilidade dental é a retração das gengivas. Esse problema tem como um dos principais causadores o traumatismo por escovação, ou seja, a utilização de muita força para realizar a limpeza.

Como cuidar de dentes sensíveis

Uma visita ao dentista é essencial para descobrir as causas e realizar um tratamento. O profissional dentista está qualificado para examinar e entregar o diagnóstico mais preciso sobre a saúde dos seus dentes.



No entanto, algo que pode ajudar a diminuir esse quadro, até que o tratamento seja concluído, é a utilização de pastas específicas para dentes sensíveis, que irão aliviar a sensação e permitir o consumo de alimentos ácidos, gelados ou quentes, sem que isso seja um problema.

Outra dica é utilizar escovas com cerdas macias. Esse procedimento auxilia na diminuição do impacto gerado pela escovação da gengiva. Mas lembre-se, você deve sempre consultar um dentista para entender qual é o melhor tipo de escova para você.

Porque tratar dentes sensíveis?

É importante procurar um dentista assim que os primeiros sintomas surgem já que o avanço de fatores que causam o incômodo podem alterar a capacidade de comer alguns alimentos, e o sorriso de forma permanente (no caso da retração das gengivas).

Caso isso aconteça, a única solução para reverter o quadro é a realização de uma intervenção cirúrgica. Por isso realizar visitas periódicas ao seu dentista é realmente necessário.



DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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

A Família e a Ordem

— Por Bert Hellinger

Filhos saudáveis e felizes, bem como pais afetuosos, são encontrados em todas as culturas, religiões e classes sociais. Não obstante, o amor exige vínculo, equilíbrio entre o dar e o receber, e ordens sociais adequadas seja qual for a cultura, mas deixa-nos largo espaço para concretizar tudo isso. O amor flui naturalmente quando todos os membros de um sistema familiar obedecem à hierarquia.

O relacionamento entre marido e mulher existe antes de se tomarem pais; há adultos sem filhos, mas não existem filhos sem pais biológicos. O amor vence quando os pais cuidam bem dos filhos quando eles são jovens, mas a recíproca não é verdadeira. Assim, o relacionamento entre marido e mulher assume prioridade na família.

O relacionamento do casal tem prioridade sobre o relacionamento com a família de origem, do mesmo modo que o segundo casamento tem precedência sobre o primeiro.

Os relacionamentos são prejudicados quando esse princípio não é acatado — quando os pais permanecem mais importantes que os parceiros e filhos ou os primeiros parceiros mais importantes que os novos.

Ketry Guarise – Consteladora Familiar

O QUE A CONSTELAÇÃO FAMILIAR AUXILIA



Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



A importância do sono para a saúde



Por que o sono é importante?

É através do sono que nos recompomos de um dia intenso, repleto de atividades. No longo prazo, a insônia ou privação

do sono pode comprometer seriamente a nossa saúde. O sono nos refaz e nos desliga das preocupações e é por isso que ele é essencial para a boa saúde. O organismo durante o sono produz hormônios importantes para seu perfeito funcionamento. Um sono tranquilo contribui para o bom humor e prepara para enfrentar um dia livre de estresse. É durante o sono que o corpo relaxa e os músculos descansam.

O hormônio do crescimento, conhecido como GH, que é liberado pelo organismo à noite, durante o sono, é muito importante. Ele é produzido cerca de meia hora após a pessoa ter dormido. Das várias funções do hormônio do crescimento, algumas muito importantes são a manutenção do tônus muscular, a melhora do desempenho físico e o combate a osteoporose. Pessoas com poucas horas de sono têm o tempo de sono profundo diminuído e, por consequência, a menor produção desse hormônio essencial para a saúde. Vale lembrar que o sono da noite é muito importante, em especial para o crescimento das crianças, pois é nesse período que o hormônio GH é produzido.

Qual o tempo ideal de sono por noite?

Essa é uma questão muito individual, já que cada um tem suas necessidades próprias de sono. Existem pessoas que dormem seis horas por noite e se sentem bem ao acordar, totalmente revigoradas. Já outras necessitam de 8 horas ou mais, cada um aos poucos vai conhecendo quais são suas necessidades diárias de sono. No geral, 8 horas são suficientes para um descanso tranquilo. As crianças, no entanto, precisam de 10 horas ou mais de sono por noite, visto que estão em fase de crescimento.

Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: **51 3307.6000**

51 99787.9151

[f /KetryGerontologa](https://www.facebook.com/KetryGerontologa) [i /ketryguarise](https://www.instagram.com/ketryguarise)



Curta a nossa página no

Facebook:

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

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

FRETES E DESCARTES

Porto Alegre e região.

Fone/WhatsApp: (51) 9932.89092
Fernando

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

51 3516-8189

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

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

Acetamos os cartões
VISA, MASTERCARD, AMEX

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

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

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

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

PICHANI
Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

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

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL

SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO GRATUITO

Atendemos a toda poa.

(51) 98902.8062 Viviane e Rose
(51) 98437.3820

vivianeestofados@gmail.com

VISA, MASTERCARD, AMEX, Diners

Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRÁTUITO

TRANSPORTES MARQUINHOS

FRETES

VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642





JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONSERTOS DE ELETRDOMÉSTICOS

99940-9565

João






SERVIÇOS EM GERAL

FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

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

FONE: (51) 992195993

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

ORÇAMENTO GRÁTUITO

EMITIMOS NOTA FISCAL

PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO

98638-6669 / 98310-9903



Construtora Emanuel

PEDREIRO - CARPINTEIRO - PINTOR

HIDRÁULICO - ELETRICISTA

IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL

AZULEJISTA - FUNILARIA

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159



Scherer

MÃO DE OBRA PROFISSIONAL

www.scheremarcenaria.com.br

Montagem e Desmontagem de Móveis Modulados e Sob Medida

Reforma de Esquadrias de Madeira

51 992064011

PORTO ALEGRE E REGIÃO



Reciclagem Rodrigues

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

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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902

98411.1151

Reciclagem Rodrigues



JAF **SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL**

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794



Dicas para passear com o seu pet de forma saudável

Quando pegamos nossos pets ainda filhotes, ficamos doidos para sair com as fofuras pelas ruas para exibir tamanha gostosura, não é mesmo? Mas não devemos esquecer que os filhotes ainda não possuem todas as defesas contra as doenças que podem encontrar nos diversos ambientes. Por isso só devemos passear com os novos membros da família depois que eles tomarem todas as doses da vacina, para que seu organismo esteja devidamente protegido das doenças de outros animais ou até mesmo do solo ou do ar. Além disso, ele deve estar com o vermífugo em dia, pois o ambiente também pode infectar nosso amigo com esses parasitas.

A hidratação é um fator muito importante. Ofereça água aos seus amigos antes de qualquer atividade, e não esqueça de levar água para dar a eles durante o passeio. Hoje existem no mercado diversos modelos de squeezes muito fofos específicas para os pets. A alimentação também deve ser observada antes de qualquer atividade. Se você vai levá-los para uma caminhada por exemplo, ofereça comida horas antes, para que eles não saiam de "barriga cheia", que pode causar desconforto e até vômitos. Da mesma forma que não devem se esforçar se estiverem muito tempo sem comer, pois também podem ter desconforto e fadiga.

Outro ponto importante é o clima. Não saia com os peludos se estiver muito calor. Além de acelerar a desidratação, não podemos esquecer que as patinhas deles ficam em contato direto com o solo que, mesmo que por pouco tempo, pode ocasionar queimaduras muito desconfortáveis. Mas os dias de chuva também requerem

muita atenção. Nos dias frios os cuidados nessa situação devem ser redobrados. Os animais molhados expostos ao frio podem sofrer com hipotermia (queda brusca da temperatura corporal que pode levar à morte), problemas articulares (dores nos ossos e articulações) e problemas de pele. Além, é claro, da gripe, que derruba seus amiguinhos e pode evoluir para doenças mais graves, como pneumonia, se não for devidamente tratado.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade. Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



GranPlus Choice Cão
Ad. Frango e Carne
20 Kg - R\$ 179,90



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



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



Mandala Gatos Castrados
Salmão
10,1 Kg - R\$ 144,90



LeRoy Premium Grille Carne
Gatos Ad. Castrados
10,1 Kg - R\$ 129,90

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

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

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

www.armazemdosbichos.com.br





Supermercado
BIG BOX
51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Croutons

Os croutons são perfeitos para acompanhar nossas sopas e nossos cremes, e também para fazer originais guarnições nos nossos pratos. Como podemos preparar nossos croutons? Muito fácil, confira:

Ingredientes:

- Meia bisnaga de pão velho.
- Azeite de oliva.
- Ervas aromáticas, como tomilho ou orégano.

Modo de preparo:

1. Corte o pão em rodela grossas e, depois, em quadradinhos.
2. Agora frite-os com azeite. Se preferir, pode se acrescentar ao azeite alguma especiaria ou planta medicinal como, por exemplo, tomilho ou orégano. Vão ficar mais saborosos e vão contribuir com mais sabor aos seus pratos.
3. Quando os croutons já estiverem douradinhos, você pode retirá-los da frigideira.
4. Use papel toalha para eliminar o excesso de azeite. Já estão preparados para incluí-los nas suas sopas!



Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DO AIPIM PARA A SAÚDE

Também conhecida como mandioca ou macaxera, o aipim é uma planta de uso variado e contém diversos nutrientes para a saúde. Conheça os seus 10 principais benefícios.

1. Fornece energia
2. Reduz o colesterol
3. Balanceia o metabolismo
4. Regula a pressão arterial
5. Promove a perda de peso
6. Não contém glúten
7. Produz probióticos
8. Previne a doença de Alzheimer
9. Evita anemia
10. Alivia o estresse

ProcureAche



Super CenterPan

O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifrutti, Açugue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712

sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



Loja 01: Av. Alberto Pasqualini, 476
Jardim Itú Sabará - POA/RS
Fone: (51) 3334.8111



Loja 02: Av. Benno Mentz, 1345
Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) 3348.9010

Horário de Funcionamento: Loja 01: De Segunda a Domingo - Das 5:45 às 21:00 Loja 02: De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30

Carne de panela tradicional



Ingredientes:

Serve: 6

- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 dentes de alho;
- 1 kg de lombo bovino cortado em bifés;
- Sal a gosto;
- Pimenta a gosto;
- Cominho em pó a gosto;
- 1 colher (sopa) de mostarda;
- ½ colher (sopa) de vinagre;
- 1 cebola grande sem casca e cortada em rodelas;
- 2 tomates sem sementes cortado em rodelas;
- 1 cenoura média sem casca cortada em rodelas;
- 2 batatas sem cascas e cortadas em rodelas;

Modo de preparo:

Preparo: 10 min.

Cozimento: 30 min.

Pronto em: 40 min.

1. Em uma panela de pressão, esquente a manteiga e doure o alho.
2. Quando o alho estiver dourado, acrescente a carne cortada em bifés. Doure os bifés dos dois lados e mexa bem.
3. Tempere com sal, pimenta e cominho a gosto.
4. Acrescente a mostarda, o vinagre, a cebola, os tomates a cenoura e a batata, todos em rodelas. Mexa tudo muito bem adicione água suficiente para cobrir.
5. Tampe a panela e leve ao fogo por aproximadamente 15 minutos depois que a panela adquirir pressão.
6. Após 15 minutos, retire a panela do fogo, e com cuidado, coloque-a sob água corrente para remover a pressão rapidamente. Abra a panela, cheque o sal e pimenta e leve ao fogo novamente, com a panela tampada por mais 15 minutos.
7. Em seguida, desligue o fogo, e espere o ar se esvair da panela de pressão. Abra a panela e sirva quente.

Anuncie na ProcureAche



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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Sopa de Legumes

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 45 min.



Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de manteiga;
- 3 unidades de alho-poró, finamente fatiadas;
- 1 nabo pequeno, cortado em cubinhos;
- 2 cenouras, em cubinhos;
- 1 batata média, cortada em cubos;
- 1 cebola picadinha;
- 2 litros de caldo de legumes;
- sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1/2 colher de chá de noz-moscada ralada;
- 1/2 xícara de creme de leite fresco;
- salsinha ou ciboulette picadinhas para finalizar.

Modo de preparo:

1. Numa panela grande, derreta a manteiga e coloque o alho-poró, o nabo, as cenouras, a batata e a cebola. Refogue por cerca de 10 minutos, mexendo sempre.
2. Despeje o caldo e temperos e deixe levantar fervura. Reduza o fogo para o mínimo e cozinhe por 15 minutos ou até os legumes amolecerem.
3. Transfira a sopa para um liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Ajuste o tempero.
4. Acrescente o creme de leite e sirva a sopa morna, salpicada com salsinha ou ciboulette.

Curta a nossa página no

Facebook:
/revistaprocureache

Pizza de Sardinha

Ingredientes:

Massa:

- 1/2 kg de farinha de trigo;
- 1 colher bem cheia de fermento em pó;
- 1 colher bem cheia de margarina;
- 2 colheres de sopa de óleo ou azeite;
- 1 ovo;
- Sal a gosto;
- Leite suficiente para sovar a massa

Recheio:

- 2 latas de sardinha (tire as espinhas);
- Tomates bem picadinhos;
- Pimentão bem picadinho;
- Massa de tomate;
- Pode acrescentar qualquer ingrediente que desejar

Modo de preparo:

Para a massa:

1. Misture todos os ingredientes em uma vasilha grande e vá sovando a massa e acrescentando o leite até ficar em ponto de massa de bolo, ela vai grudar nas mãos, ficar bem homogênea.
2. Deixe descansar por meia hora.
3. Unte um tabuleiro com óleo, espalhe a massa e recheie.
4. Leve ao forno por uns 40 minutos.

Para o recheio:

5. Espalhe o recheio (todos os ingredientes crus) sobre a massa.



CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

Bolo de Chocolate recheado com Mousse de Limão

Ingredientes da Massa:

- 6 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- 1 xícara de chá de chocolate em pó
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó para bolo

Ingredientes do Recheio:

- 1 caixa de leite condensado
- Uma caixa de creme de leite
- 1 caixa mesma medida da caixinha do leite condensado – de suco de limão
- Leve o leite condensado ao fogo com o suco de limão até engrossar.
- Tire do fogo e misture o creme de leite e leve para gelar.

Ingredientes de Cobertura:

- 300 gramas de chocolate meio amargo derretido
- 1 caixa de creme de leite
- Misture o creme de leite ao chocolate derretido e reserve.

Modo de preparo:

1. Bolo de Chocolate recheado com mousse de limão
2. Bata todos os ingredientes da massa na batedeira deixando por último o fermento em pó. Então, unte e enfarinhe em uma assadeira.
3. Em seguida, coloque nela a massa e asse em forno a 180 graus até sair o palito limpo, cerca de uns 40 minutos. Então, espere esfriar para cortar.
4. Em seguida, corte a massa ao meio, ou em 3 partes a seu gosto.
5. Por fim, recheie com o mousse de limão e a cobertura de chocolate a seu gosto. Então, cubra com a cobertura e leve para gelar.



Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251

(51) 3343.2156

(51) 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Telefones Úteis



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

Coluna LBV

O poder do sim



SIM é uma palavra tão simples, porém, com diversos significados. Um “sim” pode mudar um estado de ânimo, mudar planos, até mesmo atitudes, assim como pode transformar vidas de diferentes formas. E quanto àqueles que dependem de um “sim” para sobreviver? Quanto vale ter alguém que zela por nós?

A tradicional campanha de manutenção dos serviços e programas socioeducacionais da LBV, visa arrecadar recursos para intensificar seu trabalho, a Entidade convida todos para sua mobilização intitulada “DIGA SIM!”.

O convite é para que você faça parte dessa força-tarefa e DIGA SIM a oportunidades melhores para crianças, adolescentes, jovens, idosos e adultos. Dizer “SIM” à LBV é um gesto de amor ao próximo e empatia.

Doações são muito bem-vindas e podem ser entregues no Centro Comunitário da LBV (Av. São Paulo, 722 — São Geraldo — Porto Alegre/RS), ou, se preferir, pelo site (www.lbv.org.br) ou via pix ([pix@lbv.org.br](https://pix.lbv.org.br)).



Desde 2015 atuando na gestão de condomínios com uma equipe capacitada, ligada à área jurídica e administrativa.

REPRESENTAÇÃO DO CONDOMÍNIO, ACOMPANHAMENTO NA PRESTAÇÃO DOS SERVIÇOS, PRESTAÇÃO DE CONTAS, GESTÃO DE PESSOAS E ORÇAMENTOS, AGILIDADE NA SOLUÇÃO DE PROBLEMAS E PLANTÃO 24 HORAS.

Mais informações e orçamentos:

Pablo Pessi

(51)996740314

Pedro Pessi

(51)999080688

Rua Professor Langendock, 57 - sala 202 - B. Petrópolis - POA/RS

Como ser um MEI de sucesso?



1. Tributação: A partir do momento que se torna um MEI, o empreendedor deve pagar um valor mensal de tributos: o Documento de Arrecadação Simplificada (DAS) corresponde ao valor fixo mensal de R\$ 61,60 (Comércio

ou Indústria), R\$ 65,60 (prestação de Serviços) ou R\$ 66,60 (Comércio e Serviços). Caso ele não cumpra, sua empresa está sujeita a sanções, multas e juros.*

2. Legislação: Depois de formalizado, o empreendedor deve buscar a legislação do seu município para saber se pode trabalhar com o que deseja dentro de casa naquela região. Isso pode ser um fator de impedimento para a criação do seu negócio. É vital que as pessoas busquem esse tipo de informação.

3. Conscientização: A primeira coisa que o empreendedor precisa tomar consciência é de que ele não é mais um trabalhador comum, mas, sim, um empresário. Por isso, ele deve traçar um bom plano de negócios e buscar as características de empreendedores de sucesso, como espírito de liderança, motivação, planejamento e metas.

4. Riscos calculados: O empreendedor bem sucedido corre riscos, mas não de maneira aleatória. Em um ano de crise, investir de maneira correta e focada pode ser um diferencial para o negócio. Tem que ser planejado. O risco calculado é um dos fatores mais importantes para os negócios que querem crescer.

5. Saber a hora de mudar: Quando a empresa começar a tomar maiores proporções, pode ser a hora de pensar em crescer e se formalizar como microempresa. Para isso, é indicado que o controle das finanças esteja altamente apurado, porque uma mudança como essa implicaria em novas e maiores tributações. O faturamento aumenta e as obrigações também. É um movimento que deve ser planejado minuciosamente.

* Sempre consulte novos valores e modificações da lei que podem mudar a qualquer instante.

Despachante credenciado
Jorginho

DetranRS



- Transferência
- 2ª Via CRV/CRLV
- Regularização GNV
- Regularização Suspensão

Entre outros serviços

(51) 98063.3292

Av. Protásio Alves, nº 4614 - POA/RS

Parcelamos seus débitos de IPVA e multas em até 12x

PNEUSUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

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



Serralheria CARACOL

Em até 3x no Cartão de Crédito

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

30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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



Dicas para limpar vidros de box

1) Água e Sabão neutro: De modo geral utilizar água, sabão e um pano macio que não solte fiapos é o suficiente para a maioria das manchas. mas é importante secar bem depois de limpar os vidros.

2) Vinagre branco (sem excesso): Se a mancha persistir utilize uma esponja macia (não use o lado grosso) embebida em vinagre branco. após remover a mancha utilize a dica acima (água e sabão) e seque bem.

3) Vidro rugoso ou pontilhado: Alguns modelos de box para banheiro possuem superfície com textura. Nesse caso pode ser usado uma escova macia, um pote contendo uma solução de água e sabão neutro e um borrifador. Escove a sujeira acumulada nos pontos difíceis e use o borrifador para dispersá-la.

4) O papel correto: Papel toalha de qualidade e panos de micro-fibra são muito úteis na limpeza tenha-os sempre em mão para efetuar a secagem após a limpeza de vidros.

5) Nada de toalhas de algodão: Esse é um erro comum - utilizar toalhas de algodão para limpar vidros. O resultado não poderia ser outros fiapos espalhados por todo o vidro.

6) O mito do jornal velho: Muitos utilizam jornal velho na limpeza de portas de vidro. Inclusive alguns hotéis, por muitos anos, usaram essa técnica. Apesar de servir na limpeza (devido a química existente na tinta do jornal) isso suja suas mãos e pode sujar o local onde está sendo feita a limpeza.



Vidraçaria Araújo

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

Av. José de Alencar, 379
(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

25 Anos



Cuidados com sofás e estofados

A limpeza e a higienização dos sofás são muito importantes, não somente para a conservação deles, mas, também, para combater os ácaros, germes e bactérias, que o digam as pessoas alérgicas. O ideal é fazer a higienização de seis em seis meses, para evitar problemas maiores.

Com a sujeira, além de o sofá ficar feio pode também armazenar alérgenos, que provocam reações em certos indivíduos, causando doenças como rinite, faringite, laringite, coriza e asma, entre outras patologias.

Impermeabilização

Outro cuidado que é importante para a conservação do móvel é a impermeabilização. É melhor impermeabilizar do que colocar aquelas capas terríveis que juntam poeira e bactérias. Caso o sofá não esteja impermeabilizado, alguns tipos de líquidos mancham o tecido e fica mais difícil para limpá-lo. No caso dos bancos de carro, o procedimento é o mesmo dos sofás, sendo preciso lavar e fazer a higienização de tempos em tempos.

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

(51) 98038.0550 com Vinícius
www.viniciustec.com.br

CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

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



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS



COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS

Contratos de Manutenção Preventiva

3028.4932 / 99136.3761

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

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais  Método personalizado



Atualizações e instalação de aplicativos

Tens um celular e está guardado na gaveta?

Não quer mais depender de filhos e netos?

Melhor hora é agora: Aulas no Centro e também em domicílio para pessoas com dificuldade de locomoção.

SUORTE E FORMATAÇÃO 

Ligue e agende o seu horário:

Prof. Rodrigo **(51) 99630.1184**

WhatsApp: Envie sua localização para um contato

O WhatsApp permite que você envie fotos e vídeos para contatos, assim como compartilhar um contato ou documento, mas você também pode enviar sua localização. Isto é muito útil se você estiver encontrando um amigo em algum lugar, especialmente se você optar por Share Live Location, o que permite que seu contato veja sua Live Location pelo tempo que você escolher para que eles possam rastreá-lo. Os tempos de duração são definidos em 15 minutos, 1 hora ou 8 horas.

iOS: Chat > Bate-papo específico > Toque em "+" à esquerda da caixa de mensagens > Localização > Compartilhar localização ao vivo > Seleccione o horário.

Android: Chat > Bate-papo específico > Toque no clipe à direita da caixa de mensagens > Localização > Compartilhar localização ao vivo > Seleccione o horário.

Você pode ver todos com quem você está compartilhando sua localização ao vivo abrindo Configurações > Conta > Privacidade > Localização ao vivo.

Por que e como acompanhar o que o seu filho acessa no celular?

Além de reduzir o tempo de exposição às telas, é importante que os pais ou cuidadores supervisionem o uso dos celulares para garantir a segurança e a privacidade on-line. Sem esse cuidado, os pequenos podem expor dados da família, acessar conteúdos impróprios ou ser vítimas de ataques e abusos virtuais.

Por isso, é essencial acompanhar o que o seu filho acessa e tomar cuidados de segurança digital. Veja alguns dicas:

- não divulgue informações das crianças em redes sociais e evite postar fotos;
- explique os perigos do contato com desconhecidos, seja por mensagens ou webcam;
- use apps e perfis próprios para crianças, como o YouTube Kids e contas infantis na Netflix e outros sites;
- ajuste as opções de privacidade dos sites utilizados, aplicando filtros adequados para toda a família;
- esteja sempre presente, avaliando os conteúdos consumidos e intervindo sempre que necessário;
- converse com a criança sobre os vídeos e os jogos de que ela gosta e sobre o que ela aprendeu, como forma de aproveitar o uso dos celulares para criar momentos de interação familiar.

As telas não são vilãs. Ao contrário, podem ser excelentes em muitos aspectos. Porém, o excesso pode levar a diversas consequências para a segurança, a saúde e o desenvolvimento dos pequenos. Por isso, reduzir o uso de celular pelas crianças e acompanhá-lo de perto são atitudes de cuidado e amor.

i5

ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

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

#Matemática

#Português

#Inglês

#Biologia

#Geografia

#Química

#História

#Física

#Redação

#Espanhol

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

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

Atendemos também a domicílio (a combinar)

51 98425.1122 

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Conjunto de caracteres impressos em livros direcionados aos deficientes visuais	Convocação do fabricante para troca de peça defeituosa (ingl.) (?) Croft, personagem de Angelina Jolie (Cin.)	Vendido a crédito	Água jovem (Zool.) Área central do átomo (Fis.)	Cada argola da corrente	(?) Vermelho, banda de "Por Você"
Comunicação interceptada pelo grampo					
Repetir, resumindo		Curva de abóbada			A cultura baseada na literatura e na escrita
Roberto Carlos, em relação a Roberto Justus (bras.)	"Ver para (?)", lema do cético	Estado americano		Fianco	Doze (?): as tarefas de Hércules
					Orígenes Lessa, escritor
Objeto utilizado para apoio no chão, durante exercícios físicos	Negro ou Solimões		Redução (de verba)		"S"
	Esmaga (a lata)		Princípio ético		
"Que nem (?)", música de Jorge Vercillo	Ande; caminhe	Profissional que trabalha em carro-forte		Arte, em latim	
	Letra maçônica		As do fraque são compridas	(?) Sandler, ator (EUA)	
Característica dos ossos do idoso	Estado natal de Cora Coralina (sigla)		(?)-direta, publicidade enviada pelo correio		"Radar" natural dos golfinhos
				"Palco" dos toureiros	A olímpica percorre o mundo inteiro
				Banal (fem.)	
Acessório comumente usado por esportistas para proteger a cabeça do Sol	Fator que influencia o valor do automóvel		Afastado		
	(?) Silva: o Spider do MMA		Número de mandamentos (Bíb.)		
	Semblante				
Parte do corpo da barata cuja função é					Bebida típica das tardes inglesas
Feito como os do protagonista de "Missão Impossível" (Cin.)	Cheirar os alimentos				
				Cenário de cenas nos subúrbios, em novelas	

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO

ÁRIES	As previsões para Áries em maio de 2022 indicam um mês de muitas alegrias e sucesso. Porém, há de se esperar que Marte Retrogrado dê um toque diferenciado para o mês, assim como cerca de 40% dos planetas. Pode haver impedimentos e coisas que se moverão lentamente.	TOURO	O foco do começo do mês estará na sua carreira para, depois, cuidar das questões psicológicas e da felicidade familiar, que devem ser retomadas no final.
GÊMEOS	Pode-se esperar, em maio de 2022 para Gêmeos, um mês muito próspero e incrível. Os geminianos estarão envolvidos com as áreas de marketing e criatividade, conseguindo se destacar nos seus campos depois do dia 20.	CÂNCER	As previsões de maio de 2022 para Câncer sugerem que as ambições pessoais e profissionais serão a sua prioridade no mês. Com a força planetária estando na metade superior do gráfico, as questões domésticas e de harmonia emocional não serão o assunto central.
LEÃO	A previsão para Leão em maio de 2022 sugere uma atenção maior aos problemas de carreira. As preocupações da família e estabilidade emocional serão assuntos de segundo plano.	VIRGEM	As previsões de maio para Virgem em 2022 indicam que o idealismo será um fator importante na sua vida durante o mês. Isso vai entrar em contraste com uma característica básica de um virginiano, que é a praticidade. Há uma tendência maior a gastar dinheiro, então tome cuidado.
LIBRA	Todas as influências planetárias emergirão positivamente para Libra em maio de 2022. Isso quer dizer que muitos objetivos podem ser alcançados sem demandar muito esforço. Suas capacidades intelectuais e técnicas estarão em ótima harmonia.	ESCORPIÃO	As previsões para Escorpião em maio de 2022 sugerem uma ótima influência planetária, que deve ser ainda mais poderosa depois do dia 20. Há uma sensação maior de alívio, e você vai poder progredir ainda mais de acordo com os seus planos.
SAGITÁRIO	Maio de 2022 para Sagitário pode ser um mês de muitas situações contraditórias. Enquanto Marte impulsiona os nativos a serem mais agressivos, há outros aspectos planetários e retrógrados que diminuirão bastante o seu progresso.	CAPRICÓRNIO	O horóscopo de Capricórnio em maio de 2022 espera um ótimo mês. Com muita celebração e romance, essas áreas serão o principal foco dos nativos desse signo até o dia 20. No final do mês, as atividades relacionadas aos estudos e trabalho vão lhe deixar bastante ocupado.
AQUÁRIO	O horóscopo de Aquário em maio de 2022 é bastante encorajador, principalmente para aqueles que trabalham com comunicação ou marketing. Os que estão em uma carreira acadêmica também podem esperar um mês de muitas oportunidades.	PEIXES	Peixes contará com um mês de muita sensibilidade, e isso pode ser resultado das conversas que você terá com outras pessoas. É bem importante deixar de lado essas coisas e continuar com as suas tarefas. Você também terá uma tendência a falar mais sobre o que tem pensado.

Faça uma renda extra com o que não usa mais



Honestamente, geralmente temos coisas que não usamos, não queremos descartar e que, por isso, ficamos com um apertinho no coração ao pensar em doar! Por isso, faça uma renda extra! Infelizmente, na cultura brasileira, não aprendemos a fazer dinheiro com objetos domésticos que não usamos mais, como os norte-americanos fazem em suas vendas de garagem! Mas fazer isso não é vergonha nenhuma!

Existem sempre sites, aplicativos, grupos de parentes e amigos, ou seja, use a sua rede de contatos! Fotografe as peças e compartilhe! É sempre uma delícia ter um dinheirinho extra, não é mesmo?

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos

f revistaprocareache
@ revista_procareache



Entregas diárias em Porto Alegre e região.

(51) 9.9152-8181

Aceitamos cartões.

Encaixando com sua necessidade!

mrplasticos

contato@mrplasticos.com



www.mrplasticos.com.br

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



Vamos dar risada?

A mãe, toda orgulhosa, ligou para o jornal a fim de comunicar que tinha dado à luz oito gêmeos.

A ligação estava ruim e a telefonista não entendeu bem.

– Pode repetir isso? – pediu.

– Não se depender de mim – disse a mãe.

O que faço, doutor? Minha namorada pediu tempo e espaço. Ele respondeu: acho que ela quer calcular a velocidade, diga a ela que Velocidade é Espaço dividido por Tempo. Mas doutor, o senhor está falando sério? Sim, sou físico, não psicólogo, ele fica a segunda porta a esquerda.

Você percebe que está ficando muito tempo em frente ao computador quando uma mosca pousa no monitor e você tenta matá-la com a setinha do mouse.

DUDU
bike shop



REVENDEDORA
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS
ELÉTRICAS**

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048

DESENTUPIDORA AMBIENTAL BV



ESGOTOS EM GERAL
PIAS - TANQUES - RALOS
CAIXAS DE GORDURA
COLUMNS E VASOS
SANITÁRIOS

HIDRÁULICA E
ELÉTRICA
DETECTOR ELETRÔNICO
DE VAZAMENTO
DEDETIZAÇÃO E
CONTROLE DE
PRAGAS



LIMPA FOSSAS - HIDROJATEAMENTO

24H

51 3319-3848

51 99901-4545

DESENTUPIDORAAMBIENTAL.BV@GMAIL.COM



DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA



IANSEN

Sua solução definitiva

(51) 99736-4560

(51) 99417-1701

f desentupidora iansen

@desentupidoraiansen

desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

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



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS

RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA
E VALE DOS SINOS



SERVITECH ATENDIMENTO
DESENTUPIDORA **24h**



SOLUCIONAMOS O SEU PROBLEMA
COM RAPIDEZ E CONFIANÇA!

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

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51) 98055.5362 (51) 3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões
VISA, MASTERCARD, PAYSAFEBANK

LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rlosexintores@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. Desativação você!



ASSISTEC - SUL



REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS

Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

991 223 074 985 181 587

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



HIDRO CONSERTOS VANDERLÃ

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

HÁ 30 ANOS
NO RAMO

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

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

Siga-nos nas redes sociais:

f /revistaproceache

@revista_proceache