



APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO EM CASA

desde 2000

3224.3242 98140.45.14
Rua dos Andradas, 1755 cj.51
www.audicaors.com.br

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

Precisa de um Advogado?

Sarmento & Sarmento, Advogados Associados

Trabalhista

INSS

Cível



Av. Borges de Medeiros, 453
10º andar - sala 104
consulta via WhatsApp
(51)99875.0370

CASAPET PELUDOS

- BANHO E TOSA
- ATENDIMENTO VETERINÁRIO
- LOJA COMPLETA
- CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO

51 998845642 Casapet Peludos
Av. São Pedro 837 - São Geraldo - POA/RS

UNIDAS - HAHN
Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111
ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas Hahn
Cremação R\$ 1.990,00

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA LOUÇAS
Serviços com garantia
51 3516-8189
991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

- COZINHA
- CLOSET
- ROUPEIRO
- VENEZIANAS
- PORTAS
- ESQUADRIAS
- ESCADAS
- PERGOLADOS

TUDO EM MADEIRA MACIÇA

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO **99781.6895**

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA, Mastercard

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com

Limpa Tubo
A sua solução definitiva

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

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS **CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS**
ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603 Reg. Metrop. 51 3497.6154 Vale dos Sinos 51 3587.2802
www.LIMPATUBO.com.br 0800 642 9230 Peça pelo Celular: 99790.7090



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: **(51) 981.427.686**

[f /revistaprocedureache](https://www.facebook.com/revistaprocedureache)

[i revista_procureache](https://www.instagram.com/revista_procureache)

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Uma homenagem às mães

Mãe, tão pequena e tão completa é esta palavra
que tanto diz.

Ser mãe é

Lutar sem medida, aguentar até o fim.

Chorar e rir de alegria

Brincar e trabalhar, com e sem vontade, mas
sempre pelo mesmo fim.

Mãe é mãe, porque os filhos fazem dela um ser
grandioso.

E é assim que, muitas vezes, sem parecer, a sua
vida é plena em harmonia

E os filhos fazem dela um mar de alegria.

Que resulta de um amor milagroso, impetuoso.
Na verdade, grandioso.

Ser mãe é assim.

Feliz Dia das Mães para todas as mães leitoras
e anunciantes da revista ProcureAche!

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 991.215.842



Terapia on-line

Especialista em Ansiedade e Depressão

Claudir J. Corrêa

(51)98241-3121 [@terapeuta_rs](https://www.instagram.com/terapeuta_rs)



Tratamentos com:

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

Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.

Aceito cartão e Pix

(51) 99904-8100

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



Instalações hidráulicas

Troca de registros e torneiras

Rede de água quente,
fria e esgoto

Limpeza de caixa d'água

Reparo em tubulações

(51) 99434-1653 EDUARDO



**Anuncie na
ProcureAche**

Alcance novos clientes
através da revista
ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

**Siga a nossa
página no
Instagram**



[@revista_procureache](https://www.instagram.com/revista_procureache)

+RECEITAS+DICAS CULINÁRIAS E MUITO+

Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

FRALDAS ADULTAS

- Pacotes com 50und
- Absorventes Geriátricos com 50und
- Pacotes Cobre Leito

FRALDAS INFANTIS

- Pacotes com 30und
- Pacote com 50und
- Pacote com 100und
- Lenços umedecidos



■ Vendemos também tapetes pet

51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03

menor valor do mercado

Aparelhos Auditivos Invisíveis



Mês das Mães

parcelas a partir de

R\$ 190,00

MENSAIS

MAXXI AUDITIVA

Sua Solução Auditiva

Agende seu Teste Auditivo sem compromisso

51-3072.8911 51-99254.9161

Rua dos Andradas 1464 - sl. 132 - Porto Alegre

Revenda: Canoas, Camaquã, Taquara, Litoral Norte e Atendimento Domiciliar

www.maxxiauditiva.com.br

Belezas Íntimas

Moda feminina do Pao Plus size

3364.8562
993519077

belezasintimas

Rua-Carlos Maria Bins,77 Lj,5

Ilê Axé Reino de Iansã

Orientação espiritual Jogo Búzios

Mãe Vivian de OYA

PROMOÇÃO DIA DAS MÃES *Desconto no Valor da Consulta

99292-2138

ATENDIMENTO POR TELE CONSULTA

persianas e cortinas

VERTICÁLIA

50 anos no mercado

TODOS OS MODELOS DE PERSIANAS E CORTINAS COMANDO MANUAL OU MOTORIZADO

VISITA, ORÇAMENTO E INSTALAÇÃO GRÁTIS



CORTINAS ROLÔ

- translúcida
- blackout
- tela solar



CORTINAS DOUBLE VISION (zebrada)

PERSIANA ROMANA E OUTRAS



CORTINAS DE TECIDO TRADICIONAIS



PERSIANA HORIZONTAL • madeira • alumínio • PVC

51 99902.3838

verticalipersianas

DÄNER MOTORES



ASSISTÊNCIA AUTORIZADA:

TRAPP

STIHL

KARCHER

ANDERSON JOSÉ DE PRADE

TÉCNICO RESPONSÁVEL

51 3248.2575 51 3249.1916
51 99833.4548 51 99643.9344

atendimento@danermotores.com.br

Av. Edgar Pires de Castro, 185 - Hípica - POA/RS

Dicas de presentes para o Dia das Mães

Está com o orçamento apertado, mas quer presentear a sua mãe no Dia das Mães e marcar presença? Confira algumas dicas de presentes acessíveis que ela vai adorar:

Café da manhã especial: Uma maneira simples, mas significativa de mostrar amor à sua mãe é preparar um café da manhã especial para ela. Prepare sua refeição favorita e decore a mesa com flores frescas. Ela ficará feliz com a atenção aos detalhes.

Cesta de presentes: Uma cesta de presentes personalizada pode ser uma maneira agradável e barata de surpreender sua mãe. Você pode incluir itens como chocolate, velas perfumadas, sabonetes e loções, chás, livros ou até mesmo uma carta escrita à mão.

Sessão de filmes: Se a sua mãe adora filmes, prepare uma sessão de cinema em casa. Escolha os filmes favoritos dela e prepare algumas guloseimas para acompanhar a sessão.

Passeio ao ar livre: Se sua mãe gosta de estar ao ar livre, leve-a para uma caminhada no parque ou uma tarde em uma praia próxima. É uma ótima maneira de passar tempo juntos e desfrutar de um tempo de qualidade.

Livro personalizado: Se sua mãe é uma ávida leitora, um livro personalizado com uma mensagem de amor escrita por você pode ser um presente que ela guardará para sempre.

Lembre-se, o Dia das Mães não é sobre presentes caros, mas sim sobre passar tempo de qualidade juntos e demonstrar amor e gratidão.

Os 8 Principais Benefícios Dos Aparelhos Auditivos

Uma pessoa que tem problemas para ouvir provavelmente passou por uma grande mudança em sua vida. Você pode não perceber no começo, mas gradualmente fica mais difícil ouvir com clareza. Você pode ter que pedir a outra pessoa para repetir o que disse ou ficar frustrado por não entender uma conversa em um ambiente barulhento. Sair para jantar não é mais divertido. Muitas pessoas adiam comprar aparelhos auditivos na esperança de que não precisem deles, mas os benefícios dos aparelhos auditivos são muitos.

Os aparelhos auditivos de hoje podem fazer muito mais por você do que as versões mais antigas. Eles são convenientes, discretos, fáceis de usar e muito confiáveis. Considere as principais vantagens dos aparelhos auditivos.

Pense por um momento sobre o quanto sua vida mudou desde que você começou a perder a audição. Com quantas pessoas você deixa de falar ou coisas que deixa de fazer porque se tornou difícil? Os aparelhos auditivos podem melhorar a sua qualidade de vida, devolver a sua liberdade e dar-lhe um novo sopro de vida.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

Nas próximas edições da revista vamos abordar separadamente os 8 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DOS APARELHOS AUDITIVOS. Acompanhem.

PROMOÇÃO
Mês das Mães

SONATA
aparelhos auditivos



Aparelho a partir de
12x R\$ **175,00**



R\$ **12,50**
Na compra
de 4 cartelas

**Venha conhecer a Nova
linha de Aparelhos Auditivos!**



IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA



Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS
Próximo ao Shopping Iguatemi
Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br



51 3022.2100



51 98201.0132



ROUPAS E ACESSÓRIOS TÉRMICOS,
COM PROTEÇÃO SOLAR E INFRAVERMELHO LONGO



Solo

UV.LINE
PROTEÇÃO SOLAR UV



(51)9.9909-6603

(51)3015-7060

facebook.com/vivendomelhor

https://vivendomelhor.com

Rua Felipe Camarão, 737 - Bom Fim

Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica



O Centro de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica oferece um tratamento de alguns meses que combina a Psicoterapia Reencarnacionista e a Regressão Terapêutica. O

tratamento pode ajudar a entender a finalidade da vida atual, programação pré-reencarnatória e realizar a Reforma Íntima. Além disso, pode melhorar ou curar sintomas crônicos graves, como fobias, transtorno do pânico, depressão, dores físicas, solidão, abandono e medo. O tratamento inicial é composto de 6 encontros, sendo 3 sessões de regressão e 3 consultas. Para mais informações, entre em contato.

Juliana Vergütz - 51 982.220.766

Regressão Terapêutica para adultos e crianças
Reiki e Florais Constelação Familiar



Atendimento Online
(51) 982.220.766



Juliana Vergütz

facebook.com/julianavergutzoficial
julianavergutzoficial

Tempo corrido e maternidade, como conciliar?

Conciliar o tempo corrido com a maternidade pode ser um desafio, mas há várias estratégias que podem ajudar a tornar isso mais fácil:

- **Organize seu tempo:** faça uma lista de tarefas diárias e semanais e planeje seu dia com antecedência para garantir que você tenha tempo suficiente para realizar todas as suas atividades importantes.
- **Priorize suas tarefas:** concentre-se nas tarefas mais importantes e deixe as menos urgentes para quando você tiver tempo livre.
- **Envolva as crianças nas atividades:** tente envolver seus filhos nas atividades que você está fazendo, como cozinhar ou fazer compras, para que você possa passar tempo com eles enquanto realiza suas tarefas.
- **Peça ajuda:** não tenha medo de pedir ajuda a amigos e familiares, ou até mesmo contratar um serviço de babá para ter algum tempo para si mesma.
- **Aprenda a delegar tarefas:** ensine suas crianças a ajudar com as tarefas domésticas, como arrumar a cama ou colocar a mesa.

Lembre-se de que ser mãe é uma tarefa importante e gratificante, mas também é importante cuidar de si mesma e encontrar tempo para descansar e relaxar. Encontre um equilíbrio entre suas responsabilidades maternas e suas necessidades pessoais para garantir que você possa ser a melhor mãe possível.

Dicas para uma alimentação mais saudável e emagrecedora

Jante mais cedo: Uma pesquisa da Universidade de Cambridge apontou que comer uma refeição noturna mais cedo pode resultar em mudanças favoráveis na perda de peso se comparado com um jantar mais tardio, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares. Aproveite para preparar um jantar leve, como uma salada de quinoa.



Acerte o tamanho das porções: Saber mensurar a quantidade de cada alimento no prato pode ser essencial para manter o foco na dieta. Por isso, abuse das verduras na sua alimentação e utilize como medida a palma da sua mão para saber a quantidade dos outros alimentos para incluir nas refeições, como proteínas, carboidratos e grãos.

Mantenha o corpo hidratado: Além de beber a quantidade adequada de água diariamente, alimentos que ajudam na hidratação, como a melancia e o morango, são ótimas opções para saciar a fome e hidratar o corpo ao mesmo tempo. Outras alternativas incluem uma salada refrescante, como a de tomates, e líquidos como água de coco e sucos.

Adapte suas receitas: Não quer abrir mão de doces? Então a sugestão é fazer doces caseiros da sobremesa, à base de frutas. Outra sugestão é preparar um smoothie para não sair da dieta, com iogurte, mel e frutas vermelhas.



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



Agenda disponível

Terapia on-line
Especialista em Ansiedade e Depressão

Claudir J. Corrêa



(51)98241-3121



terapeuta_rs

Como combater a ansiedade em tempos difíceis?

A ansiedade é uma resposta natural do nosso corpo a situações estressantes, como incertezas e medos em tempos difíceis. No entanto, quando ela se torna crônica e intensa, pode ser prejudicial à nossa saúde mental e física. Aqui estão algumas sugestões que podem ajudar a combater a ansiedade em tempos difíceis:



- 1. Praticar exercícios físicos:** atividades físicas regulares, como caminhadas, corridas ou yoga, podem ajudar a aliviar o estresse e reduzir a ansiedade. O exercício libera endorfinas, que são substâncias químicas que melhoram o humor e reduzem a dor.
- 2. Fazer meditação:** meditar por alguns minutos por dia pode ajudar a acalmar a mente e reduzir a ansiedade. Existem vários aplicativos de meditação disponíveis que podem ajudar a guiá-lo nessa prática.
- 3. Manter contato social:** mesmo que seja difícil nos encontrarmos pessoalmente com amigos e familiares em tempos difíceis, é importante manter contato regularmente por telefone, mensagens ou videochamadas. O apoio social pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse.
- 4. Limitar o consumo de notícias:** constantemente receber notícias ruins pode aumentar a ansiedade. É importante se informar, mas também é importante limitar a quantidade de tempo que você gasta lendo ou assistindo notícias.
- 5. Praticar técnicas de respiração:** técnicas de respiração profunda e lenta podem ajudar a acalmar a mente e o corpo e reduzir a ansiedade.
- 6. Procurar ajuda profissional:** se a ansiedade estiver afetando significativamente sua vida, pode ser útil procurar ajuda profissional. Um profissional de saúde mental pode ajudar a identificar as causas da ansiedade e trabalhar com você para desenvolver estratégias eficazes para lidar com ela.

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br

3414-3014

Claró: 99348-3807

vivo 99606-9279

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

CREFITO 164738



Siga-nos nas redes sociais:

f humanizehomecare
@humanizehc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

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

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

f /JardimdoSol

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

Alguns cuidados com recém-nascidos

Os cuidados com recém-nascidos são essenciais para garantir a sua saúde e bem-estar. Aqui estão algumas recomendações gerais:

Higiene: Mantenha o recém-nascido limpo e seco, limpando-o com uma esponja macia e água morna. Troque as fraldas com frequência e lave bem as mãos antes e depois de cuidar do bebê.

Alimentação: Se o bebê estiver sendo amamentado, garanta que ele esteja mamando o suficiente e com a frequência adequada. Se o bebê estiver recebendo fórmula, siga as instruções do fabricante. Certifique-se de que o bebê esteja ganhando peso e fazendo xixi e cocô regularmente.

Sono: Os recém-nascidos precisam de muito sono, geralmente entre 14 e 17 horas por dia. Garanta que o bebê tenha um lugar seguro e confortável para dormir, como um berço ou um moisés.

O que é Reiki?

É um sistema energético empregado para harmonização psíquica e cura física. Proporciona equilíbrio das nossas energias, cura natural, aperfeiçoa e nos traz saúde, paz, alegria, amor e expande nossa consciência a nível da sabedoria. Reiki é um transformador de energias negativas em positivas. **Ivone Aubin Mótula - Terapeuta mestre Reiki - 51 99266.2779**

REIKI

trata:

medos depressão

fobias dores em geral

abalos emocionais

Ivone Aubin Mótula - Terapeuta mestre Reiki

51 9.9266.2779



CORBA
odontologia e saúde

f /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

ENDEREÇOS

Resp. Técnica: EPAO_4853 / EPAO_2802



Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!

Chame e adicione no Whats
51 981.427.686



BENGALAS CRISTO REDENTOR

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 REDENTOR
Venda e Aluguel

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

Dicas valiosas para pacientes acamados no outono/inverno



- É importante manter o ambiente aquecido, mas evite superaquecer o paciente. O excesso de calor pode causar desidratação e até mesmo insolação.
- Se o paciente estiver usando uma cama articulada, certifique-se de que a cabeceira esteja elevada o suficiente para que ele possa respirar com facilidade.
- Verifique se o paciente não está usando roupas muito apertadas, pois isso pode prejudicar a circulação sanguínea e a respiração.
- Use um termômetro para medir a temperatura ambiente e a temperatura do paciente com frequência.
- Certifique-se de que o paciente esteja comendo alimentos quentes e nutritivos para ajudar a manter o corpo aquecido.
- Se o paciente estiver com problemas para manter o calor, consulte um profissional de saúde para obter orientações adicionais.

Lembre-se sempre de monitorar o paciente com atenção e buscar ajuda médica em caso de necessidade.



RESIDENCE LAR

Casa de Repouso



VALORES PROMOCIONAIS NO MÊS DE MAIO

- Médico geriatra
- Enfermagem 24h
- Demais profissionais capacitados

51 2165-0943 / 99841-8999

Rua da Várzea, 522 - Bairro Jd. São Pedro

Escolhendo um bom residencial geriátrico

Escolher um bom residencial geriátrico para pais e avós é de extrema importância, pois envolve a qualidade de vida e bem-estar de pessoas que já chegaram a uma fase mais vulnerável da vida. Confira algumas dicas:

- 1. Segurança:** deve oferecer um ambiente seguro e acolhedor para seus residentes. Isso significa que o local deve ser seguro contra quedas, incêndios, roubos, e outros perigos.
- 2. Cuidados de saúde:** Com o avanço da idade, as pessoas tendem a precisar de cuidados de saúde mais frequentes e específicos. Um bom residencial geriátrico deve ser capaz de oferecer esses cuidados, incluindo assistência médica, medicamentos, terapias e enfermagem.
- 3. Socialização:** Um bom residencial geriátrico deve oferecer atividades sociais e recreativas para seus residentes, permitindo que eles se conectem com outras pessoas e mantenham sua qualidade de vida.
- 4. Conforto:** É importante que o residencial ofereça um ambiente confortável e agradável para seus residentes. Isso inclui alimentação adequada, quartos limpos e bem iluminados, além de outros cuidados.
- 5. Tranquilidade:** Quando um idoso está em um residencial geriátrico, seus familiares devem ter a tranquilidade de que estão sendo bem cuidados e assistidos em suas necessidades. Isso alivia a preocupação e a responsabilidade que os familiares normalmente têm ao cuidar de um idoso em casa.

HINODE COSMÉTICOS

CONSULTOR ANDERSON



GRUPO HINODE

PERFUMARIA, BEM ESTAR,
PERFORMANCE & BELEZA



@andersondgeraldo

51 99366-1463



brillare
Odontologia

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

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 9237.8363

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

Mantendo a pele hidratada no frio

Para manter a pele hidratada durante o frio, é importante beber bastante água, usar hidratantes adequados para o seu tipo de pele, evitar banhos muito quentes, proteger a pele do vento e do frio e usar um umidificador para aumentar a umidade do ar. Consultar um dermatologista também pode ser útil para obter dicas personalizadas.

Hipnose Condicionativa

É um estado de **profundo relaxamento** que leva o indivíduo ao sono terapêutico (hipnótico). Trabalhamos sempre o **positivo da mente**, em forma de ordem e comando. Os registros mentais negativos (traumas) são descondiçionados e **novos condicionamentos** são implantados. **Ivone Aubin Mótula - Membro do Instituto Brasileiro de Hipnologia - 51 99266.2779**



Anuncie na ProcureAche

Alece novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

HIPNOSE CONDICIONATIVA



TRAUMAS DEPRESSÃO
FOBIAS Medos
abalos emocionais

Ivone Aubin Mótula

Membro do Instituto Brasileiro de Hipnologia.
Sociedade Ibero Americana de hipnose Condicionativa.

51 9.9266.2779
www.institutohipnologia.com.br



Pensionato de Idosas

1954

Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

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

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



Dormir menos é normal?

Não é recomendado dormir menos do que o necessário para o seu corpo se recuperar e descansar adequadamente. A quantidade de sono necessária varia de pessoa para pessoa, mas a maioria dos adultos precisa de 7 a 9 horas de sono por noite. Dormir menos do que isso pode ter consequências negativas para sua saúde física e mental.

A privação do sono pode afetar negativamente a sua capacidade de concentração, memória, humor, e pode até mesmo aumentar o risco de acidentes de carro ou no trabalho. Também pode levar a problemas de saúde a longo prazo, incluindo doenças cardíacas, diabetes, obesidade e depressão.

Se você está dormindo menos do que o necessário e sentindo os efeitos negativos, é importante fazer mudanças para melhorar a qualidade do seu sono. Isso pode incluir estabelecer uma rotina regular de sono, limitar a exposição a dispositivos eletrônicos antes de dormir e criar um ambiente de sono confortável e tranquilo. Se essas mudanças não ajudarem, pode ser necessário consultar um profissional de saúde para obter conselhos adicionais.

As noites mal dormidas podem ter consequências significativas em sua saúde física e mental. Aqui estão alguns exemplos:

Problemas de saúde: A falta de sono pode aumentar o risco de doenças crônicas, incluindo obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardíacas e hipertensão arterial. O sistema imunológico também pode ser afetado tornando você mais suscetível a doenças infecciosas.

Aumento do estresse: A falta de sono pode aumentar os níveis de cortisol, um hormônio do estresse, no corpo. Isso pode levar a sentimentos de ansiedade e irritabilidade, além de afetar negativamente o humor e o comportamento.

Problemas de memória e concentração: O sono é crucial para a consolidação da memória e do aprendizado. A falta de sono pode prejudicar sua capacidade de lembrar informações e de se concentrar em tarefas.

Risco de acidentes: A privação do sono pode afetar negativamente o tempo de reação e a capacidade de julgamento. Isso pode aumentar o risco de acidentes de carro, acidentes no trabalho e outras formas de lesões.

Problemas emocionais: A privação do sono pode afetar negativamente a saúde mental, levando a sentimentos de tristeza, depressão e irritabilidade.

Portanto, é importante fazer o possível para garantir que você esteja dormindo o suficiente todas as noites para evitar esses e outros problemas de saúde relacionados à falta de sono.



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

GURIAS
meow
CAT SITTER

Cuidadoras de gatos

Transporte exclusivo para gatos

Oferecemos serviços com prescrição veterinária (administração de medicamentos, curativos, etc.)

Cuidamos do seu gatinho o ano todo com dedicação e carinho.

@guriasmeow f/guriasmeow

51 9.9244.2421

@taximeow

Taxi Meow



Carinho para o seu Pet

Cuidamos de cães e gatos

Elisiane de Paula

51 99297.7107

espacopetcreche Espaço Pet Creche

CASAPET PELUDOS



- BANHO E TOSA
- ATENDIMENTO VETERINÁRIO
- LOJA COMPLETA
- CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO

51 998845642

Casapet Peludos

Av. São Pedro 837 - São Geraldo - POA/RS

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



- Banho - Tosa
- Escovação dos Dentes
- Hidratação de Pelos
- Tele Busca

TRI Limpinhos

Zona Sul

99955.3074

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM DOS BICHOS



Birbo Tradicional Adultos
25kg R\$ 199,90
15kg R\$ 124,90



GranPlus Choice Adulto
15kg R\$ 149,90
20kg R\$ 188,00



GranPlus Choice Adulto 10kg
R\$ 139,90
Castrados R\$ 172,90



Vitta Natural
Castrados Ad
10,1kg R\$ 159,90



Primogato Blend
10kg R\$ 164,90



Cat Chow Ad. Carne
10kg R\$ 159,90



ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

TELE-ENTREGA GRATUITA NAS COMPRAS ACIMA DE R\$100

Matriz

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

Filial

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

www.armazemosbichos.com.br

MasterCard VISA eLo Hipercard Banrisul



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

TIAGO - SR. FAZ TUDO

PINTURAS | INSTALAÇÕES ELÉTRICAS | CHUVEIROS
HIDRÁULICA | TORNEIRAS | VÁLVULAS DE DESCARGA
VENTILADORES DE TETO | PERSIANAS

51 98100.7101

TIM




NELSON CONSERTOS

Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

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

TIM 982.218.645
984.036.477

REFRIGRUSCHE
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

REGIÕES DE ATENDIMENTO:
NORTE E CENTRAL

BRASTEMP LG
Electrolux Consul

45 Anos de bons serviços, pai e filho

3366.2268 - 99829.2951




SERRALHERIA
Lippert & KISSER

| Grades | Portões de Contra Peso |
| 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

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS

Emerson Eletricista - CREARS 187307

SP ELÉTRICA 51 98410 9726

speletricapoa@gmail.com

Instalação de:

- Tomadas 220V
- Chuveiros, torneiras
- Interruptores, disjuntores
- Sensores, fotocélula
- Troca de fiação
- Manutenção corretiva e preventiva residencial em geral



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
WISA American Express

(51) 98467.2544
(51) 99437.9469

M Empalhador e Estofador

Natural - Thonart - Sintético - Estofamento Geral

(51) 98622-8910

Busca e entrega Grátis
(Porto Alegre e Região Metropolitana)

Av. Ceará, 501 - Terceira Perimetral - Porto Alegre



Cuidado: Bactérias à vista!

Limpe as superfícies regularmente: limpe as superfícies da cozinha e do banheiro regularmente com produtos específicos para cada tipo de superfície. Isso pode ajudar a evitar a proliferação de germes e bactérias.



Anuncie na ProcureAche

Alcance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Rolô
 Persianas Externas
 Persiana Romana
 Persiana Vertical
 Tela Mosquiteiro

Conteúdo em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

TRANSPORTES
 MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
 Desmontamos e montamos
 Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
 Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642





CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

98638-6669 / 98310-9903



Alex - Assistência Técnica

► Refrigeração ► Ar condicionado
 ► Máquina de Lavar

LG SAMSUNG BRASTEMP YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550






JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João






Construtora Emanuel

PREDEIRO - CARPENTEIRO - PINTOR
 HIDRÁULICO - ELETRICISTA
 IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL
 AZULEJISTA - FUNILARIA

ORÇAMENTO GRÁTUITO

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159



JAF ELETRICISTA

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

Braga Split

Técnico com Formação SENAI

Instalação e Manutenção

Braga Serviços



JLLPersianas VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

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

Leonardo Reis Silvano

51 99585.2387
 51 2111.3052

jllpersianas@gmail.com
 jllpersianas JLL PERSIANAS



Hidráulica
Elétrica
Pintura

Mesmo número de telefone há mais de 10 anos

51 99271.5513 / 99261.8715



DICAS PARA O HOME OFFICE

Estabeleça horários de reunião com a sua equipe.



Estabeleça metas.



Faça um planejamento diário.



Utilize ferramentas online para auxiliar na programação diária.



Estabeleça um horário para responder e-mails.



TENHA EM MENTE AS SEGUINTE PALAVRAS:



Organização



Comunicação



Limites



Determinação



Clareza



Pausas

LEMBRETE

O MAIS IMPORTANTE É
DESCOBRIR COMO O HOME
OFFICE FUNCIONA PARA
VOCÊ.

OK

ENGENHEIRO ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas
Instalação de Painéis Solares
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos



Fone: (51) 984.696.349

Com qual frequência fazer revisão da fiação elétrica

A revisão da fiação elétrica é importante para garantir a segurança das pessoas e a eficiência do sistema elétrico. Recomenda-se fazer uma revisão na fiação elétrica a cada 5 anos, ou sempre que houver alguma mudança significativa na instalação elétrica, como a adição de novos aparelhos ou a realização de reformas.

A revisão permite identificar problemas na fiação elétrica, como fios desgastados, mau contato ou sobrecarga, que podem causar curtos-circuitos, incêndios e outros riscos à segurança. Além disso, a revisão também pode ajudar a identificar oportunidades de melhoria, como a substituição de fios antigos por outros mais resistentes e seguros.

Caso perceba algum problema na fiação elétrica, é importante que você contrate um electricista qualificado para realizar a reparação ou substituição dos componentes necessários. Não tente fazer reparos por conta própria, pois isso pode colocar sua segurança em risco.

Causas comuns de curto-circuito

As causas comuns de curto-circuito incluem: fios elétricos desgastados ou danificados, sobrecarga elétrica, problemas na instalação elétrica e problemas em equipamentos elétricos. Um curto-circuito pode ser perigoso e causar danos graves, por isso é importante manter a instalação elétrica em boas condições e fazer revisões regulares. Em caso de problema na instalação elétrica, deve-se contratar um electricista qualificado para fazer as correções necessárias.



Estofaria
Anderson & Aquino

25
Anos de
Experiência

ESTOFADOS SOB MEDIDA

Poltronas Cadeiras Sofás
Reformas e Restaurações de Estofados
Tecidos Materiais Sintéticos Couros

Instagram: rex.o.lenda



(51) 3273.0030 / 99242.5456

Rua Santana, 1556

ORÇAMENTO SEM
COMPROMISSO

MÃO DE OBRA
ESPECIALIZADA

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES

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

Receitas

Pastelzinho de goiabada



Ingredientes:

- 250 g de margarina tradicional;
- 2 colheres de sopa de açúcar;
- Farinha de trigo;
- Pedacos de goiabada;
- Açúcar para polvilhar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela coloque a margarina, o açúcar e um pouco de farinha de trigo.
2. Comece a misturar com as mãos.
3. Adicione a farinha aos poucos até que a massa desgrude de suas mãos.
4. Faça pequenas bolinhas com a massa e abra.
5. Coloque dentro os pedaços de goiabada e feche como um pastelzinho.
6. Polvilhe com açúcar e leve ao forno em uma fôrma untada.
7. Observe a massa até que ela fique crocante e retire do forno.



SIGA-NOS PARA
VER OFERTAS

+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO
PERTO DE VOCÊ!

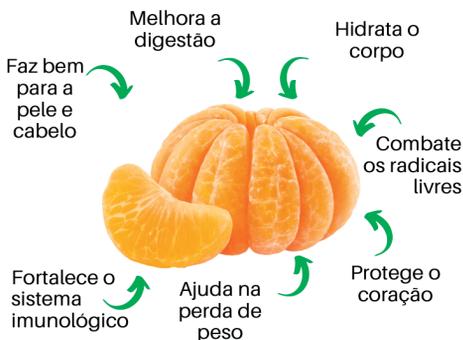
SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL

AV. TRAMANDAÍ, 39
FONE: 3013.7307

AV. JUCA BATISTA, 2154
FONE: 3246.7307

R. BECO DO PALADINO, 77
FONE: 3245.3245

7 BENEFÍCIOS DA BERGAMOTA PARA A SAÚDE



ProcureAche

Super CenterPan

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712
sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

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:

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

CAFÉ DA MANHÃ ESPECIAL PARA AS MÃES

Que tal preparar um café da manhã especial para sua mãe no Dia das Mães? Você pode acordar um pouco mais cedo do que ela e preparar uma bandeja com seus alimentos favoritos, como **croissants frescos**, **frutas**, **suco de laranja natural** e **café fresquinho**. Adicione um cartão personalizado com uma mensagem carinhosa para tornar o momento ainda mais especial. Sua mãe certamente ficará tocada com o seu gesto de amor e carinho.

Pera ao vinho no micro-ondas



Porção: 4

Tempo: 00h25

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

- 4 peras maduras e firmes
- Suco de 1 limão
- Polpa de 1 maracujá
- 3 colheres (sopa) de mel
- 4 fatias de gengibre (5 g)
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- 3 colheres (chá) de amido de milho dissolvido em 2 colheres (sopa) de água

Modo de preparo:

1. Descasque as peras (mantenha os cabinhos) e regue-as com o suco de limão para não escurecerem. Reserve.
2. Pulse a polpa de maracujá no liquidificador rapidamente (2 vezes), apenas para as sementes se soltarem, e passe em uma peneira (descarte as sementes).
3. Coloque a polpa em um saco plástico (próprio para micro-ondas) com o mel, o gengibre e o vinho e misture. Adicione as peras, dê um nó na boca do saco, coloque dentro de um refratário e leve ao micro-ondas, em potência alta, por 6 minutos. Coloque as peras no prato de servir e reserve.
4. Transfira o caldo que sobrou no saco para o refratário e misture o amido diluído. Leve ao micro-ondas, em potência alta, por 2 minutos ou até engrossar. Descarte as lâminas de gengibre e regue as peras. Sirva em seguida

OPÇÃO DE CARDÁPIO PARA O DIA DAS MÃES

Entrada: Creme de abóbora com gengibre

Prato principal: Lasanha de berinjela com ricota e espinafre

Acompanhamento: Salada de rúcula com queijo parmesão e nozes

Sobremesa: Pudim de leite condensado

Mais receitas e novidades você encontra na nossa página do Instagram. Siga e acompanhe:

 @revista_procureache

Torta fudge de chocolate



Ingredientes:

- 6 claras;
- 6 gemas;
- 8 colheres de sopa de açúcar;
- 100g de manteiga;
- 400g de chocolate amargo;
- 1 folha de papel-manteiga para forrar a forma;
- Frutas para decorar (a gosto): morangos e uvas;

Modo de preparo:

Em banho-maria, derreta o chocolate até ficar liso, mas cuidado para não aquecer muito. Derreta a manteiga e adicione ao chocolate. Retire do banho-maria e deixe esfriar um pouco, reservando logo em seguida. Bata as gemas com 4 colheres de açúcar, até ficarem cremosas e esbranquiçadas. Bata também as claras em neve com 4 colheres de açúcar, até triplicarem de volume e fiquem bem firmes. Com cuidado, adicione as 3 misturas, mexendo delicadamente. Forre uma forma redonda de 22cm com papel-manteiga. Coloque a mistura e leve para assar por 30 minutos a 150°C. Desligue o forno e deixe a torta dentro, retirando apenas depois de 30 minutos. Decore com frutas e raspas de chocolate.



CHOCOLATES ARTESANAIS
Linha de Presentes: Datas Comemorativas
 ☎ **3264.1290**
 Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

K Comercial
NETIG

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

Moça Gelada



Categoria
Sobremesa



Tempo de preparo
60 mins



Rendimento
8 porções

Ingredientes

- 1 cebola em cubos
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara de leite em pó
- 200 ml de chantilly
- 10 biscoitos de chocolate com recheio de baunilha
- biscoitos a gosto

Modo de preparo

1. Com uma panela no fogo desligado, coloque o leite condensado, o creme de leite e a xícara de leite em pó
2. Misture bem



3. Ligue o fogo, misture e deixe a lá até engrossar
4. Leve à geladeira por 30 minutos
5. Em outro recipiente, coloque o chantilly e misture o recheio que estava na geladeira
6. Junte os 10 biscoitos de chocolate triturados
7. Misture tudo muito bem e coloque em uma forma
8. Finalize com mais biscoitos por cima e leve à geladeira por 3 horas
9. Sirva!

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PEQUENOS REPAROS EM GERAL

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

WhatsApp (51) 99140.0404 | (51) 99889.1902

Aceito todos os cartões de débito e crédito

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

6 utilidades do desodorante em spray que muita gente não sabia

1. Evitar bolhas nos pés

Começando nossa lista, talvez vocês não saibam disso, mas existe uma forma muito eficaz de evitar as temidas bolhas nos pés.



Para isso, aplique o seu desodorante nos pés antes de calçar o par de sapatos. Basicamente, o produto vai criar uma barreira entre a pele e o calçado, evitando os calos.

2. Alívio depois de alguma picada de inseto

Se algum pernilongo ou formiga te picar e você não parar de se coçar, calma que tem solução para isso!

Bata um pouco de desodorante na área e note o alívio que virá logo em seguida, graças aos sais de alumínio presentes na composição do produto, nossa pele consegue se recuperar um pouco daquele ataque.

3. Lubrificante para a porta

Caso a porta da sua casa esteja rangendo muito, aplique seu desodorante nas dobradiças e veja a mágica acontecer: o barulho irritante acaba!

Basicamente, o item funciona como um lubrificante, amenizando esse contato.

4. Proteção para a pele

Sabe aquelas regiões do corpo que geram atrito, como entre as coxas, durante atividades físicas?

Pois bem, aplique uma camada fina de desodorante nessa área e proteja sua pele!

5. Amenizar o suor nos pés

Assim como o desodorante controla o suor nas axilas, ele pode atuar assim nos pés também.

Para isso, aplique-o nos pés antes de dormir e combata o odor e a umidade. Especialistas não recomendam esse uso durante o dia, porque pode deixar o pé escorregadio.

6. Remover esmalte

Por fim, se algum dia você passar pelo perrengue de ficar sem acetona ou remover o esmalte, use seu desodorante!

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

Coluna LBV

Infância Cidadã

A LBV está com inscrições abertas para serviço que receberá primeira infância e seus cuidadores



A LBV está oferecendo um serviço de fortalecimento de vínculos chamado Infância Cidadã para crianças de 0 a 6 anos e seus cuidadores, visando prevenir o trabalho infantil doméstico e situações de isolamento e vulnerabilidade social. Serão realizadas oficinas, atividades lúdicas e rodas de conversa para estimular a socialização e a convivência comunitária, além de distribuição de kits com brinquedos educativos. Os encontros ocorrerão semanalmente no Centro Comunitário de Assistência Social da LBV em Porto Alegre/RS. As inscrições estão abertas e mais informações podem ser obtidas pelo telefone (51) 3325-7036.

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Acidentes e doenças adquiridas no trabalho

Acidentes e doenças ocupacionais são comuns devido à falta de precaução das empresas. Os trabalhadores têm direito a indenização mesmo que se recuperem totalmente. As doenças ocupacionais são causadas pela exposição a agentes no trabalho, como LER e doenças psicossociais. Lesões no joelho também são frequentes. Se um trabalhador ficar afastado por mais de 15 dias, ele tem garantia de estabilidade de 12 meses após seu retorno.

Além disso, é importante destacar que os trabalhadores têm direito a um ambiente de trabalho seguro e saudável. As empresas devem adotar medidas para prevenir acidentes e doenças ocupacionais, como a disponibilização de equipamentos de proteção individual, a realização de treinamentos e a manutenção de condições adequadas de trabalho. É responsabilidade das empresas garantir que seus funcionários possam exercer suas funções com segurança e sem riscos para sua saúde.

SARMENTO & SARMENTO ADVOGADOS ASSOCIADOS

INSS

AUXÍLIO-DOENÇA,
APOSENTADORIA, PENSÃO POR MORTE
WhatsApp: 51 9-9875.0370

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

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP
ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA - INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

984.136.494

SERRALHERIA
Lippert & KISSER

- | Grades | Portões de Contra Peso
- | 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

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS



Organização financeira

1
comece com um controle de orçamento

2
use planilhas ou aplicativos na sua organização

3
classifique todos os seus gastos

4
avaliar gastos supérfluos

9
tenha uma reserva de emergência

5
mantenha o foco nas suas contas fixas

6
use o cartão de crédito com sabedoria

7
compre online para obter descontos e cashback

8
tenha planos para curto, médio e longo prazo



**Manutenção • Acessórios
Películas • Capinhas**

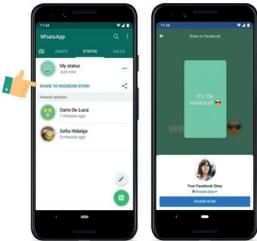
51 98508.1888

siga nas redes sociais:   **cellmais**

Av. do Forte, 1776, Vila Ipiranga - POA/RS

Como compartilhar o status do WhatsApp em outras redes sociais

Atualmente, você pode compartilhar o seu status no Facebook, ou em outras redes sociais que você desejar. Mas lembre-se para compartilhar o status, é necessário que você já tenha postado o mesmo no seu WhatsApp.



Abaixo, confira o passo a passo de como realizar o compartilhamento:

1. Para o Facebook

Assim que você já tiver postado o status no WhatsApp, vai aparecer um botão de compartilhamento com o Facebook. Entretanto, ao sair do app, ele some.

Feito isso, é necessário acessar as configurações do post do seguinte modo:

1. Abra o WhatsApp e acesse a área de Status;
2. Em seguida, toque no ícone ao lado do seu post;
3. Feito isso, acesse as opções e escolha Compartilhar no Facebook;
4. Logo após, você será direcionado ao Facebook;
5. Assim que ocorrer o carregamento, poste no Facebook Stories tocando em **Compartilhar agora**.

Pronto, agora o seu status do WhatsApp vai aparecer para os seus amigos do Facebook. Ah, e sempre que desejar que isso aconteça, você precisa fazer o passo a passo acima.

2. Em outras redes sociais

1. Abra o WhatsApp e acesse a área de Status;
2. Em seguida, toque no ícone ao lado do seu post;
3. Feito isso, acesse as opções e escolha **Compartilhar...**;
4. Logo após, escolha a rede social que você deseja postar. Dessa forma o app vai abrir de forma automática para que você poste o conteúdo desejado.

Como mandar mensagem para si mesmo no WhatsApp

Até agora, se você precisasse salvar arquivos, mensagens ou lembretes importantes para usar mais tarde, uma alternativa era criar um grupo em que tivesse apenas você no WhatsApp. A função agora é a mesma, já que as mensagens serão salvas e podem ser visualizadas apenas por você mesmo.

Assim, sempre que você receber algum arquivo, foto ou qualquer outra coisa importante, basta enviar para você mesmo. Para isso, você deve localizar na sua lista de contatos um "perfil" com o detalhe "Mensagens para mim", se assemelhando bastante ao Telegram que usa a descrição de mensagens salvas.

Ao selecionar esse chat, uma conversa com você mesmo será aberta e você pode enviar todos os tipos de arquivos e mensagens, assim como funciona em outros chats. De acordo com a Meta, esse recurso promete facilitar o envio de "lista de tarefas, lembretes, listas de compras e qualquer outra anotação".

Como mandar whatsapp para mim mesmo?

O processo é muito simples:

1. Toque no ícone de iniciar uma nova conversa na tela inicial do WhatsApp;
2. No topo da lista de contatos, localize o perfil com sua foto e nome;
3. Toque nesse contato e envie o que desejar.



Telefones Úteis



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

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL



Cai Lun (Hist.)		Prática chamada malacocultura (?) x Flu, clássico do futebol carioca		Editores (abrev.)	Planta aquática ornamental	Removem programas do computador	"O Pássaro (?)", livro de Jostein Gaarder
(?) digital, ofício de Carlinhos Maia			Sobrenome da Rainha do Rock Brasileiro			Mem de (?), colonizador português	
Upper (?) Side, bairro de Nova Iorque				Film (?), subgênero de policial (Cin.)			
Partícula neutra do átomo (símbolo)		Conterrâneo de Hannibal Lecter (Lit.)					
Profissional como Yuri Gagarin		Cidade da região metropolitana	Lasar Segall, pintor de Vitória	Ricardo (?), jornalista de PE		Sigla antes do cifrão, no dólar	Setores no desfile da escola de samba
Acusada em um processo penal			Espinha (?): coluna vertebral				
Inseto que é um agente polinizador (pl.)					Barba, em inglês	Fruto muito apreciado pelo árabe	
			"Rat (?)", sucesso do Black Sabbath				Inventou o detector de fumaça (sigla)
Interjeição que exprime surpresa		Odilon Redon, pintor francês	O tronco que pode abrigar animais		Meu, em francês		
"Arte", em "MAM"				Decibel (símbolo)	Semblante (p. ext.)		
Pobre, em inglês							
Indivíduos que fazem negócios		Orquestra cuja sede é no Rio de Janeiro			Arrastar a (?): cortejar (pop.)		

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



HORÓSCOPO

ÁRIES	Em maio, o desejo de fazer novas amizades e conhecer gente nova afluirá em Áries. Assim, os compromissos profissionais serão postos de lado e você irá em busca de novas experiências. Você pode procurar encontrar um monte de gente nova de culturas diferentes que trarão muita emoção e uma nova visão do mundo para a sua vida.	TOURO	Maio desperta em Touro um desejo imenso de amor e contato físico. Ao mesmo tempo, você poderá vir a enfrentar uma necessidade exagerada de controlar e uma sensação de posse em relação ao seu parceiro(a), o que definitivamente não é desejável e, pelo contrário, poderá provocar uma desilusão. Então, livre-se de ser possessivo.
GÊMEOS	Maio terá como foco principal os relacionamentos. Você, finalmente, encontrará harmonia e suas emoções serão estabilizadas. Pouco a pouco, sua facilidade de ter empatia, compartilhando sentimentos com os outros e a capacidade de adaptar a comunicação aos sentimentos dos outros será fortalecida.	CÂNCER	No mês de maio, Câncer terá problemas de relacionamento que vem se arrastando há um bom tempo. Os pequenos indícios que você tem ignorado ressurgirão na forma de problemas mais sérios que precisam ser solucionados. Por outro lado, durante esse período, você se sentirá cansado e relutante.
LEÃO	Em maio, os nativos de Leão vão começar a pensar na família. Isso será acompanhado por um desejo de aprofundar a relação com seu parceiro/a e com as crianças. Todas as outras coisas serão postas de lado e o foco será somente na família e na felicidade dela.	VRGEM	Maio será um mês desafiador para Virgem, especialmente no âmbito profissional, onde você terá que superar muitos obstáculos. Não será fácil, mas você conseguirá lidar com isso. Com sua paciência que, certamente, não vai lhe faltar este mês, você poderá fazer muito e, além disso, vai ganhar experiência valiosa que poderá ser usada no trabalho.
LIBRA	Maio irá trazer amor e paixão a Balança nas suas vidas. Aqueles que estão num relacionamento podem ansiar para encontrar a centelha novamente. Vocês irão sentir-se como se estivessem recentemente apaixonados, e irão ansiar um pelo outro novamente. Deixem esta grande energia fluir e vão à procura dela.	ESCORPIÃO	Talvez seja uma época de amor e de relações amorosas. O Escorpião poderá usar este tempo encantador para levar os seus entes queridos a umas férias porque é uma oportunidade única de passar alguns belos momentos juntos. Aqueles que não têm um parceiro terão uma grande oportunidade de conhecer o certo para eles este mês.
SAGITÁRIO	Maio será um mês de desenvolvimento pessoal para si. Os Sagitarianos apurarão todos os seus sentidos, o que os ajudará a orientar-se em todos os aspectos das suas vidas, especialmente nas suas relações. Estarão abertos a novas informações e experiências. No entanto, é possível que você pareça um pouco sensível demais em algumas situações.	CAPRICÓRNIO	Maio vai trazer à tona a autoestima e fortes ambições em Capricórnio. Vai conseguir fazer tudo o que você definir como o seu objetivo, e nada irá adiar você. Vai gostar de ser o centro das atenções dos outros; não vai se importar se as pessoas falam bem ou não de você; só vai querer ser o tema das suas conversas.
AQUÁRIO	Maio irá evocar alguns sentimentos contraditórios em Aquários. Chegará a uma encruzilhada na sua vida privada, e não saberá para onde ir. A sua vida amorosa será a que mais o incomodará. Começará a questionar se o seu parceiro é o certo, e memórias do seu antigo amor começarão a aparecer, e começará a comparar os dois.	PEIXES	Neste período de tempo, irá sentir imenso amor dentro de si. É porque maio trará muita ternura e carinho, que se espalhará por aí. Este mês é ideal para conhecer novas pessoas e fortalecer os seus relacionamentos atuais. Graças ao seu encanto natural irá atrair a atenção de outras pessoas que se sentirão seguras com você.

TRUQUES PARA TIRAR O MAU CHEIRO



Geladeira

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

Cozinha

Coloque um recipiente com um pouco de vinagre num lugar alto. O produto ameniza odores liberados no preparo dos alimentos.

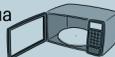


Colchão

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

Micro-ondas

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



Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos

nas redes sociais:

f revistaprocureache

@revista_procureache

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

TELAS MOSQUITEIRAS



5X SEM JUROS

ORÇAMENTO GRATUITO



aceitamos:
pix

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

(51) 3019.3075 | 9.982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

Anuncie na ProcureAche



Alcance novos clientes através da revista ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Andar de bicicleta emagrece?



Andar de bicicleta pode ajudar a emagrecer, desde que seja praticado com regularidade e associado a uma dieta saudável. Pedalar é uma forma eficaz de queimar calorias e perder peso, pois trabalha os músculos das pernas, do abdômen e das costas, aumentando o metabolismo e promovendo a perda de gordura corporal.

O número de calorias queimadas durante o ciclismo depende de vários fatores, como a intensidade do exercício, a duração do treino, a resistência do terreno, a idade e o peso corporal da pessoa. Mas em geral, uma hora de pedalada pode queimar de 300 a 600 calorias.

No entanto, é importante lembrar que o emagrecimento saudável não depende apenas de exercícios físicos, mas também de uma alimentação equilibrada e da adoção de hábitos saudáveis em geral. Portanto, para emagrecer de forma efetiva e sustentável, é recomendável combinar o ciclismo com uma dieta balanceada e outras atividades físicas.



PARA 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 dependa de mim – disse a mãe.

A filha faz 18 anos e o pai está todo feliz por emitir o último cheque da pensão que paga à ex-mulher:

– Graças a Deus acabou esse tormento.

Empolgado, ele pede à filha que depois lhe conte qual foi a cara da mãe ao ouvir que aquele é o último cheque que verá dele.

– Não me esconda nada – diz ele. – Eu quero saber exatamente que cara ela vai fazer quando você contar.

– Pode deixar.

A filha entrega o cheque à mãe e volta para casa do pai para lhe dar a resposta. O homem não se agüenta:

– Diga, filha, qual foi a reação dela?

E a garota:

– Bem, ela mandou lhe dizer que você não é o meu pai.

Três ratinhos entram num bar. O primeiro se gaba:

- Quando vejo uma ratoeira, eu a aciono imediatamente e, quando a barra vem descendo, eu a pego entre os dentes, faço 20 flexões só para abrir o apetite e saio correndo com o queijo.

O segundo rato também se gaba:

- Pois é, quando encontro veneno de rato pela frente, misturo no café para me deixar mais forte.

Então, o terceiro diz:

- Não posso demorar, tenho um encontro com uma gata.

DESENTUPIDORA RIO SUL
DIA & NOITE

- DESENTUPIMENTO
- LIMPEZA DE FOSSA
- HIDRÁULICA
- ELÉTRICA

GUARDE BEM, UM DIA PODE SER ÚTIL

☎ 99773.6580

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

3248.7809

www.desentupidorariosul.com.br • desentupidorariosul@yahoo.com.br

REDES DE PROTEÇÃO REDES DÁVI
Proteja seu bem mais precioso.

☎ 51 98514.8014
51 98211.7604

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

DESENTUPIDORA

☎ (51) 99736-4560
☎ (51) 99417-1701

desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FÉRIADOS.

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

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 | rodrigues_recicla

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP

ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA
INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

☎ 984.136.494

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELEDEIRA
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

Portas

elmo

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas ☎ 99649.1036 Técnico ☎ 98031.9205

☎ 3347.2121

Av. Assis Brasil, 4711 - Sarandi - jluis2894@gmail.com

PADRÃO E SOB MEDIDA E/COLOCAÇÃO

SERVITECH 24h
DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORASERVITECH.COM.BR

Desentupimento de vasos sanitários, ralos e pias

Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura

Hidrojetamento • Dedetização

Desobstrução de rede de esgoto

Detector de vazamentos • Hidráulica

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

☎ (51)98055.5362 ☎ (51)3110.4164