



## APARELHOS AUDITIVOS



**CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS**

**Parcele em até 12 vezes**

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

desde 2000

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO EM CASA

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

**AUDIÇÃO**  
Aparelhos Auditivos



Jonathan Jss

## JSS Montagem em Geral

Montagem e Desmontagem de móveis em geral. (novos e usados)  
Pequenos reparos  
Colocamos armários aéreos e cortinas.

Todos os cartões/Pix (51) 997979773  
Taxa paga pelo cliente. Maquininha

## TELE CHAVES GÊNIO



51 3328.9979  
51 99956.4041

SERVIÇOS AUTOMOTIVOS  
SERVIÇOS RESIDENCIAIS  
CARIMBOS, CÓPIAS DE CHAVES  
CONTROLES E TAGS  
CONSERTOS E TROCAS DE FECHADURAS

Av. Brasil, 895 - Navegantes

Av. Bento Gonçalves, 68 - Azenha

## Faustão

Compra e venda de Cédulas e Moedas



Rua Andrade Neves, 100 - sala 206  
Bloco B - Porto Alegre/RS

(51) 99799-2837

## Paulo Duarte Obras

MÃO DE OBRA ESPECIALIZADA EM REVESTIMENTOS E INFILTRAÇÕES

Atuando no mercado gócho há mais de 30 anos

Siga no Instagram:

pauloduarteobras

Solicite seu orçamento: 51 984.012.901



## SERRALHERIA METSUL

Estruturas Metálicas

Grades, portas, janelas, portão de correr, contrapeso, cortinas, corrimão, escadas, Consertos em Geral

Orçamento grátis

Fones: 3329.1728 / 98180.8032

E-mail: serralheriametsul@hotmail.com  
Av. Brasil, 184 - B. São Geraldo - Porto Alegre - RS

## DESENTUPIDORA

Pias - Ralos - Vasos - Fossas  
Caixas de gordura - Esgoto em geral

## DEDETIZADORA

Controle e manejo de pragas - Cupins  
Insetos rasteiros - Voadores e baratas  
Limpezas de caixa d'água - Hidrojateamento



**Maximu's**  
DESENTUPIDORA



(51) 98474.8338 / 98224.0040 / 3431.9426

Love is in the air... e aí, já pensou no presente do amor desse ano?

A Borboletinha tem deliciosas opções pra presentear seu docinho de coco!



Pede nossas deliciosas opções e na compra de uma, tem um mimo grátis...

Chama no whats 9 9102 5488



## HS SOLUTIONS

Assistência Técnica

CONSERTOS DE TV'S (LED - LCD - PLASMA)

CONSERTO DE GELADEIRAS

MICRO-ONDAS / FORNO ELÉTRICO  
AIR FRYER / BEBEDOURO



TELE BUSCA

ORÇAMENTO GRATUITO

Av. do Forte, 816 - Vila Piranga  
www.hsolutionssetelectronica.com  
centraltdtv@hotmail.com

51 3407-0559



ProcureAche

**Expediente:**

20 Anos de Jornalismo e Comunicação

Contato: **(51) 981.427.686**

EMPRESA DE COMUNICAÇÃO LTDA - CNPJ 53.928.000/0001-12

Não encontrou a revista impressa?  
Acesse On-line em:[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

f /revistaprocedureache

i revista\_procureache

E-mail: procureachemidia@gmail.com

Editora: Maria das Dores Pereira

**HS SOLUTIONS**

Assistência Técnica

**CONsertos de TV's**  
(LED - LCD - PLASMA)**CONserto de GELADEIRAS**MICRO-ONDAS / FORNO ELÉTRICO  
AIR FRYER / BEBEDOURO**TELE BUSCA**

ORÇAMENTO GRATUITO

Av. do Forte, 816 - Vila Ipiranga  
[www.hssolutionseletronica.com](http://www.hssolutionseletronica.com)  
[centraldetv@hotmail.com](mailto:centraldetv@hotmail.com)

51 3407-0559

**FAXINA**Chame a Lilian para suas  
necessidades de LimpezaSiga no Instagram  
[lilian\\_mahila\\_lima\\_vigna](https://www.instagram.com/lilian_mahila_lima_vigna)

51 99387.6622

O seu Bem-Estar é a  
minha preocupação.**COMPRAMOS****BRINQUEDOS ANTIGOS****PAGAMOS EM DINHEIRO À VISTA****WHATSAPP / TELEFONE:****51 982439083 / 51 3221.6471**

BUSCAMOS NO LOCAL COM ÓTIMA AVALIAÇÃO

**SANTANA****Ferragem****COMPRE PELO  
WHATSAPP****(51) 93300-8504**

Rua Santana, 1302

**FERRAGEM, HIDRÁULICA E ELÉTRICA**  
**SISTEMA TINTOMÉTRICO KILLING****DESENTUPIDORA IANSEN**

INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS - RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

- ✓ Pias, ralos, vasos e esgotos em geral
- ✓ Limpeza de caixa d'água
- ✓ Limpeza de fossa e hidrojateamento
- ✓ Controle de cupins
- ✓ Encanador hidráulico
- ✓ Dedetização em geral

**24**  
HOURS

TODOS OS DIAS - INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS

**ENTUPIU? Chame no Whats CHAMOU, CHEGOU!**Porto Alegre  
Região Metropolitana  
Vale dos Sinos**51 99736.4560****51 99417.1701**

# Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

FRALDAS ADULTAS

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

menor valor do mercado

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

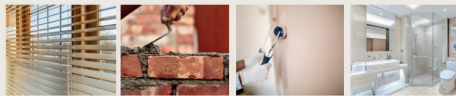
## BETO - SERVIÇOS E INSTALAÇÕES



- Reformas Elétricas
- Ar Condicionado
- Hidráulica
- Pinturas e pequenas reformas
- Montagem e Desmontagem de Móveis
- Instalação de Lustres e Ventiladores de Teto

51 98564.4004

## Serviços Gerais e Pequenos Reparos



- \* Conserto de Persianas \* Pedreiro
- \* Pintor \* Azulejista \* Hidráulica \* Elétrica

Júlio Cesar (51) 98566.5874



## ALESSANDRO

INSTALADOR DE ANTENAS

VENDAS - INSTALAÇÕES - APONTAMENTO DE ANTENAS  
HDTV E SKY - MANUTENÇÃO EM GERAL

51 98535.8937





## SERVIÇOS DIFÍCEIS SÃO BEM-VINDOS!!!

### EQUIPE PRÓPRIA

- \* HIDRÁULICA
- \* TELHADO
- \* RESERVATÓRIO
- \* IMPERMEABILIZAÇÃO
- \* ALVENARIA
- \* CARPINTARIA
- \* PINTURA
- \* RAPEL SERVIÇOS

### INDICAÇÕES:

- \* Limpeza Caixa D'Água
- \* Eletricidade
- \* Funilaria
- \* Serralheria
- \* Moto-bomba
- \* Aquecedor a gás
- \* Marcenaria
- \* Esquadrias
- \* Gesso
- \* Desentupimento

51 - 9.9297.1616  
ALBANO SCHUCK FILHO

## EMPRÉSTIMO

### Consignado

INSS | SIAPE | FORÇAS ARMADAS  
PREFEITURA | GOV | IPE  
ANTECIPAÇÃO DE FGTS  
CRÉDITO PESSOAL PELO BOLSA  
FAMÍLIA

SIMULAÇÃO SEM COMPROMISSO Para ativos, inativos, aposentados e pensionistas

LIBERAÇÃO DO SALDO EM ATÉ 2H

51 98108.3705 / 51 99781.0512

Joana Seferin - Correspondente Autorizada

## JARDINAGEM ESCOBAR

- Poda de árvores
- Poda de coqueiros
- Limpeza de terreno
- Limpeza de arvoredo
- Carretos e Fretes

999.415.778

Atendemos POA, Grande Porto Alegre e Litoral.



## 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

## Divulgue o seu negócio ou serviço no YouTube!



Você que é anunciante da revista ProcureAche pode contar com um canal exclusivo para divulgação do seu negócio ou serviço!

Envie os seus vídeos para nós publicarmos em nosso canal do YouTube!

ProcureAche

Seu negócio em vídeo para todos verem!



Grupo exclusivo no WhatsApp



/revistaprocareache



@revista\_procareache

Para maiores informações, entre em contato:

(51)981.427.686

@revistaprocareache

## Perda auditiva afeta a memória?

A perda auditiva pode exercer um impacto notável na memória, devido à sobrecarga cognitiva resultante da dificuldade em ouvir. Esforçar-se para compreender conversas pode desviar recursos mentais que poderiam ser usados para processar e armazenar informações. Além disso, a redução na participação social pode limitar a estimulação cognitiva e afetar negativamente a memória. Estudos também apontam uma ligação entre perda auditiva não tratada e um maior risco de problemas cognitivos, como demência. No entanto, intervenções como o uso de aparelhos auditivos podem ajudar a reduzir esses efeitos, aliviando a sobrecarga cognitiva e promovendo uma melhor qualidade de vida.

Ao permitir uma melhor comunicação e interação com os outros, os aparelhos auditivos ajudam a manter o cérebro ativo e engajado, proporcionando oportunidades regulares de estimulação cognitiva. Isso pode ajudar a preservar a função cognitiva e a memória ao longo do tempo.

Procure o Profissional da Audição para mais informações.

**SONATA APARELHOS AUDITIVOS**

(51) 3022.2100 / 98201.0132

# SONATA

aparelhos auditivos



**R\$ 10,00**  
A cartela de pilha.

**PROMO**



# 70% off

EM APARELHOS  
AUDITIVOS  
SELECIONADOS

AGENDE SUA AVALIAÇÃO

promo mês das   
**mães**

SONATA

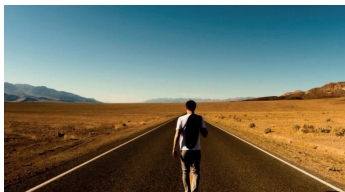
51 98201-0132

51 3022-2100



Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564 - POA RS  
Pertinho do Shopping Iguatemi  
Estacionamento Gratuito

## A jornada do herói nos arcanos maiores do tarot



Todos nós, seres humanos, vivemos uma jornada heroica em nossas vidas. O herói é aquele que vence batalhas e inimigos, e, ao final, encontra-se modificado e recebe seu prêmio por ter superado todos os seus desafios. Nos arcanos maiores do Tarot, podemos vislumbrar a jornada heroica de nossa alma. Partindo de imagens arquetípicas do inconsciente coletivo, o Tarot nos mostra um caminho de vida e de compreensão de nós mesmos.

Dra. Lívia Petry Jahn - (51)99941.1091

*Dra. Lívia Petry Jahn*

- Terapeuta Rei Ki Sistema Usui
- Consultas de Cartas Ciganas
- Tarô Arquetípico • Cartas dos Orixás

51.99.94.110.91

liviajahn1971@gmail.com



*brillare*  
Odontologia

Dra. Maira Toffo Porto  
CRC/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



## Como ter a sua casa mais quentinha em dias frios?



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, sombreie 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.



Pensionato de Idosas

# Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

O Pensionato Bom Pastor está completando 7 décadas de muitas histórias, mas sempre com novidades: Agora gerando energia sustentável com placas solares e um novo e belo jardim!

**PREÇOS ACESSÍVEIS**

Av. Teresópolis, 2669  
Bairro Teresópolis - POA/RS

administradora.poa@amep68.org.br  
penbompastor



70 ANOS



Agende uma visita!

(51) 3233.0634

## Cuidando dos Pais Idosos: Posturas Sistêmicas e Constelação Familiar

Cuidar dos pais idosos é um ato de amor e responsabilidade que demanda respeito à sua dignidade e à dinâmica familiar. Aqui estão cinco posturas essenciais inspiradas na visão sistêmica para manter o equilíbrio entre cuidar e preservar o papel de filho:

- 1. Ajudar sem Superioridade:** Ofereça ajuda considerando as limitações dos pais, sem se colocar em posição superior.
- 2. Respeito, não Piedade:** Enxergue seus pais com respeito à sua força e dignidade, não com piedade.
- 3. Sem Buscar Amor ou Reconhecimento:** Evite cuidar dos pais buscando suprir carências afetivas do passado, o que pode desequilibrar a relação.
- 4. Manter o Respeito, Evitar a Sobreproteção:** Não os trate como crianças; manter o respeito mútuo é crucial para preservar sua dignidade.
- 5. Olhar com Respeito Traz Dignidade:** Olhar para os pais idosos com respeito e consideração eleva sua dignidade.

Seguir essas posturas fortalece os laços familiares e contribui para a harmonia. Se enfrenta desafios ou busca fortalecer relações familiares, considere a Constelação Familiar como uma ferramenta terapêutica. Honrar a jornada de vida dos pais fortalece o vínculo familiar.

Agende sua sessão de Constelação Familiar: JARDIM DO SOL GERIATRIA - Ketry Guarise, Consteladora Familiar e Gerontóloga.

(51)3307.6000 / (51) 99787.9151

## 5 DICAS DE PRODUTIVIDADE

- 1. Defina metas claras e alcançáveis**
- 2. Gerencie seu tempo de forma eficiente**
- 3. Utilize ferramentas de produtividade**
- 4. Faça pausas regulares e cuide do seu bem-estar**
- 5. Celebre suas conquistas e mantenha-se motivado**

ProcureAche

*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



*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 i /ketryguarise



*as*  
Dra. Ana Laura Sánchez  
ORTODONTIA DIGITAL | ODONTOLOGIA ESTÉTICA

### NOSSOS SERVIÇOS:

- Próteses Dentárias
- Estética / Restaurações
- Clareamento Dentário
- Limpeza / Doenças da Gengiva
- Tratamento para Bruxismo
- Botox / Preenchimento
- Ortodontia

Shopping Lindóia:  
Av. Assis Brasil, 3532 / Sl.310



Fone: 51

**3347.6285**

**9.9774.1443**

i draanalaurasanchez  
f /draanalaurasanchez



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

Atendimento domingos e feriados e também a domicílio.

**Aceito cartão e Pix**

**51 99904-8100**

Av. Assis Brasil, 1335 - loja 3 - Passo d'Areira

**DESCONTO PARA A MELHOR IDADE**

## Sofrimento psicológico tem solução!

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 10% da população mundial sofre com algum transtorno mental. A ansiedade, por exemplo, pode causar sintomas como preocupação excessiva, tensão muscular, insônia e dificuldade de concentração. A falta de autoconhecimento pode gerar indecisão, baixa autoestima, problemas nos relacionamentos, insatisfação profissional e falta de propósito.

Um psicólogo ajuda no processo ao proporcionar um ambiente seguro para explorar pensamentos e sentimentos, identificar padrões de comportamento, desenvolver habilidades de autorreflexão, construir autoestima, definir metas pessoais e oferecer suporte emocional, promovendo assim o autoconhecimento e o controle emocional.

**Psicóloga Helen Correia - (51)99139.9619**

## Não deixe que questões emocionais afetem a qualidade da sua vida.

Medos - Insegurança  
Traumas - Depressão  
Estresse - Ansiedade  
Angústia - Insônia  
Relacionamentos tóxicos



linktr.bio/Psihelenc

## Um psicólogo pode te ajudar!

Tenha ferramentas para lidar com os desafios da vida! vamos juntos nessa jornada.



Psicóloga Helen Correia  
Atendimento online e presencial  
Av. do Forte, 213 e também no Centro Histórico de Porto Alegre

**(51) 99139.9619**

@psicologahelencorreia

Recanto Geriátrico



**Doce Lar**

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br



**3414-3014**

**Claro 99348-3807**

**vivo 99606-9279**

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

## Dor no pescoço? Alívio imediato

**2 movimentos poderosos**

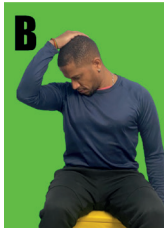
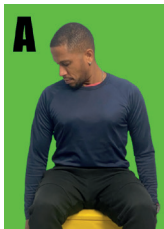
**A)** Sentado, coluna ereta. Gire a cabeça para a direita. Olhe em direção à axila baixando a cabeça.

**B)** Coloque a mão direita atrás da cabeça e puxe levemente. Mantenha por 15 segundos. Repita o movimento cinco vezes e após mude o lado.

Esse exercício deve ser feito todos os dias, independente de estar com dor ou não. Para ver esse e mais exercícios para aliviar dores no corpo, acesse [www.studioq360.com.br](http://www.studioq360.com.br)

**Studio Q360 Pilates**

**(51)983553916**



# PILATES

Ambiente leve e acolhedor



**13% desconto**

na média mensal no Plano CLUB+

**PROMOÇÃO ProcureAche**

por tempo limitado, consulte condições

É só informar que nos viu aqui na «ProcureAche»



**519 83553916**

Oferecemos também:

- > Especializado para Terceira Idade
- > Funcional Personalizado
- > Recuperação de Lesão

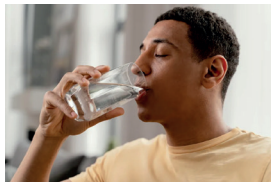
Studio  
**Q360**  
Pilates - Funcional



Av. Benjamin Constant, 1575  
Próximo a Av. Cristóvão Colombo

## 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:

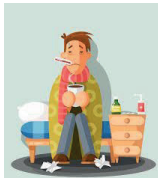
### Beber água pode prevenir problemas bucais

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.

## Como melhorar da gripe ou de um resfriado mais rapidamente?



**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.



**BENGALAS**  
**CRISTO**  
**REDENTOR**

**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](http://www.bengalascristoredentor.com.br)



## 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





## NOVARE

ODONTO & SAÚDE

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

IMPLANTES DENTÁRIOS

APARELHO INVISÍVEL



UNIDADE LOMBA DO PINHEIRO:

51 9 9502-8332

UNIDADE AGRONOMIA:

51 9 9315-1045

UNIDADE HÍPICA:

51 9 9862-1131

f @ novareodontoesaude

novareodontoesaude.com.br



# SERRALHERIA METSUL

## Estruturas Metálicas

Atendemos Residências, Condomínios e Empresas

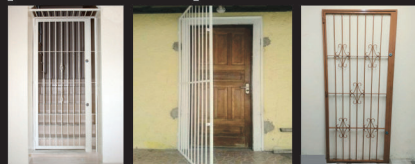
Grades, portas, janelas, portão de correr, contrapeso, cortinas, corrimão, escadas, mesaninos e Consertos em Geral

ORÇAMENTO  
GRÁTIS

**Equipe Altamente Capacitada**  
há mais de 15 anos no mercado.

PROMOÇÃO DO MÊS

Está precisando de  
Portas de Segurança  
para seu apartamento?



Solicite seu orçamento.

Fones: 3329.1728 / 98180.8032



Av. Brasil, 184 - B. São Geraldo - Porto Alegre - RS

## O que fazer em caso de chuvas fortes ou tempestades

### CUIDADO

TEMPESTADES  
DESILAZAMENTOS  
ALAGAMENTOS  
RISCO DE CHOQUE



1) Esteja atento aos boletins meteorológicos e às atualizações de emergência. Este conhecimento prévio pode ajudá-lo a se preparar adequadamente.

2) Certifique-se de que o telhado esteja em boas condições, sem vazamentos. Limpe os ralos e as calhas para evitar o acúmulo de água. Tenha materiais de isolamento à mão, como sacos de areia, para conter inundações.

3) Nunca tente atravessar áreas inundadas ou correntezas. Isso pode ser extremamente perigoso e levar a acidentes graves.

4) Tenha à mão suprimentos de emergência, como alimentos não perecíveis, água potável, lanternas, pilhas e um kit de primeiros socorros.

5) Se você mora em uma área propensa a inundações, tenha um plano claro de evacuação. Saiba para onde ir e como chegar lá com segurança.

6) Mantenha seus dispositivos eletrônicos carregados para que você possa se comunicar em caso de emer-

gência. Considere investir em baterias externas para manter os dispositivos carregados por mais tempo.

7) Evite sair de casa durante tempestades fortes, a menos que seja absolutamente necessário. Mantenha-se seguro e aguarde até que as condições melhorem antes de sair.

8) Se precisar viajar durante uma tempestade, certifique-se de ter um kit de emergência no carro, incluindo cobertores, água, alimentos não perecíveis, lanternas e um pneu sobressalente.

9) Em situações de emergência, é importante manter a calma e tomar decisões racionais. Mantenha-se paciente e siga as instruções das autoridades locais.

10) Assim que a tempestade passar, verifique sua propriedade em busca de danos e tome medidas para reparar quaisquer problemas o mais rápido possível. Lembrando sempre que a segurança deve ser a prioridade máxima em situações de chuvas fortes. Lembrando sempre que a segurança deve ser a prioridade máxima em situações de chuvas fortes.

### TELEFONES DE EMERGÊNCIA:

- POLÍCIA MILITAR: 190
- CORPO DE BOMBEIROS: 193
- DEFESA CIVIL: 199

Para receber alertas da Defesa Civil no seu celular basta enviar SMS com o CEP da sua região para o número 40199.

www.allocaixas.com  
@allocaixas

## Vai mudar?

Temos a caixa ideal para proteger seus pertences!  
**(51) 99144-3870**

Temos também plástico bolha e fita adesiva!  
faça seu orçamento e receba em casa!  
*ligou, pediu, chegou*



## S.O.S EVALDO

Reformas e Reparos

Obra | Pintura | Elétrica | Hidráulica

 51 **9.9944.8656**

20 anos de experiência com garantia!



## FUNILARIA SCHMIDT

CALHAS  
CHAMINÉS  
COIFAS  
TELHADOS

 51 **99336.5516**

www.funilariaschmidt.com.br



## ELETRICISTA

TODOS TIPOS DE INSTALAÇÕES RESIDENCIAL,  
LIGAÇÃO PADRÃO CEEE, TROCA DE  
DISJUNTORES, VISTORIA DE LIGAÇÃO,  
PEQUENOS REPAROS & INSTALAÇÃO DE  
VENTILADOR DE TETO.

VENDA DE MATERIAS ELÉTRICAS:  
TOMADAS, INTERRUPTORES, SUPORTES PARA  
LÂMPADAS, DISJUNTORES, FIOS, ETC.

**51 98535.8937**



## Estofaria

Thimalu Tec-Stil

Enéias  
**51 3332-0752**   
**51 98616-5159**   
ethimalu@gmail.com

Rua Riachuelo, 391 - Centro Histórico - Porto Alegre - RS



### 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.

## CHARLENE

Guarda Volumes

**BOX P/ CARROS E MOTOS**

**(51) 3340.0731**  **99943.0019**  
E-mail: charlenemilani81@gmail.com



### Cuidados com a umidade em paredes



Evitar umidade nas paredes é essencial para evitar danos estruturais e problemas estéticos. Boa ventilação, impermeabilização adequada e ação rápida contra vazamentos são medidas-chave para prevenir problemas de umidade e garantir a integridade das paredes.

**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

**DÄNER**  
 MOTORES

ASSISTÊNCIA AUTORIZADA: **Trapp** **STIHL** **KÄRCHER**

**ANDERSON JOSÉ DE PRADE**  
 TÉCNICO RESPONSÁVEL

**51 3248.2575 | 51 3249.1916**  
**51 99833.4548 | 51 99643.9344**

atendimento@danermotors.com.br  
 Av. Edgar Pires de Castro, 185 - Hípica - POA/RS

**Real**  
**FECHADURAS**  
 TUDO SOBRE FECHADURAS

**51 3341.7112**  
**51 9 8122.7674**

IMPRESSÃO DIGITAL E OFF-SET

**PR GRÁFICA**

- ▲ Carimbos
- ▲ Convites
- ▲ Cartões de Visita
- ▲ Talões
- ▲ Folder
- ▲ Xerox e Encadernação

**51 3344.0596 / 98571.5851**  
 prgraficaoficial@gmail.com

**SOUZA LIMA**  
 SOLUÇÕES

- 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**

**Jardinagem**  
 Manutenção em Geral

Limpeza de Terreno  
 Limpeza de Caixa de Água  
 Podas de Árvores

**Osmar**  
**Cel.: 99284.8968**

Rua Gentil Claudionor de Souza Lopes, 65 - Bloco 4, apto 503  
 Condomínio Figueiras III - Bairro Chapéu do Sol

**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**

**JJ\_ASSISTEC**  
**ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

- \* Climatização (ar condicionado)
- \* Refrigeração (geladeira, freezer, câmara fria, visa cooler, ilha e etc...)
- \* Aquecedor (GLP, GN)
- \* Elétrica residencial
- \* Máquina (lava e seca, secadora)
- \* Forno (microondas)

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES

**JJ\_ASSISTEC | jjasstec@gmail.com**

**Máquina de Lavar - Limpe regularmente o filtro da bomba**

Muitas máquinas de lavar possuem um filtro na bomba para capturar objetos estranhos que possam estar nas roupas ou no bolso. Verifique e limpe este filtro regularmente para evitar entupimentos e garantir um bom funcionamento da máquina. Geralmente, você pode encontrar informações sobre como fazer isso no manual do proprietário da sua máquina.

Faça já o seu orçamento  
**(51) 99217.8140**



**Mr. Protect**  
CONTROLE DE PRAGAS

**ACABE COM OS CUPINS HOJE!**

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538



**Maximu's**  
REFORMAS EM GERAL

Construção	Pintura
Acabamentos	Reparos
Manutenção	Reformas Elétricas
Serviços de alvenaria em geral	Hidráulica
Colocação de pisos e azulejos	Serviços de emergência

(51) 98474-8338 (51) 98224-0040 (51) 3431-9426

ACEITAMOS OS PRINCIPAIS CARTÕES \* consulte demais formas de pagamento



Emerson Eletricista - CREAMS 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

**CASA ARCO**

Seu lar mais completo

**PEÇAS**

reposição para fogões eletrodomésticos e refrigeração

- FOGÕES E FOGAREIROS À GÁS
- PANELAS (paejeiras, mocotó, etc)
- ELETRODOMÉSTICOS
- UTILIDADES PARA O LAR
- MATERIAL HIDRÁULICO E ELÉTRICO
- REFRIGERAÇÃO
- FERRAGEM
- TRANSFORMADORES

www.casaarco.com.br

(51) 99241.3053

Rua Pinto Bandeira, 493 - POARS  
(51) 3224.5512 - 3224.5755

**AQUECEDORES A GÁS**

**COSMOGÁS**

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA  
CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECCO, BOSCH e outros

**JUNKERS**  
Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

**3341.0667 996.842.072**

**Rodrigues**

Instalação e Manutenção

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

ACEITAMOS CARTÕES

(51) 98467.2544  
(51) 99437.9469

**HIDRÁULICO 24HORAS**

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

**51 991.215.842**

**ZONA NORTE FERRAGEM**

**4066.6944**  
**99856.9225**

AV. ASSIS BRASIL, 658-662

**PRECISANDO DE INSTALAÇÃO OU MANUTENÇÃO?**

Eletricista (Instalação e Projeto), Portão Eletrônico, Câmeras, Alarmes, PPCI e Automação por Voz.

Loja Própria Intelbras

(51) 998851158

Parceiro credenciado  
**intelbras**

**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

CNPJ: 44255425/0001-17

25 ANOS

**ALÔ FOGÃO**  
**Luis Paulo**

- Forno e Fogão
- Aquecedor de água
- Montagem de tubulação GLP-GN
- Restaurantes e Cozinhas Industriais
- Conversão GLP / GN

luispaulo.rosa255@gmail.com

51 99845.4550

**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

**AJF**  
 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

**EMPREITEIRA GCS**

- RECUPERAÇÃO DE FACHADAS
- REFORMAS EM GERAL

25.102.853/0001-65

@gabriel quintans soares

98297.8469

Revestimentos cerâmicos  
 Porcelanato  
 Texturas  
 Pinturas em geral  
 Instalações elétricas  
 Instalações hidráulicas  
 Cozinhas / Banheiros  
 Lareiras

**PICHANI**  
 Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

Faça seu orçamento gratuito (51) 98065 7266

E-mail: claudineipichani1@gmail.com

distribuem as revistas:

## Como tirar pelo de cachorro de cobertores, tapetes e roupas

### Como remover pelos de roupas pretas

Utilize uma fita adesiva ou a parte porosa de uma esponja de lavar louças para escovar os pelos da roupa preta. Lave a peça separadamente.



### Retirar pelos do sofá

Coloque uma luva de borracha e molhe, deixando a palma das mãos úmidas. Passe sobre o sofá e recolha os pelos com as mãos. Escovinhas funcionam bem para retirar os pelos dos cantinhos. Para finalizar, retire os que sobraram com fita adesiva.

### Remover pelos de cobertores

Para retirar os pelos superficialmente, coloque o cobertor pendurado sobre cadeiras e bata com uma vassoura para tirar o excesso. Depois, lave a manta na máquina de lavar com um amaciante. Se não tiver secadora, espere que o tecido seque naturalmente e remova os pelos que sobraram com a ajuda de um aspirador de pó ou fita adesiva.

### Máquina de lavar

Após lavar tecidos com pelos de animais, eles podem acabar cando acumulados no fundo da máquina. Caso isso aconteça, retire os pelos com as mãos, com a ajuda de uma luva de borracha.

## Quais sinais indicam que um cachorro pode estar com vermes?

Os sinais de vermes em cachorros podem variar dependendo do tipo de verme e da gravidade da infestação, mas geralmente incluem:

- 1. Vômito e diarreia:** Estes sintomas podem ser acompanhados de sangue ou muco nas fezes.
- 2. Perda de peso:** Se o cachorro está perdendo peso sem motivo aparente, pode ser um sinal de uma infestação parasitária.
- 3. Barriga inchada:** Alguns vermes podem causar inchaço abdominal, dando ao cachorro uma aparência de barriga inchada.
- 4. Pelagem opaca e sem brilho:** Uma pelagem sem brilho ou desgastada pode indicar problemas de saúde, incluindo infestação por vermes.
- 5. Coceira e irritação:** Se o cachorro está se coçando excessivamente, lambendo ou mordendo certas áreas do corpo, pode ser um sinal de vermes.
- 6. Letargia e fraqueza:** Infestações graves de vermes podem levar a uma diminuição da energia e vitalidade do cachorro.
- 7. Vermes visíveis nas fezes:** Em casos mais graves, é possível ver vermes nas fezes do cachorro. Estes podem aparecer como pequenos segmentos brancos ou como vermes inteiros.

Observar mudanças no comportamento ou saúde do seu cachorro é crucial. Consulte um veterinário se suspeitar de vermes, confirmados por exame fecal. O tratamento adequado pode ser prescrito.

# Tele-entrega de Rações



Ração BOLT Mais - Carne  
7 Kg R\$ 42,90  
(ou acima de 2 cada R\$ 40,00)  
15 Kg R\$ 84,90  
(ou acima de 2 cada R\$ 81,90)



Apolo Carne 20 kg  
R\$ 129,90  
Apolo orig 10 Kg R\$ 69,90  
20 kg R\$ 129,90  
mais de 3 unid nos figue para melhor valor



Proplan de 15kg raças médias ou grandes  
R\$ 361,90



PrimoGato Original adultos  
10kg R\$ 99,90



Ração Birbo Gatos Ad. Blend  
10kg R\$ 95,90



ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

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

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará

Tel.: 3084.0023 / 3029.9309 / 99912.5696

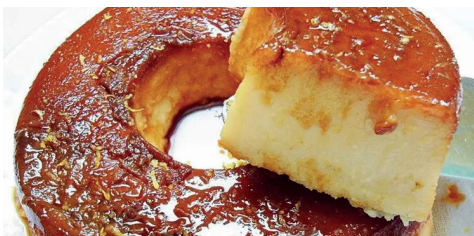


**Supermercado**  
**UNISUPER BIG BOX**  
**51 3374-4105**

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

## Receitas



### Pudim Caça-Marido

#### Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de açúcar para caramelo
- 1 litro de leite
- 4 gemas
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 4 claras
- 1 xícara (chá) de açúcar
- Raspas de casca de limão

#### Modo de preparo:

1. Em uma panela, coloque o açúcar e leve ao fogo mexendo sempre por 5 minutos ou até que derreta e vire caramelo. Então, espalhe em uma fôrma de pudim de 30 cm de diâmetro e reserve.
2. Em seguida, em uma panela, coloque o leite, as gemas, o amido de milho, o leite condensado e a baunilha. Leve ao fogo mexendo sempre por 10 minutos ou até que engrosse.
3. Então, coloque sobre a fôrma caramelada e reserve. Na batedeira, bata as claras em neve e acrescente o açúcar, batendo bem até que forme um merengue que não caia da colher.
4. Por fim, misture as raspas da casca de limão e espalhe sobre o pudim na fôrma. Leve ao forno por 10 minutos ou até que doure levemente o merengue.
5. Em seguida, retire do forno e leve à geladeira por 4 horas. Desenforme e sirva.



**SUPER TCHÊ**  
Barbaridade

IG **SIGA-NOS PARA**  
F **VER OFERTAS**

+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO  
PERTO DE VOCE!

**SUPERTCHÊ BARBARIDADE OFICIAL**

AV. TRAMANDAÍ, 39  
FONE: 3013.7307

AV. JUCA BATISTA, 2154  
FONE: 3246.7307

R. BECO DO PALADINO, 77  
FONE: 3245.3245

## Crepioca

#### Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de tapioca
- 1 pitada de orégano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de preparo:

1. Misture tudo e leve a uma frigideira para cozinhar.
2. Recheie com peito de frango, queijo branco e folhas!



# 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 - Poá - RS

**(51) 3343-0251**

**(51) 3343.2156**

**(51) 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

## Bolinho de pão com requeijão

### Ingredientes:

- 1 kg de pão francês seco
- 1/2 kg de carne moída
- 3 tomates médios picadinhos
- cheiro verde a gosto
- sal a gosto temperos a sua preferencia

### Recheio:

- requeijão cremoso

### Modo de preparo:

1. Pique os pães e os amasse bem, depois umedeça aos poucos com água, não deixe muito mole nem muito seco.
2. Então, depois acrescente a carne moída, o tomate, cheiro verde, o sal e os temperos, misture bem, até que todos os ingredientes estejam bem misturados;
3. Em seguida, depois molhe as mãos para fazer as bolinhas, faça uma bolinha e abra;
4. Por fim, coloque uma colher de sobremesa de requeijão, feche e faça formato de elipse, depois frite no óleo bem quente.

## Curau doce de milho

### Ingredientes:

- 4 espigas de milho verde
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de açúcar
- 1 pitada de sal
- Canela em pó para polvilhar (opcional)



### Modo de preparo:

1. Descasque primeiramente as espigas de milho e retire os grãos com uma faca. | 2. Bata os grãos de milho no liquidificador com o leite até obter uma mistura homogênea. | 3. Coe a mistura em uma peneira para remover os resíduos sólidos. | 4. Transfira a mistura coada para uma panela, adicione o açúcar e o sal, e leve ao fogo médio. | 5. Mexa constantemente até o curau engrossar, por cerca de 10 a 15 minutos. | 6. Desligue o fogo e transfira o curau para recipientes individuais. | 7. Deixe esfriar em temperatura ambiente e leve à geladeira por algumas horas antes de servir. | 8. Na hora de servir, polvilhe canela em pó por cima, se desejar.



Casa de Carnes

# CONDADOS

f @casadecarnescondados @casadecarnescondados

**CARNE DE QUALIDADE E PROCEDÊNCIA,  
DIRETO DA FAZENDA.**

ABERTO AOS  
DOMINGOS

**DELIVERY**



**99521.1871**

BAIXE NOSSO  
APLICATIVO



Abra a câmera do seu celular e aproxime do QR CODE

Google Play App Store

"Passou no vestibular?  
Partiu comemorar!"

"Ficou bom daquele mal estar?  
Partiu comemorar!"

"Encontrou um lugar show  
pra trabalhar?  
Partiu comemorar!"

"Descobriu que a família vai  
aumentar?  
Partiu comemorar!"

A Borboletinha tem o combo  
perfeito pra sua comemoração  
ser a melhor!

9 9102 5488

@delicias.da.borboletinha



**Peça já!**

☎ (51) 30107501  
☎ (51) 989.518.126

*Delivery* **ifood**

Av. Otto Niemeyer, 2532 - Camaquã/Porto Alegre

**Tan da Brasa**  
GUARACAPUÁ

**CHOCOLATE Trufão**

Fabricação ao vivo      Atacado & Varejo

**CHOCOLATES ARTESANAIS**  
Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

**Purê de Batata com Alho Assado**



**Ingredientes:**

- 4 batatas grandes, descascadas e cortadas em cubos
- 1 cabeça de alho
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Opcionais: leite, manteiga, cebolinha verde picada

**Modo de preparo:**

1. Asse uma cabeça de alho embrulhada em papel alumínio a 200°C por 30-40 minutos.
2. Cozinhe as batatas em água com sal até ficarem macias.
3. Esprema os dentes de alho assados e misture com as batatas.
4. Amasse as batatas e o alho até obter uma consistência cremosa.
5. Tempere com sal e pimenta.
6. Opcionalmente, adicione leite e manteiga para um purê mais suave.
7. Transfira para uma travessa e decore com cebolinha verde picada, se desejar.
8. Sirva quente como acompanhamento para carnes.

**Sobremesa gelada de café sem açúcar**

**Ingredientes:**

- 1 litro de leite
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- 2 colheres (sopa) de café solúvel
- adoçante culinário ou mel a gosto



**Modo de preparo:**

1. Essa sobremesa gelada de café sem açúcar é muito fácil de fazer e vai agradar toda a sua família. Ela fica pronta bem rapidinho, só precisa esperar o tempo de esfriar antes de devorar!
2. Comece dissolvendo o amido de milho no leite com ajuda de um fuê. Faça isso até ficar completamente homogêneo.
3. Em seguida, acrescente o café solúvel e o adoçante culinário.
4. Misture tudo novamente até que os ingredientes tenham sido completamente incorporados.
5. Leve para cozinhar em fogo médio, mexendo sem parar, até chegar na textura de creme cor de café com leite.
6. Desligue o fogo e transfira para uma forma untada com óleo ou papel-manteiga.
7. Leve para a geladeira por 4 horas ou até firmar.
8. Com cuidado, desenforme e, se quiser incrementar, polvilhe cacau em pó por cima da sobremesa.



**De segunda a sexta Buffet e aos sábados Cardápio Especial.**

Temos opção de pague e leve por kg.





(51) 3209-1389  
(51) 989.083.555



📍 Av. Juca Batista, 4597 - Lojas 16 e 17



- À seco
- Cobertores
- Por quilo
- Cortinas
- Edredons
- Tapetes

**TELE-ENTREGA**

# ACQUASUL

**LAVANDERIAS**

**TELE-BUSCA: 3343.0537**

Av. Benjamin Constant, 1361 - São Geraldo - POA/RS

- Laudos de Engenharia Elétrica
- Perícias Judiciais e Extrajudiciais
- Manutenções/Regularizações/Instalações Elétricas
- Atendemos Condomínios, Residencial e Comercial

## Smart Power .eng



CONTATO:  
51 984.545.287  
@smartpower.eng

Segurança e Qualidade: serviços de acordo com as normas vigentes

## MARIDO DE ALUGUEL

- ✦ Elétrica / Hidráulica
- ✦ Montagem / Desmontagem de móveis pequenos
- ✦ Fretes com camioneta
- ✦ Instalação de ventilador de teto, chuveiro, luminária, prateleiras, suportes p/ TV



51 99310.4261 *Marcos Schultz*

## Multitron

ELETRÔNICA ESPECIALIZADA

LG PHILIPS SAMSUNG

CONSERVAMOS TODAS AS MARCAS: ÁUDIO, VÍDEO, DVD, TELEVISORES, FORNOS DE MICROONDAS  
BUSCA E ENTREGA EM DOMICÍLIO - ORÇAMENTO GRATUITO

**3226.8834 3226.2592**

AV. AURELIANO DE F. PINTO, 914 CIDADE BAIXA

www.multitron.com.br 2ª - 6ª: 9h às 12h / 13h30 às 18h30



**PICHANI**  
Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

Faça seu orçamento gratuito

51 98065 7266

E-mail: [claudineipichani1@gmail.com](mailto:claudineipichani1@gmail.com)

Revestimentos cerâmicos  
Porcelanato  
Texturas  
Pinturas em geral  
Instalações elétricas  
Instalações hidráulicas  
Cozinhas / Banheiros  
Lareiras

## FAXINA

Chame a Lillian para suas necessidades de Limpeza

Siga no Instagram  
lillian\_mahila\_lima\_vigna

51 99387.6622

O seu Bem-Estar é a minha preocupação.



## TELAS MOSQUITEIRAS



5X SEM JUROS

ORÇAMENTO GRATUITO



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

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

## BONECAS QUASE REAIS

Ana Santos Reborn



51 98643-1938

@anasantosreborn

## UMA HOMENAGEM PARA AS MÃES

As mães são seres especiais, que merecem toda a nossa admiração e carinho. No mês de maio, celebramos o dia delas e é importante lembrar da importância do seu papel em nossas vidas. Elas são exemplo de amor incondicional, dedicação e força. Que possamos sempre valorizá-las e demonstrar o quanto as amamos. Mãe, você é luz em nossas vidas.

UMA SINGELA HOMENAGEM DA REVISTA

ProcureAche



**SEELIG & PORTELA**

OAB/R5 75.196

OAB/R5 96.245

Direito do Consumidor INSCRIÇÃO INDEVIDA (SPC/SERASA)

Direito de Família - Inventário e Testamento | Revisões Bancárias

Benefícios Previdenciários e Aposentadorias

Juizados Especiais Cíveis e Criminais

RUA DOS ANDRADAS, 1646 SALA 64 - PORTO ALEGRE

☎ 3225.3494 📞 99944.4693

WWW.SEELIGPORTELA.COM.BR



ATENDIMENTO PRESENCIAL OU POR VÍDEO CHAMADA

**Aposentados e Pensionistas, como vítimas de práticas abusivas de Bancos e Financeiras.**

**Você já ouviu falar em RMC?** É a modalidade de crédito que tem sido o vilão dos aposentados e pensionistas? Muitos servidores públicos, aposentados e pensionistas vem sofrendo descontos indevidos em seus rendimentos a título de "Empréstimos sobre RMC".

O RMC - Reserva de Margem Consignável é um percentual da renda do indivíduo destinada ao pagamento da fatura do cartão de crédito consignado, com desconto automático na folha de pagamento de 5%.

**A prática abusiva!** As instituições bancárias têm aproveitado essa margem para conceder um limite de crédito para saque de até 5%, utilizando o RMC como se fosse um empréstimo tradicional. Acontece que essa prática é considerada abusiva!

Primeiramente, as taxas cobradas nas operações com cartão de crédito são muito superiores às do empréstimo tradicional. A diferença pode tornar a dívida muito maior do que o esperado pelo consumidor.

**A ilusão do pagamento.** O servidor acredita que está pagando a parcela do empréstimo, na verdade, ele está pagando o valor dos juros e encargos cobrados pelo banco. Essa prática impossibilita a quitação da dívida e a torna impagável. Dessa forma, os consumidores são submetidos a uma dívida exorbitante.

**Conclusão:** O cartão impagável! Conhece alguém que tenha esse cartão impagável? Então, não perca tempo, busque seus direitos com brevidade.

- Instagram: @rieseriesadvogados

- WhatsApp – 51-99493-9696, 51-3228-1608

- web site [www.rieseriesadvogados.com.br](http://www.rieseriesadvogados.com.br)**Prazo da entrega do IRPF 2024 ampliado para cidades afetadas pelas enchentes**

A Receita Federal prorrogou o prazo para a entrega da declaração do Imposto de Renda para os contribuintes que moram em 336 municípios do Rio Grande do Sul afetados por chuvas intensas. Agora, os gaúchos terão até o dia 31 de agosto para acertar as contas com o Fisco. Por exemplo, a entrega da declaração do imposto de renda será prorrogada de 31 de maio para 31 de agosto. Essa medida excepcional foi adotada com base na Portaria MF nº 12/2012, do Ministério da Fazenda, e no Decreto estadual nº 57.603, de 5 de maio de 2024, emitido pelo governo do estado do Rio Grande do Sul.

**Daniilo Dias da Cunha  
Corretor de Imóveis**

CRECI/RS 13.429 - CNAI 46.227



☎ 9.9678.3495

- Locações
- Vendas
- Avaliações
- Vistorias
- Regularizações
- Contratos

**Paulo Ricardo Pereira Martins**

OAB/RS 121001

Causas Criminais | Trabalhista | Militares  
Policiais | Divórcio | Inventário | Pensões

Av. Manuelito de Ornellas, 58 - 8º andar - Praia de Belas - Porto Alegre

**Fone (51) 98624.1174 (whats) - 51 99854.2563**e-mail: [prpmbr@yahoo.com.br](mailto:prpmbr@yahoo.com.br)**RIES & RIES**  
ADVOGADOS📍 @rieseriesadvogados 🌐 [rieseriesadvogados.com.br](http://rieseriesadvogados.com.br)

☎ Av. Alberto Bins 392 - sala 802 - Centro Histórico - POA/RS

**51 3228.1608 / 51 99493.9696**

Somos especializados em Ações trabalhistas, Previdenciárias, Inventários, e Revisionais! Ações de revisão da aposentadoria - **REVISÃO DA VIDA TODA - para quem se aposentou de 2013 a 2019**; Ações revisionais de Veículos, Ações revisionais de imóveis - não deixe seus imóveis irem para o leilão! Ações Revisionais de Empréstimos contra Bancos e financeiras.

**AULAS PARTICULARES DE INGLÊS**

AULAS ON-LINE

DO BÁSICO AO AVANÇADO

REFORÇO PARA VIAGENS  
OU NEGÓCIOS

REFORÇO ESCOLAR

\*DIAS E HORÁRIOS FLEXÍVEIS\*

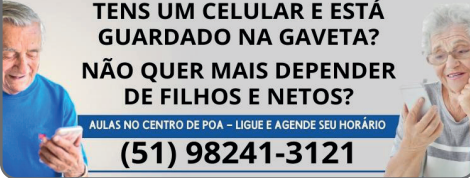
(51) 99833.0805

f998330805@gmail.com

**Técnico de Informática**Atendimento a Domicílio  
Manutenção de Computadores e Notebooks  
Formatação - Backup de DadosAceito cartões:  98038.0550 com Vinicius  
vinitecrs@gmail.com**AULA DE CELULARES  
PARA IDOSOS**TENS UM CELULAR E ESTÁ  
GUARDADO NA GAVETA?NÃO QUER MAIS DEPENDER  
DE FILHOS E NETOS?

AULAS NO CENTRO DE POA - LIGUE E AGENDE SEU HORÁRIO

(51) 98241-3121



(51) 98473-4648

- FACHADAS
- PANFLETOS
- WIND BANNER
- DECORATIVOS
- VEÍCULOS/FROTA
- CARTÕES DE VISITA
- PLACAS
- ADESIVOS
- BANNERS
- CAVALETES
- IMPRESSÃO EM LONA
- ADESIVOS PERFURITES

**CELL+**  
MANUTENÇÃO E ACESSÓRIOSManutenção • Acessórios  
Películas • Capinhas  
Celulares Seminovos\*

\* COM 3 MESES DE GARANTIA

51 98508.1888

siga-nos nas redes sociais:

  cellmais

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

**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 seu 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 > Selecione o horário.

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

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

**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

# Palavras Cruzadas

Complete a cruzadinha com uma palavra paroxítona terminada em ditongo.



- 1 - Usado em automóveis.
- 2 - Nome de um lindo pássaro.
- 3 - O que é muito gostoso.
- 4 - Registro de um tempo determinado.
- 5 - Sinônimo de finalizou.
- 6 - Instrumento usado para medir o tempo.
- 7 - Parente nascido da mesma mãe.
- 8 - Ingrediente usado para fritar pastéis.
- 9 - Responsável pela nossa respiração.
- 10 - Geralmente comemos no café da manhã.

www.saladeatividades.com.br

## PAINÉIS, TOLDOS, FACHADAS, PLACAS E ADESIVOS

# Idealizzy

AGENDE PELO WHATSAPP

(51) 3026.7327

DER. DE VENDAS

(51) 98422.2369

SINALIZAÇÃO INTERNA E EXTERNA

Solução em Comunicação Visual para a sua empresa!

Av. Assis Brasil, 597 - Passo d'Areia, Porto Alegre/RS





# HORÓSCOPO

<b>ÁRIES</b>	Você redobra seu zelo, audácia para destacar seus talentos e explorar novos potenciais. Ao mesmo tempo determinado e inspirado, você é tentado a se conectar com sua voz interior que o incentiva a fazer o que gosta, mas também a obter a justa recompensa por seus talentos e méritos. Não exija muito daqueles dispostos a segui-lo.	<b>TOURO</b>	Para alguns, uma mudança de orientação é uma preocupação e deve ser gerida da maneira mais sábia possível, valorizando seus potenciais em vez de bater na mesa. Outros estão lançando as bases de uma virada que leva tempo. Por fim, alguns estão atravessando um limiar, entrando em um novo ciclo de expansão.
<b>GÊMEOS</b>	Dê o tempo e a distância necessários para considerar as mudanças que estão em curso, uma reavaliação de seus valores mais profundos, uma mudança profissional para gerenciar ou uma virada radical na vida. Não tente acelerar a mudança. Mesmo que tenha apoio ativo, espere para que o caminho comece a se abrir.	<b>CÂNCER</b>	Para alguns, uma metamorfose impede um projeto, e eles precisam entender o que está em jogo para desbloquear os resultados. Outros se apegam a uma visão do futuro que se alinha com suas ambições elevadas. Finalmente, alguns se beneficiam da ajuda do destino para moldar o futuro como desejam, em conexão com um ideal.
<b>LEÃO</b>	Alguns confrontam outros e tentam evoluir seu universo relacional, enquanto outros se mobilizam para mudar as coisas no âmbito social e profissional para progredir. Finalmente, alguns se beneficiam de oportunidades sem precedentes para se destacar e garantir um emprego gratificante ou finalmente encontrar seu lugar.	<b>VIRGEM</b>	Alguns estão se mobilizando para evoluir seus relacionamentos, outros aproveitam uma situação excepcional para se comprometer após um belo encontro. Finalmente, alguns navegam entre suas ambições românticas e transformações desafiadoras que poderiam prejudicar suas aspirações de viver o amor.
<b>LIBRA</b>	Alguns querem evoluir situações bloqueadas no cotidiano, outros canalizam seus desejos que atrapalham a frequência entre eles e seus entes queridos. Um clima de tensão prevalece e deve ser gerenciado com calma. Outros veem sua existência perturbada por eventos externos que poderiam orientar suas vidas de maneira diferente..	<b>ESCORPIÃO</b>	Alguns lidam com tensões recorrentes na família e esclarecem problemas que poluem o ambiente. Outros abrem o diálogo com o parceiro para aquecer o relacionamento. Alguns, finalmente, se comprometem impulsivamente, mas não sem razão. Decisões repentinas impactam positivamente sua vida amorosa.
<b>SAGITÁRIO</b>	Apesar de um sincero desejo de fazer o bem, alguns encontram dificuldades em se fazer entender, enquanto outros lidam com seus problemas familiares com a maior seriedade para ter sucesso em mudar as coisas positivamente. Outros redobram seu zelo e audácia na vida diária para garantir proteção, bem-estar e harmonia	<b>CAPRICÓRNIO</b>	Alguns caem em excessos, exigindo muito de seus parceiros, enquanto outros abrem um diálogo claro, mas benevolente, com aqueles que amam para apertar os laços em torno do essencial. Finalmente, alguns vivenciam eventos que poderiam revolucionar suas vidas, como um nascimento, um compromisso ou um encontro inesperado.
<b>AQUÁRIO</b>	Uma profunda transformação interna impacta a vida de alguns que gerenciam sabiamente as relações com o entorno. Outros se esforçam para assegurar suas bases, gastando seu dinheiro com sabedoria, enquanto outros veem seu universo privado se transformar por uma mudança de ambiente ou até mesmo de vida.	<b>PEIXES</b>	Alguns devem ter cuidado com as mensagens que enviam e que afetam quem está ao seu redor, outros dominam a comunicação baseada em fundamentos sólidos. Outros expressam sua fantasia em suas trocas e assim atraem eventos inesperados que poderiam ajuda-los a realizar um sonho.

## Cuide de si mesma

O Reiki é um processo terapêutico que ajuda nossa saúde física e mental por meio do Amor e do Autoperdão. É uma terapia auxiliar reconhecida pela OMS e cada vez mais praticada, por causa de seus benefícios. Além da aplicação de Reiki, o Terra e Luz oferece cursos de formação na área.

Terra e Luz - (51) 99269.0554



**Terra e Luz**

REIKI

CRISTAIS, CROMOTERAPIA, AROMATERAPIA

TAROT, FLORAIS, TERAPIAS NATURAIS

CURSOS DE REIKI E FORMAÇÕES

na 7ª seção do case topom

(51) 992690554 RUA AÇORES, 57 / 403 TERRAELUZ.COM.BR

## D'FORTE TABACARIA

há 21 anos

**Trabalhamos com:**


RECARGAS / PAPELARIA / MATERIAL ESCOLAR

FUMOS, CHARUTOS, CIGARROS E CACHIMBOS

IMPRESSÃO / XEROX / MAT. PARA ESCRITÓRIO

FAZEMOS CARIMBOS

PIX

(51) 3028.6740 / 98602.2120

Av. do Forte, 950 - Lj. 07 Jd. Ipiranga - POA/RS

## Cartas Ciganas

Jogo de Cartas

Trabalhos orientados pelas Cartas

Banhos, Limpeza e Segurança

Trabalho (casas, pessoas, carros...)

Rosi 51 99353.4666

# 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

# BRASPÓLO

REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO

TODAS AS MARCAS - CÂMERA FRIA  
AR CONDICIONADO - MÁQUINA DE  
LAVAR ROUPA - LAVA E SECA

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
CRT-RS

51 3241.2516

98614.7484

Tv. Américo Silveira 444, Cristo Redentor



proteja-se contra o mosquito da dengue!

## TELAS MOSQUITEIRAS

Conserto e Manutenção

Faça seu orçamento gratuito

TELAS LIMA 99942-7071

ACEITAMOS CARTÕES

www.telamosquiteiraslima.com.br

# PORTO

Refrigeração



Instalação | Manutenção  
Máquina de Lavar  
Freezer | Refrigerador  
e Ar Condicionado



vivo

51 9.9589.0662

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

# RC FRETES

- Porto Alegre
- Região Metropolitana
- Litoral



Me chama no Whats

98540-0950



## AL transportes

Segurança e agilidade  
Do pequeno frete a grande mudança!!

- \*faça seu orçamento sem compromisso!
- \*acatamos cartão!
- \*montagem e desmontagem de móveis

51- 99841-9878 Ademir Junior

# Thony

DECORAÇÕES

Leveza e Sofisticação



PERSIANAS E CORTINAS MANUAIS E MOTORIZADAS

TELAS MOSQUITEIRAS

- SOLUÇÕES EM **FORROS** MODULADOS E GESSO
- FECHAMENTO EM **VIDRO** TEMPERADO, BOX, SACADAS E ESCADAS
- ESQUADRIAS DE **ALUMÍNIO** E PVC
- SOLUÇÕES EM **PISOS** LAMINADOS, VINÍLICOS E CARPETES

(51) 98993.5348

persianasthony  
Av. São Pedro, 1423 loja 4

# PR GRÁFICA

IMPRESSÃO DIGITAL E OFF-SET

- Carimbos
- Convites
- Cartões de Visita
- Talões
- Folder
- Xerox e Encadernação

51 3344.0596 / 98571.5851

prgraficaoficial@gmail.com



**SERVITECH**  
DESENTUPIDORA **24h** ATENDIMENTO



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;

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51) 99174.8672 (51) 3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com



**DETECÇÃO ELETRÔNICA  
DE VAZAMENTO**



**ECONOMIZE ÁGUA**

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

**984.136.494**

**RECICLAGEM  
RODRIGUES**

**BUSCA  
GRÁTIS**



GELEadeiras - TELEVISORES - MICROONDAS - FOGÃO - Forno - MÁQUINA DE LAVAR - AR CONDICIONADO - ELETRODOMÉSTICOS - ELETRÔNICOS



ENTRE EM CONTATO

**3246.3902**

**98411.1151**



TAMBÉM  
OLETAMDS  
ÓLEO

RECICLAGEM RODRIGUES RECICLAGEM\_RODRIGUES

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELEADEIRA**

**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



**DESENTUPIDORA  
E DEDETIZADORA**

PLANTÃO  
**24H**

LIMPEZA DE FOSSAS, DESOBSTRUÇÃO  
DE PIAS, RALOS E ESGOTO EM GERAL

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA, CAÇA VAZAMENTO,  
DESATRIZAÇÃO, DEDETIZAÇÃO DE BARATAS E CUPINS  
HIDRO JATEAMENTO DE REDES  
CLOACAIS E PLUVIAIS

ORÇAMENTO GRATUITO

[iknipel@gmail.com](mailto:iknipel@gmail.com)

(51) 99914.2891 / (51) 98563.3350

**DESENTUPIDORA IANSEN**

INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS - RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

- ✓ Pias, ralos, vasos e esgotos em geral
- ✓ Limpeza de fossa e hidrojateamento
- ✓ Encanador hidráulico
- ✓ Limpeza de caixa d'água
- ✓ Controle de cupins
- ✓ Dedetização em geral



TODOS OS DIAS - INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS

ENTUPIU? Chame no Whats **CHAMOU, CHEGOU!**

Porto Alegre  
Região Metropolitana  
Vale dos Sinos



**51 99736.4560**



**51 99417.1701**