



A MELHOR REVISTA COMERCIAL DE PORTO ALEGRE

Ano XVIII - Edição 297 - Março 2020 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA - Fone: **51. 981.427.686**

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



Aparelhos 100% DIGITAIS
Até 3 anos de Garantia
Audiometria
Assistência Técnica

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

19
anos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre
Fones (51) 3224.3242 / 981.40.4514
www.audicaors.com.br



LABORATÓRIO ESPECIALIZADO EM MICOSES
FUNGOS DE UNHAS, PELE, PELOS (Consultas e Exames)

DRA. PATRÍCIA ULGUIM CHAGAS
MICOLOGISTA - FARMACÉUTICA CLÍNICA CRFRS 15294

(51) 3029 0003 (51) 3228 2288

Praça Dom Feliciano, 78 - Sala 1106, Centro - Porto Alegre
www.laboratoriobioslab.com.br



ACABE COM
OS CUPINS
HOJE!

Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voadores

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

(51) 3377.3060 (51) 985.363.376

Detetizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDÊNCIAS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Peça pelo Celular. 99790.7090

Acabe com:

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



CONTROLE PROFSSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

ALEXANDRINO
esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



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

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

LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO



CADEIRAS
CARPETES
COLCHÕES
POLTRONAS
TAPETES



www.limpasofapoa.com.br

(51) 999.437.337 / 994.202.488

**GRUPO
DINÂMICA**
DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral



desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

(51) **3334-9000**

Cel: 999.999.000 / 999.888.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência
HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA



17 Anos de Jornalismo e Comunicação



Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686

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

f /ProcureAcheRevista

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Marketing Digital ProcureAche: procureacherevista.com.br/marketing-digital

Tiragem: 85.000 exemplares

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

Anuncie na ProcureAche



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

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

51 981.427.686

SOBRE O CORONAVÍRUS



Ele pode parecer novidade, mas não é: o coronavírus foi descoberto na década de 1960 e reúne um grupo de agentes infecciosos causadores de resfriados comuns até infecções graves e letais - como a que se espalhou a partir de Wuhan, na China, recentemente. É dessa "família" também que surgiram doenças como a SARS (sigla em inglês para Síndrome Respiratória Aguda Grave) e da MERS (Síndrome Respiratória do Oriente Médio).

Acredita-se que o novo coronavírus tenha origem em animais silvestres como cobras, morcegos e pangolins, que seriam hospedeiros até chegar a humanos, mas não há um consenso sobre a origem entre os especialistas. Até agora, não existe uma vacina desenvolvida especificamente para o nCOV, como é chamado o novo coronavírus. A médica infectologista Umbeliana Barbosa, do Instituto de Infectologia Emílio Ribas, explica: "O que sabemos é que o vírus está sendo transmitido de pessoa para pessoa, o que direciona o foco em contenção e prevenção de riscos de contaminação". **Mais sobre na página 7.**

VENDO APTO NOVO

Rua Barão do Gravataí, 705 - 5º andar, c/ box individual, 2 dormitórios, banheiro soc e lavabo, 58m² privativo.

Preço: R\$ 355mil.

Aceito financiamento bancário.

Tratar c/ Trindade, C16201

F.: 999.87.00.90



VANTAGENS DE ANUNCIAR NA PROCUREACHE

A ProcureAche, assim como você, sabe que a mídia digital é bastante eficaz também para compra/venda de produtos e serviços. Em grande parte das vezes, as pessoas buscam através da Internet. Então, se a oferta ou serviço não tem presença digital, muitas vezes não é lembrado.

A ProcureAche disponibiliza para você serviços de Gerenciamento de Redes Sociais, criação de site, campanhas Google Ads - para otimizar o ranqueamento do seu site através do Google - e anúncios patrocinados.

Além disso, a ProcureAche traz um portal rico, contendo todos os serviços de anunciantes, seus contatos, endereços e horários de funcionamento.

Através da visibilidade da ProcureAche na Internet, os anunciantes são beneficiados também.

Não fique de fora!

Fone: (51) 98142-7686 WhatsApp



Gerenciamento de Redes Sociais

OU



Criação de site + Google Ads

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

(51) 98142.7686

DENTISTA, NUTRICIONISTA E PSICÓLOGA

PRÓTESE FLEXÍVEL

A prótese dentária flexível é feita de forma personalizada, em materiais à base de resinas específicas. Pelas suas características, tornam a prótese totalmente flexível, mantendo a rigidez necessária para a sua função de substituição de dentes ausentes.

Este novo tipo de prótese é muito popular entre pessoas que não se adaptam às próteses rígidas de acrílico convencionais. **Marque uma avaliação!**



Liliane Rigon
CRD 17240

Federica Braga
CRD 18143

www.mediodonto.net

Especialistas em Aparelhos Ortodônticos

Implantes Dentários

Clareamento

Próteses

Restaurações

Limpeza

3414.6767

Marque sua hora!

Av. Wenceslau Escobar 2667 sala 301

Tratamento para ALCOOLISMO - TABAGISMO DROGAS



Clínica da Menth

Dependência Química & Saúde Mental

Centro Histórico - Bom Fim - Auxiliadora Porto Alegre/RS



Consulta de avaliação do caso, com hora marcada, pelo telefone: (51) 9.8607.6105

www.clinicadamenth.blogspot.com

TREINAMENTO PARA HABILITADOS

PERCA O MEDO DE DIRIGIR

PARE



Seja bem-vindo

Instrutor ZILGO (credenciado ao

Detran/RS)

51 989.196.039

f Aulas de Direção

@aulas_de_direcao

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

AA PEREIRA

De qual serviço você precisa?

Construção e Reforma do alicerce ao telhado

Pinturas em Geral

Pisos e Revestimentos

ORÇAMENTO
GRATUITO!

Ligue já!

51 3246-3902 /  98632.8631

Day Care Escola de Educação Infantil

Crianças de 4 meses
a 5 anos e 11 meses

Fone: 51 3264-0572

Whatsapp: 51 984-825-288

Rua Dorival Castilhos Machado 430 - próx. ao Zaffari Hípica

PROGRAMA MULHERES EM AÇÃO



Programa Mulheres em Ação, todos os sábados no horário das 10h às 12h. Programa idealizado para a família, com um viés especial para a mulher empreendedora. O programa levará in-

formações sobre serviços, gastronomia, utilidades públicas, cultura, beleza, cursos, etc.

E no programa, haverá sorteio especial entre os participantes. Web Rádio Atividade 90.9 ou 91.1 FM. Você poderá baixar o aplicativo da rádio no seu celular e curtir o programa de onde você estiver.

O programa tem direção de Leonel Souza, Maycon Souza, Sandro Moura; seleção musical de José Antônio Machado e apresentação de Terezinha Santos.

Telefone (WhatsApp) do Programa Mulheres em Ação: (51)985.447.547

UM APARELHO AUDITIVO OU DOIS?

Se você é como a maioria das pessoas com perda auditiva, provavelmente passará pelo processo de aceitar a ideia de que precisa de aparelho auditivo e pode ficar confuso quando o fonoaudiólogo recomenda que você obtenha não apenas um, mas dois aparelhos auditivos. Provavelmente, sua primeira pergunta será: "É normal obter dois aparelhos auditivos?" Ou então, "Eu realmente preciso de dois?"

A maioria das pessoas tem perda auditiva nos dois ouvidos, principalmente se a perda estiver relacionada à idade. (Você pode ter um ouvido melhor que o outro, mas as chances são de que ambos estejam com algum déficit.) Nesse caso, pesquisas e experiências sugerem que você ficará mais satisfeito com dois aparelhos auditivos.

O uso de aparelhos auditivos nos dois ouvidos pode aproveitar melhor a maneira como o cérebro processa o som através de que é conhecido como audição binaural. Também será mais fácil para o cérebro identificar a localização de sons.

Alguns especialistas em audição acham que o uso de dois aparelhos auditivos pode até ajudar a conservar a audição no ouvido mais fraco, mantendo o nervo auditivo estimulado com som adequadamente amplificado. Pesquisas mostram que outras partes do sistema nervoso - principalmente o cérebro - sofrem com o "desuso".

Se o seu audiologista recomendar dois aparelhos auditivos, acredite!

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 10,00



Sem pilhas



Imperceptíveis

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

SONATA
aparelhos auditivos

LIQUIDA SONATA
Até 60% de Desconto*

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

EXTRAORDINÁRIA MENTE
 Terapias, desenvolvimento pessoal & profissional

Psicologia - Barras de Access - Coach
 Constelação Familiar - Fisioterapia
 Massagem Terapêutica e Relaxante - Facelift
 Nutrição - Acupuntura - Fonoaudiologia - Reiki
 Terapia Floral - Processos Corporais Access, Cone Chinês,
 Aromaterapia, Jin Shin Jyutsu e Thetahealing

51 4066.8076

R. Baldoíno Bottini, 15 - Hípica - POA/RS (Próx. ao Banrisul da Hípica)

Maria Rosalina Martins
 Advogada OAB/RS 100062

AUXÍLIO-DOENÇA REVISÃO
 APOSENTADORIA FAMÍLIA
 PENSÃO POR MORTE INVENTÁRIO
 TRABALHISTA INDENIZAÇÃO
 ACIDENTE DO TRABALHO

51 3276.7404 (51) 99847.2745

Av. Assis Brasil, 3505, sala 303 - Em frente ao Shopping Lindoia
 rosalina.martins1@gmail.com

Anuncie na ProcureAche

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

Saiba como:
51 981.427.686

10 BENEFÍCIOS DO ABACATE PARA A SAÚDE

O abacate é tão nutritivo que ajuda a ter uma vida mais longa e saudável. Veja os 10 incríveis benefícios a seguir:

1. Combate os problemas bucais;
2. Auxilia nos tratamentos respiratórios;
3. Embeleza a pele e os cabelos;
4. Alivia os problemas menstruais;
5. Proporciona uma gestação saudável;
6. Elimina os gases;
7. Combate o estresse;
8. Reduz as inflamações;
9. Elimina as toxinas;
10. Mata vermes e parasitas.

ProcureAche



IMPLANTES DENTÁRIOS: UMA REALIDADE CADA VEZ MAIS COMUM



Os implantes dentários são parafusos ocós de titânio. Constituem a melhor opção para recuperar dentes faltantes, sendo indicado para repor um elemento, múltiplas perdas dentárias e até mesmo a perda total de dentes. Os implantes são muito bem empregados para fixar a dentadura inferior, que sem esse dispositivo tendem a balançar e machucar muito a mucosa. Com o desenvolvimento dos implantes, a técnica da ponte fixa ficou em segundo plano, pois exige o desgaste de dentes sadios para suportá-la. Essa técnica limita a sua indicação para pacientes que não possuem adequada condição sistêmica para se submeter à pequena cirurgia de colocação de implantes. Após a colocação de implantes, aguardamos de 2 a 6 meses para a instalação da prótese definitiva. Às vezes, podemos confeccionar próteses provisórias presas nos implantes por esse período. O tempo entre a colocação do implante e a instalação da prótese definitiva serve para que o osso se osteointegre ao implante. O titânio é um material biocompatível.

Frederico O. B. Barreiro CRO-RS 18143
 Mediodonto - Fone: (51)3414-6767

2020 O ANO DA SUA TRANSFORMAÇÃO

Transforme, conquiste, realize e vença.

Alcance a sua melhor versão com protocolos de Hipnose da OWL Center Vita.

Protocolos indicados para:

- Estresse
- Nervosismo
- Insônia
- Medos
- Inseguranças e muito mais.



Marque seu horário e se surpreenda com o poder da sua mente.

OWL CENTER VITA
 Iridologia e Hipnose

(51) 98013-2811



Clínica **ORTRA**

**ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DE URGÊNCIA**

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

DAS 08:00 ÀS 20:00

SÁBADO DAS 09:00 ÀS 16:30

PRONTO ATENDIMENTO

ATÉ AS 18:30

CLÍNICA ESPECIALIZADA EM

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



facebook.com/ortrapoa

clinicaortra-poa.com.br



Av. Cavallhada, 2166

Cavallhada • Porto Alegre • RS

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PAGO NO LOCAL



51 3241.0900

51 3247.1456

**30
anos**

Cuidando de você.

Sálua Finamor

PSICOLOGIA & NUTRIÇÃO

Psicóloga CRP 07/31054
Nutricionista CRN 2-8374

E-mail: saluafinamor@outlook.com
Site: saluafinamor.com.br

(51) 98677-8899

Agendamento de consultas pelo celular ou WhatsApp de seg. a sex. das 9h às 19h.
Montenegro, 13/sala 306 - Petrópolis, Porto Alegre

TEMPLO ESPIRITUAL



EGRÉGORA VITAL

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

Marque uma consulta e iremos investigar.

51 99643.7417

Atendimento no Centro de POA

FLORAIS DE BACH

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

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

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

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

Drª Fátima Perurena - Terapia Floral
Fone: (51)99113-7886

CORONAVÍRUS: PREVENÇÃO

As estações mais frias do ano, quando as pessoas tendem a permanecer em ambientes fechados e com pouca ventilação, favorecem a transmissão.

Uma pessoa infectada pode transmitir a doença para três até cinco outras pessoas. Assim como a família da Influenza, o coronavírus normalmente é transmitido pelo ar, por meio de tosse ou espirro, e contato pessoal próximo e com objetos e superfícies possivelmente contaminadas.

Os hábitos de higiene são fundamentais para conter a transmissão dos vírus. Sempre lavar bem as mãos com água e sabão (ou usar álcool em gel, quando isso não for possível) após o contato com objetos e superfícies compartilhados, além de evitar locais com pouca ventilação.

Dormir bem, praticar atividade física com frequência e ter uma alimentação rica em vitaminas e minerais é fundamental para um corpo mais saudável. Para reforçar a ingestão diária de micronutrientes, suplementos de ingestão via oral podem ser bons aliados. Claro que é preciso avaliar o quadro clínico para uma dose mais ajustada a cada paciente.



CaeroClins

Clinica Odontológica

Edgar Pires de Castro, 1580
Lj. 3 - Lagos Strip Center

RT Dr. Lúis Gustavo Zambiasi Caero
ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA
CRO/RS 18040 - EPAO/RS 3088

www.caeroclins.com.br

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPEDIATRIA
TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLÓGICO PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO

Matriz Canoas

Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101 - Fone: 3425.1860
RT Dr. Marcelo Barboza Bonille - CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia

Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4 - Fones: 3319.1573 - 3352.9644
RT Dr. Maria Luiza Rigon - CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro

Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A - Fones: 3319.7943 - 3072.2043
RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso - CRO/RS 11328 - EPAO 2138

**Há 17 anos ajudando
a diminuir as dores emocionais**

(51) 9.9113-7886

www.fatimaperurena.com.br

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



ACIDENTES DOMÉSTICOS



Os acidentes domésticos estão entre as grandes causas de fraturas e machucados em idosos. Com a idade, perdemos a coordenação motora, nossos ossos ficam mais fracos, e a pele tem cicatrização mais difícil. Por isso, os cuidados devem ser redobrados com os acidentes. Dentro do ambiente doméstico, o banheiro é o campeão em quedas. Pisos lisos, água, material de limpeza, sabão. Enfim, as causas podem ser muitas, das todas podem ser prevenidas com simples medidas de segurança.

O Corpo de Bombeiros dá algumas dicas valiosas para evitar acidentes no banheiro:

1. Se o idoso tem dificuldade em se locomover ou tem tonturas, o ideal é instalar barras de segurança na área do chuveiro para servirem de apoio.

2. Cuidado com a eletricidade! Desligue sempre os equipamentos ao terminar de usá-los e os guarde em local seguro. Secadores de cabelo e aparelhos de barba elétricos devem ficar longe de torneiras, banheiras e chuveiros. A combinação da eletricidade com a água pode resultar em uma descarga elétrica.

3. Os vasos sanitários são perigosos por muitos motivos. Não utilize a peça como banco para alcançar algo que esteja no alto. Caso quebre, o vaso pode se tornar um objeto afiado e formar pontas. Esta peça merece atenção.

4. Os tapetes podem ser os grandes vilões. Eles devem sempre ser antiderrapantes e emborrachados.

Enfim, a casa deve ser o local mais seguro e confortável para ficarmos. Pequenas preocupações com prevenção reduzem muito o número de acidentes.

PACOTES PROMOCIONAIS - MARÇO

PÓS CARNAVAL

5 Sessões de Massagem Body Slimming (localizada) +
5 Sessões de Massagem Craniana +
5 Sessões de Massagem Relaxante (30min)
(1h15min cada atendimento)
Valor: R\$ 750,00

Conheça nossa filial: **Felipe Neri, 287**
Bairro Auxiliadora - Fone: (51)99467-5493
Cintia Contursi

Salet's Centro de Terapias
Fones: (51) 3093-0209 / (51) 98605-5531



MASSAGEM:
Bodyslimming (redução de medidas) - Relaxante, Terapêutica, Píndas Chinesas, Pedras quentes Liberação miofascial (dor ciática e fibromialgia)

LIMPEZA DE PELE:
Tratamento de Acne - Peeling de Cristal Peeling de Diamante - Design de Sobrancelha

ENDERMOLOGIA:
Tensor (corrente russa) - Cellyse = Eletrolipólise **Radiofrequência** - Ultrassom

Rua Bogotá 610 - Lindóia - POA/RS
51 3093.0209 / 51 98605.5531
facebook.com/saletescentrodeterapias

Aviamos receitas
Tudo em até 6 x s/ acréscimo



Ótica Reis
Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Concertos em Geral
☎ (51) 3336.6943
Av. Teresópolis, 3173
otica_reis@hotmail.com



BENGALAS
CRISTO
REDENTOR

TELE-ENTREGA

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

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

☎ 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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



Clínica Odontológica

Implantes e Próteses

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

Corba
odontologia

Av. do Forte, 1746 / 201 - Vila Ipiranga

www.corbaodontologia.com.br

Dr Daisy Corba - CRO RS 19411

Dr Vanessa Corba - CRO RS 20247

Agendamento de Consultas

51 **3907.4771 / 99323 9280** 

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

BARRAS DE ACCESS



Já ouviu falar que as crenças dominam nossa vida, determinando nossos resultados de abundância ou escassez, de saúde ou até de doença? E quando nos damos conta que atraímos exatamente o que temos em nós, podemos sim, limpar tudo e ter uma vida mais leve e fácil. Uma das maneiras de liberação destas crenças é através de uma ferramenta chamada Barras de Access®, feita a partir de toques em 32 pontos da cabeça que armazenam as sinapses neurais que criam os padrões comportamentais. Na ExtraordinariaMente, dispomos de atendimentos e também de cursos para se tornar um Terapeuta de Barras de Access®.

Próximos cursos dias 04/04 e 18/04. ***Caso tenha interesse, temos o Curso VIP de Barras de Access, no qual você pode escolher a melhor data e horário para o curso.**

www.extraordinariamenters.com.br

Agende seu horário para um bate-papo (51) 40668076. ExtraordinariaMente - Terapias, Desenvolvimento Pessoal & Profissional.

A PELE E A IDADE



O processo de envelhecimento humano provoca um grande número de mudanças fisiológicas, e um dos órgãos que mais sofre com o avanço dos anos é a pele.

Os principais problemas que podem atingir a pele na terceira idade incluem a queda na capacidade de formação de colágeno, elastina e ácido hialurônico; a diminuição das glândulas sudoríparas; e a baixa na produção de secreções por parte das glândulas sebáceas.

A junção destes fatores aliados a condições externas, como a exposição solar, negligência à hidratação, tabagismo, estresse, poluição, sedentarismo, consumo exagerado de gordura e açúcares contribuem para que a pele apresente alterações na fase idosa, como ressecamento, marcas e sinais.

O hábito da hidratação deve ser adotado desde cedo e intensificado durante o envelhecimento. Pessoas que ingerem bastante líquido no transcorrer do dia e fazem o uso constante de um bom creme hidratante terão maior facilidade em manter o aspecto saudável da pele em idades mais avançadas.



- Psicologia - Barras de Access - Coach
- Constelação Familiar - Fisioterapia
- Massagem Terapêutica e Relaxante - Facelift
- Nutrição - Acupuntura - Fonoaudiologia - Reiki
- Terapia Floral - Processos Corporais Access, Cone Chinês, Aromaterapia, Jin Shin Jyutsu e Thetahealing

 **51 4066.8076**
R. Baldoíno Bottini, 15 - Hípica - POA/RS (Próx. ao Banrisul da Hípica)

Residencial Novo Mundo
Residência para Terceira Idade



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

(51) 3341.4801
(51) 99211.7571 *Senadir* **(51) 98412.0916** *Fabiano*
Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)
Jardim Ipiranga - POA/RS

GOOGLE ADS & PROCUREACHE

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

Fale conosco! (51) 98142.7686
ProcureAche



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

QUIROPRAXIA É QUALIDADE DE VIDA!



Você já imaginou a melhora significativa na sua vida ao tratar não apenas os sintomas, mas sim a causa de suas dores? A quiropraxia vai te ajudar a ter mais saúde, dormir melhor, ter mais bem-estar e, consequentemente, uma vida mais feliz, além de melhorar o seu sistema imunológico e sua mobilidade

A quiropraxia pode ser usada tanto para tratar quanto para prevenir problemas relacionados ao desalinhamento da coluna vertebral, que podem ser ocasionados por diversos fatores: má postura, passar muito tempo sentado ou em pé e até estresse e ansiedade.

Problemas como dores no ciático, pelve, pescoço, lombar, costas, quadril, ombros, braço e qualquer outro ligado ao sistema neuro-músculo-esquelético podem ser tratados por um quiroprático.

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Fone: (51)99684-2953

DOR NAS COSTAS NO TRABALHO? 4 ÓTIMOS ALONGAMENTOS

Sentiu dores nas costas ao tentar levantar da cadeira, ou sente sempre o mesmo desconforto após um longo dia sentado em frente ao computador? Problemas iguais a esses acabam se tornando comuns em pessoas de todas as idades. Mas, afinal, de que maneira podemos combatê-lo?

Atualmente, sentir dor na região das costas se tornou uma queixa bem comum. Isso porque o nosso corpo acaba sofrendo bastante com a agitação da rotina já que, muitas vezes, passamos longas horas sentados no trabalho - hábito que acaba favorecendo o enfraquecimento da musculatura local. O incômodo pode surgir por conta de uma série de motivos - desde problemas na coluna vertebral, músculos, nervos e até de outras estruturas adjacentes. De acordo com profissionais em fisioterapia, a chamada má postura, além de prejudicar o nosso cotidiano, pode trazer consequências extras à coluna, como escoliose e lordose.

Confira 4 exercícios para combater a dor nas costas:

- 1) De pé e com as pernas juntas e alinhadas, incline o corpo para frente até tocar com as mãos nos pés - ou o máximo que você puder. Fique, pelo menos, 30 segundos nessa posição, trabalhando também a respiração profundamente;
- 2) Sem sair da cadeira, estique os dois braços para cima, junte as mãos e estique o tronco até onde conseguir. Faça isso durante 30 segundos;
- 3) Ainda na cadeira, estique o braço direito para o lado esquerdo, na frente do colo, e segure-o com o braço esquerdo, fazendo uma leve força e movendo o tronco para a mesma direção. Faça isso com os dois braços, dedicando 30 segundos para cada lado;
- 4) Mova o pescoço para a direita e depois para a esquerda. Em seguida, incline a cabeça para ambos os lados e, por último, em movimentos circulares e lentos. Para cada exercício, dedique 30 segundos.

A ideia é que, depois dessa sequência, as dores aliviem, e a sua coluna fique mais relaxada. Além dos exercícios, lembre-se de manter uma boa postura na cadeira do escritório para preservar a região.



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

MICOSES NOS PÉS: (FRIEIRA, PÉ DE ATLETA, ESCAMOSA OU PLACA MARGINADA)



A micose é uma infecção provocada por fungos que atinge, preferencialmente, a sola dos pés e os espaços entre os dedos. Os primeiros sinais de uma micose costumam ser quase imperceptíveis. Na maioria dos casos, a primeira indicação de que algo não está bem com a pele provém de bolhas, fissuras, escamas, manchas ou pruridos.

Tipo de micoses nos pés:

Interdigitais (pé de atleta ou frieira): atinge os pés entre os dedos, provocando coceira e escamação, fissura exsudativa no fundo da prega e placas esbranquiçadas.

Escamosa: atinge a região da planta e da lateral dos pés. Causa descamação, coceira e odor desagradável.

Vesiculosa: começa com bolhas que provocam coceira e vermelhidão, resultando em ressecamento e descamação da pele.

Placa marginada: tipo mais raro de micose. Provoca lesões avermelhadas e elevadas com bordas acentuadas.

Cuidados:

Seque bem os pés após o banho e prefira meias de algodão, trocando-as diariamente. Evite os sapatos fechados e andar descalço em pisos úmidos ou públicos. Evite deixar os pés molhados; enxugue bem os dedos. Use talcos antissépticos para os pés, pois ajudam a manter a região seca.

A melhor atitude a tomar é realizar um exame micológico em um laboratório especializado e de confiança. Com o acompanhamento de um especialista e o resultado dos exames, pode-se diagnosticar corretamente se trata-se de um caso de micose.



Dra. Patrícia Ulguim Chagas
 Micologista - Farmacêutica Clínica CRFRS 15294

Laboratório BIOS LAB Especializado em Micoses - Pça. Dom Feliciano n° 78 conj 1106/1107 - Centro Histórico - Porto Alegre/RS - Fones: (51) 3029.0003 / (51) 3228.2288

DIA INTERNACIONAL DA MULHER: UM POUCO SOBRE A HISTÓRIA

Oficializado pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1975, o chamado Dia Internacional da Mulher é comemorado desde o início do século 20.

Hoje, a data é cada vez mais lembrada como um dia para reivindicar igualdade de gênero e com protestos ao redor do mundo - aproximando-a de sua origem na luta de mulheres que trabalhavam em fábricas nos Estados Unidos e em alguns países da Europa.

Elas começaram uma campanha dentro do movimento socialista para exigir seus direitos - as condições de trabalho delas eram ainda piores que as dos homens à época.

A origem da data escolhida para celebrar as mulheres tem algumas explicações históricas. No Brasil, é muito comum relacioná-la ao incêndio ocorrido em Nova York, no dia 25 de março de 1911, na Triangle Shirtwaist Company. Cerca de 146 trabalhadores morreram, sendo 125 mulheres e 21 homens (na maioria, judeus), o que trouxe à tona as más condições enfrentadas por mulheres na Revolução Industrial.



Tania
 Técnica em Enfermagem
 com referência

Plantão em domicílio e hospitalar
 Higiene e curativos
 Cuidadora de idosos

(51) 98541.7745 

Cariíca e Dedicação

RESIDENCIAL
Novo Horizonte



MORADIA E CUIDADOS ESPECIAIS PARA IDOSOS

- ATENDIMENTO (MÉDICO) • ASSISTÊNCIA SOCIAL
- TERAPIA OCUPACIONAL • FISIOTERAPIA

informações

3263.1612/ 985.807.219

Estrada Costa Gama, 5180 - Belém Velho

GOOGLE ADS & PROCUREACHE

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

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche



Anuncie na ProcureAche 

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

Saiba como:

51 981.427.686 

Revista ProcureAche

Invista em Marketing Digital!

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

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

& Anúncio na Revista Impressa:

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

*Equipe especializada em Marketing Digital!

Planos a partir de *R\$ 85,00/mês

WhatsApp (51) 98142.7686

Não perca!

ProcureAche 

PALETA DE CORDEIRO ASSADA



Ingredientes:

- 1 paleta de cordeiro de 1,5 kg;
- 5 dentes de alho picado + 2 cabeças de alho;
- 1 maço de alecrim;

- 1 maço de tomilho;
- 750ml de vinho branco seco;
- 4 batatas;
- Sal a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- Azeite de oliva para regar a gosto

Modo de preparo:

1. Temperar a paleta de cordeiro com o alho picado.
2. Dispor o alecrim, o tomilho e cobrir com o vinho branco. Deixar marinando por 4 horas.
3. Cortar as batatas em rodellas e cortar as cabeças de alho ao meio.
4. Dispor a paleta de cordeiro em uma forma e ao redor dispor as batatas cortadas e os alhos cortados ao meio.
5. Temperar com sal e pimenta e regar o azeite de oliva.
6. Dispor alguns ramos de alecrim e tomilho e metade do líquido da marinada.
7. Cobrir com papel alumínio.
8. Levar ao forno 180 graus por 2h30.
9. Servir com as batatas e alho.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

UNISUPER Supermercado **BIG BOX**

51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



Visite-nos e confira!

Linguiça de porco



Com queijo

Prime Rib

R\$ 54,90 kg



3311.0597

Av. Edgar Pires de Castro, 2649

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



R\$ 25,90 kg

Meia Ovelha



R\$ 27,99 kg

Pernil



R\$ 24,90 kg

Ovelha Inteira



R\$ 25,90 kg

Costela Com Carré

R\$ 34,90 kg

Paleta

Miúdos de Ovelha



R\$ 6,99 kg



R\$ 9,99 kg

Lingua

R\$ 17,99 kg

Coração



R\$ 29,98 kg

Filé de Ovelha

R\$ 4,49

Tempo para carne de ovelha 50g

R\$ 4,49

Fruteira da Chacara



Temos Tele-Entrega

Aceitamos cartão de crédito

99664.1569 

98590.3098 

98533.2068 

99859.9899 

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

Carvão para churrasco **Preço Especial!**

Lenha - Frutas da estação

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

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

ABOBRINHAS AO CREME DE OVOS CAIPIRA



Ingredientes:

- 8 ovos caipiras batidos em omelete (400 g);
- 2 abobrinhas (150 g);
- ¼ xícara (chá) de farinha de trigo (30 g);
- 1 colher de (sopa) de óleo (15 g);
- 2 pimentões vermelhos (200 g);
- ¾ xícaras (chá) de leite (125 g);
- ½ colher (sopa) de margarina (12,5 g);
- Sal, pimenta e salsa a gosto.

Modo de preparo:

1. Lave e corte as abobrinhas em cubinhos.
 2. Passe-os na farinha de trigo.
 3. Em uma panela, refogue em fogo médio as abobrinhas em ½ colher (sopa) de margarina misturada com óleo, por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando.
 4. Corte os pimentões em tiras bem finas.
 5. Junte ao refogado.
 6. Tempere com sal e pimenta e deixe por mais 5 minutos.
 7. Escorra o excesso de caldo que houver.
 8. Bata os ovos como para omelete. Ponha sal e pimenta a gosto.
 9. Junte o leite e o caldo de abobrinhas.
 10. Em uma panela e em fogo baixo, leve a mistura de ovos para cozinhar, mexendo sempre.
 11. Estarão prontos quando estiverem cremosos.
 12. Coloque a mistura dos ovos em tacinhas individuais.
 13. No centro, ponha o refogado de abobrinhas.
 14. Salpique salsa bem picada.
- Rendimento:** 10 porções (95 g).

GALETO ASSADO AO PERFUME DE LIMÃO SICILIANO E MOLHO DE TOMILHO

Rendimento 4 porções

Tempo de preparo 1 h + 12

h de marinada



Ingredientes:

- 4 galetoes de mais ou menos 600 g cada;
 - 1 limão-siciliano cortado em quatro partes;
 - 250 ml de azeite;
 - 4 dentes de alho descascados;
 - 4 ramos de tomilho;
 - molho rôti a gosto (caldo de carne reduzido)
- para finalizar;
- sal a gosto;
 - pimenta-do-reino moída na hora a gosto;
 - 4 sacos plásticos para congelados.

Modo de preparo:

1. Coloque cada galeto em um saco plástico, com 1/4 do limão-siciliano, 1 ramo de tomilho, 1 dente de alho, sal, pimenta e parte do azeite. Deixe marinar por 12 horas na geladeira, dentro do saco plástico lacrado.
2. Abra os sacos, tire o excesso de líquido e embrulhe cada galeto com os ingredientes da marinada, em papel-alumínio. Arrume-os em uma assadeira com os peitos virados para baixo.
3. Leve os galetoes ao forno preaquecido, a 200 C, por 20-25 minutos. Retire o papel-alumínio, vire os galetoes com o peito para cima e asse por mais 25-30 minutos, ou até a pele ficar bem dourada. Retire e sirva cortados em dois, regado com o molho rôti aquecido e flor de tomilho.

Mercado Caxias



AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h

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

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571

BOLO GELADO

**Ingredientes:****Massa:**

- 4 ovos;
- 2 xícaras (chá) de açúcar;
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 1 copo (americano) de suco de laranja;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó;

Cobertura:

- 1 garrafa pequena de leite de coco;
- 1 garrafa de leite (utilize a mesma garrafa do leite de coco como medida);
- 1 lata de leite condensado;
- 1 pacote de coco ralado sem açúcar;

Modo de preparo:**Massa:**

1. Em uma batedeira, bata as claras em neve acrescentando o açúcar aos poucos e bata por 3 minutos.

2. Adicione as gemas, o trigo, o suco e continue batendo até formar uma massa homogênea.

3. Por último, adicione o fermento e bata por mais 40 segundos na menor velocidade da batedeira.

4. Despeje a massa em uma forma média e untada.

5. Asse em forno preaquecido em temperatura média de 180 °C por 40 minutos ou até dourar.

Cobertura:

6. Em uma tigela, misture o leite de coco, o leite, o leite condensado e reserve.

7. Após 40 minutos, retire o bolo do forno e fure toda a sua superfície com um garfo para facilitar a penetração da cobertura.

8. Com o bolo ainda quente, despeje a cobertura sobre ele e salpique por cima o coco ralado.

9. Leve a geladeira por 3 horas, depois corte o bolo em quadrados do tamanho que preferir e embrulhe com papel alumínio.

10. Conserve na geladeira.

BRIGADEIRÃO SEM FORNO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de leite condensado;
- 1 xícara (chá) de creme de leite;
- 250g de chocolate meio amargo derretido;
- 4 colheres (sopa) de achocolatado em pó;
- 2 colheres (sopa) de rum;
- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor;
- Óleo para untar;
- Chocolate granulado e cerejas em calda para decorar;

**Modo de preparo:**

No liquidificador, bata o leite condensado, o creme de leite, o chocolate meio amargo, o achocolatado em pó, o rum e a gelatina preparada conforme as instruções da embalagem por 2 minutos. Despeje em uma fôrma de buraco no meio de 20cm de diâmetro untada e leve à geladeira por 4 horas ou até firmar. Retire, desenforme e decore com chocolate granulado e cerejas. Sirva.

**Cardápio Variado TODOS OS DIAS**

De segunda a sábado

Almoço com Salada + Refri + Sobremesa (paçoquinha) R\$ 12,00

Almoço com Salada + Refri + Feijão (separado) R\$ 13,00



ALAMINUTA CARNE OU FRANGO PRATO FITNESS

*CONSULTE TAXA E ÁREA DE ENTREGA

(51) 3232.0310 / 99772.0131

Aceitamos cartões: crédito, débito e refeição

**CHOCOLATES ARTESANAIS**

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Comercial
KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Anuncie na ProcureAche



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

Quer saber como? Ligue ou dá um oi no Whats!
51 981.427.686

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

AMIGO QUEBRA-GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA E CAÇA VAZAMENTO



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, Montagem de Móveis

(51) 99140.0404 | 99889.1902 Aceito todos os cartões de débito e crédito.

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

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral

Projetos Elétricos com ART

Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349



CLIMATIZAÇÃO BECKER

Especializada em SPLIT, AR DE JANELA E INVERTER

LG, Carrier, Inverter, Springer, Electrolux e DEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

Orçamento Gratuito
(51) 99378.6020 | 99675.0401 | 98579.8469 até 12X

GLANZNER

VENDAS E ASSIST. 57 anos

AQUECEDORES A GÁS

Vendas e assistência técnica.

www.glanzner.com.br

Aquecedores digitais
Aquecedores passagem
Pressurizadores

komeco Rinnai



Solicite um orçamento

3341.3856 - 9.8600.6500

R. Piauí, 155 (próx. ao Zequinha)

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA LOUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 | 991 223 074 | 985 181 587

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



GOOGLE ADS & PROCUREACHE

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

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche

Portas

elmo

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral



51 3347.2121 / 996.491.036
980.319.205

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

Vidraçaria Meregali
 Arte em vidros

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

(51) 99263.0565
 meregali2016@gmail.com

ALFA HIDRO
 Caça Vazamentos

- ✓ Consertamos cano de água quente e fria
- ✓ Reparo em descargas
- ✓ Emitimos laudo para o DMAE (em caso de conta com valor elevado)

51 9 8280.2892

SS Solução Service

Hidráulica • Elétrica • Pintura • Marcenaria
 Alvenaria • Sinteco • Gesso • Piso • Persiana

Há 3 anos atuando na prestação de serviços para imobiliária
 Orçamento gratuito / aceito cartões
 (51) 984040992 | 994131484

PORTEIRO ELETRÔNICO
 (2 E 5 FIOS)
 SENSOR DE PRESENÇA
 CIRCUITO FECHADO DE TV
 CÂMERAS | MINUTERIAS

SulPort Sistemas e Serviços
 (51) 99100.9370
 Técnico registrado no CRT/RS

Entre Costuras e afins

Confecção de Uniformes para empresas e comércio em geral.

MASCULINO E FEMININO

- CONCERTOS
- REFORMAS
- MODELAGENS
- SOB MEDIDA

Jeans, malha, tecidos em geral, zíper, bainha e ajustes.
 entrecosturaseafins

Fone e WhatsApp: (51) 3023-6331
 Rua Vitório Francisco Giordani, 200
 Jd. Planalto - POA/RS

PERSIMAX
 Indústria e Comércio

PLANTÃO AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS

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

3374.2512
 98203.9771
 99879.7588 vivo

DIVERSAS CORES E MODELOS
 persimax_indcom@hotmail.com
 PERSIANAS PERSIMAX

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

ADR REFORMAS
 993658526

Reformas em geral de Residências e Condomínios, Texturas em geral, Colocação de Porcelanato, Elétrica, Serralheria

Orçamento gratuito!

ESTOFARIA LULU

ALMOFADAS CABECEIRAS CADEIRAS
 FUTTONS SOFÁS POLTRONAS

(51) 3109-9020 Central de Atendimento
 (51) 99697-7221 Fale com o vendedor

estofarialuluoficial estofarialulu@gmail.com

www.estofarialulu.com.br

VISA Mastercard Hipercard BRANCO Verde Card etc

VERMIFUGOS PARA CÃES E GATOS

A decisão de incluir um novo membro pet na família é uma fase de muito cuidado e dedicação. Certificar-se de que suas vacinas estão em dia, de que eles estão despulgados e vermifugados são ações básicas para garantir o bem-estar e saúde do seu filho de quatro patas.

Vermifugar significa desparasitar, ou seja, existem alguns parasitas que podem viver no organismo dos pets que, se não eliminados, podem causar vários malefícios à saúde deles. Existem vários tipos de produtos para isso disponíveis no mercado, e vale lembrar que será seu médico veterinário que indicará qual é o mais apropriado para seu cão ou gato. Veja alguns tipos a seguir:

Vermifugos líquidos: chamados também de vermifugos por suspensão oral, os vermifugos líquidos podem não ter uma boa aceitação devido à sua palatabilidade (gosto). Porém, um de seus benefícios é uma ação mais rápida no organismo. Podem ser administrados com uma seringa dosadora ou, às vezes, misturando com uma pequena porção de alimento. Essa costuma ser a opção mais indicada para filhotes e pets menores.

Vermifugos em comprimidos: com certeza, um dos tipos de vermifugos mais populares, os comprimidos palatáveis são de maior aceitação, mas exigem um cuidado na hora de administrar. Dicas como colocar o comprimido no alimento funcionam para cães. Porém, os gatos são mais desconfiados e exigentes, e talvez você não consiga enganá-los.

Adaptado de Pet Love - Beatriz Mario

Agropecuária **CARDOSO** 3366.9105
 98440.6148
 E-mail: damiaoaagropecuaria@gmail.com 98440.6147



CACHORRO P
R\$ 35,00

BANHO

CACHORRO M
R\$ 40,00

CACHORRO G
R\$ 45,00

P - R\$ 40,00

M - R\$ 40,00

G - R\$ 40,00

TOSA COMPLETA

ACEITAMOS CARTÕES

De Seg. a Sáb. das 8h às 12h e das 14h às 20h. Dom. das 8h30 às 12h. Abrimos aos feriados.
 Av. 10 de Maio, 604 - Passo das Pedras - POA/RS

Agrocenter Coldebella

Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

3258.1108 / 981.048.785

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
 LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações



Vitta Natural Rç. Pq.
 06kg R\$ 49,90



Three Dogs Original
 20kg R\$ 119,90



Frost Ad. LB
 15kg R\$ 159,90



Three Cats Ad. Original
 15kg R\$ 139,90



Golden Gato Ad. Fgo
 10,1kg R\$ 99,90

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

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

www.armazemdosbichos.com.br



Clube de
Descontos

ProcureAche

Ligue e saiba mais:
51. 981.427.686

10%
DESCONTO



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



☎ 51 996921303 / ☎ 51 997921303

5%
DESCONTO

REPARO PREDIAL

Alvenaria - Eletricista Predial
Instalação Ar-Split
Gesso Acartonado
Leonardo Silveira



51. 99799.4111

10%
DESCONTO

Nos 3 primeiros meses

(51) 3372.6957
(51) 98421.5402

Rua Tenente Ary Tarragó, 1281
Alto Petrópolis - Porto Alegre



10%
DESCONTO

pagamento à vista

Brigadeiro de Chocolate

sem lactose

Meio cento
R\$ 75,00

992.066.385

15%
DESCONTO



3223.5597
98519.9471

Av. Nonoai, 1577 - Bairro Nonoai

10%
DESCONTO



FONES: 3336.8289 / 3336.1740
AV. TERESÓPOLIS, 2908 PORTO ALEGRE/RS

RESIDENCIAL DA TERCEIRA IDADE DONATILA

LAR E CRECHE PARA IDOSAS
HOME CARE E HOSPITALAR

☎ 3332.3022/3245.3389/99984.9919

Rua Faria Santos, 614 - Petrópolis - POA/RS

ECH CHAVES

24h

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

☎ 99206.8510 / 3319.3316

Conserto Hidráulico

Empresa especializada em consertos hidráulicos
Residencial, predial e industrial

51 98540-7317

falar c/ André

ORÇAMENTO GRATUITO ATENDIMENTO 24H

Equivida

EQUIPE DE ENFERMAGEM HOME CARE

Serviços 24h por dia

Técnicos e cuidadores
Fisioterapeuta

Mais de 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM HOME CARE

Vila Nova - Porto Alegre

3245-3389 / 99984-9919

CLÍNICA GERIÁTRICA

Divina Santa Fe

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

☎ 3276.9150 ☎ 98510.4861

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

Manutenção, instalação, venda e higienização de ar-condicionado. Elétrica em geral

f a.c.a climatização
☎ andersonandrecapitani@gmail.com

(51) 99682.6170 / ☎ 99580.1941

Seu Cupom aqui!

Alavanque os seus negócios e tenha sempre novos clientes!

Desejo saber como:
Ligue: (51) 981.427.686

DETETIVE RICARDO MAIO

(51) 98203-8107

Clube de Descontos

PARA VOCÊ ANUNCIANTE:

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

PARA VOCÊ CLIENTE:

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

ProcureAche

PROCUREACHEDESCONTOS.COM.BR

Tiragem: 85.000 exemplares

19

Anuncie: 51. 981.427.686

**Maria Rosalina Martins**
Advogada OAB/RS 100062

AUXÍLIO-DOENÇA REVISÃO
 APOSENTADORIA FAMÍLIA
 PENSÃO POR MORTE INVENTÁRIO
 TRABALHISTA INDENIZAÇÃO
 ACIDENTE DO TRABALHO

☎ (51) 3276.7404 (51) 99847.2745

Av. Assis Brasil, 3505, sala 303 - Em frente ao Shopping Lindoia
 rosalina.martins1@gmail.com

**Advogada**
Dra. Tânia Knorr
OAB/RS 11.933

E-mail: tania.knorr@gmail.com
 Site: www.knorr.adv.br

Previdenciário (INSS)
Cível - Família

Atendemos somente com hora marcada

☎ 51 999811294

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

ESCRITÓRIO CONTÁBIL
IMPOSTO DE RENDA

Evite problemas com a Receita.

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

FLAVIO FARIAS
 CRC/RS - TC 24528

DIOGO R. LEITE
 CRC/RS - BEL. 081846/0

Av. Azenha, 1067-RJ 49
 contato@driassessoriacontabil.com.br

☎ 99866.0562 3372 0351 3223 8154

**Flávio Braga**
ADVOCACIA OAB/RS 5801**Previdenciário**

- INSS
 - Aposentadorias
 - Pensões
 - Auxílios
 - Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
 - Consumidor
 - Indenizações
 - Seguros
 - Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

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

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

GOOGLE ADS & PROCUREACHE

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

Fale conosco! (51) 98142.7686

ProcureAche

DIREITOS DOS CONSUMIDORES

O mercado consumidor do Brasil é um dos maiores do mundo. Contudo, os direitos inerentes a essa relação jurídica nem sempre são respeitados. Assim, saiba você consumidor alguns de seus direitos básicos, já consolidados pelos Tribunais Superiores:

1. A empresa responde perante o cliente pela reparação de dano ou furto de veículo ocorridos em seu estacionamento;
2. É abusiva a cláusula contratual de plano de saúde que limita no tempo a internação hospitalar do segurado;
3. A inscrição do nome do devedor pode ser mantida nos serviços de proteção ao crédito por até o prazo máximo de cinco anos, independentemente da prescrição da execução;
4. Constitui prática comercial abusiva o envio de cartão de crédito sem prévia e expressa solicitação do consumidor, configurando-se ato ilícito indenizável e sujeito à aplicação de multa administrativa;
5. É vedada a cobrança pelo "ponto extra" de TV por assinatura, sendo possível em alguns casos pedir a devolução do valor sobre os últimos três anos, de forma corrigida e atualizada. Assim, caso você já tenha passado por alguma das situações apresentadas, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

**Telefones Úteis**

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

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO



Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO



Aroldo
Móveis Sob Medida

f Aroldo Móveis Sob Medida

51 98572-1147

EMPALHADOR

NATURAL - THONART - SINTÉTICO

BUSCAS E ENTREGAS GRATUITAS EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE



Marcelo

(51) 3102.2477/ 98622.8910

Av. Ceará, 503 Terceira Perimetral



ESCOLA DE MARCENARIA

CRIANDO MESTRES

Móveis sob medida com condições facilitadas

Consulte

51 3276-8862

51 99584-1170

www.criandomestres.com.br

f /criandomestres

@criando.mestres

COMO ORGANIZAR COZINHAS PLANEJADAS PEQUENAS



Pense na circulação. É o principal quando se fala em cozinhas planejadas pequenas. O ambiente é perigoso, tem faca, fogo, forno quente. Por isso, é preciso ter um espaço livre para se movimentar com segurança. Outro ponto é a questão de ergonomia dos eletrodomésticos, que precisam ter o tamanho ideal e estarem bem posicionados.

Muitos móveis hoje têm cozinhas integradas com lavanderia, o que prejudica ainda mais o espaço. Não adianta ter um imóvel de 45 metros quadrados e exagerar nas proporções dos objetos e acessórios. Tudo deverá corresponder a essa medida, com o menor micro-ondas, a menor geladeira, a menor máquina de lavar que tiver no mercado. Precisam ser coerentes com o espaço.

Armários em cozinhas planejadas pequenas

Muitas pessoas pensam que em cozinhas planejadas pequenas têm que aproveitar todos os cantos e colocar armário em todo o teto. Isso pode atrapalhar, em vez de ajudar. Não adianta ter que usar escada para pegar algo no alto. Temos que pensar em uma disposição que seja eficiente.

Utilize armários que não tenham muita espessura, pois os centímetros serão preciosos. Como as cozinhas estão sendo feitas em uma planta contínua, os eletrodomésticos estão acompanhando. Em muitos projetos é possível perceber esse fenômeno: a geladeira, por exemplo, do lado da pia e não na parede oposta, como acontecia antigamente.

Eletrodomésticos

A disposição dos eletrodomésticos faz toda a diferença. O forno, por exemplo, pode ser colocado em uma altura de bancada e o micro-ondas logo acima. O principal erro é a questão da ergonomia, da altura dos eletrodomésticos, da bancada. Muitas pessoas têm problema de coluna por conta disso.

Muito provavelmente é a geladeira que irá mandar no projeto. Não adianta posicionar certos objetos lá no alto ou muito embaixo, no espaço que sobrou, se o morador não conseguir alcançar. Por isso, os primeiros itens a definir serão os eletrodomésticos, principalmente o refrigerador.

TREZE TÍLIAS



Fundada em 1933, a cidade é como um pedacinho da Áustria encravado em Santa Catarina. As semelhanças com a terra de origem - seja no clima, na

exuberância natural ou na fertilidade do solo - foram decisivos para a escolha do local que se tornaria a nova Pátria de agricultores oriundos da região do Tirol. Cerca de 60% dos moradores são descendentes dos colonizadores e possuem dupla cidadania. Treze Tílias faz questão de preservar a arquitetura, a culinária e as manifestações culturais dos pioneiros.

O nome do município foi inspirado no poema Dreizehnlinden (Treze Tílias) de Wilhelm Weber, muito admirado pelo fundador, Andreas Thaler, líder do grupo pioneiro de imigrantes. A tília, árvore comum na Áustria, foi trazida da Europa e pode ser encontrada no município. Treze Tílias é um lugar acolhedor, onde ainda se passeia pelas ruas.

Sua gastronomia predominantemente é a austríaca. A cidade preserva a arte das esculturas em madeira, herdada dos antepassados austríacos. Há escultores especializados em móveis e outros produzem obras sacras. A maioria trabalha sob encomenda, mas peças menores podem ser encontradas nas diversas lojas de artesanato da cidade.

Pé na Tábua Tur - Fone: (51)3907-1000
(Whatsapp)

PÁSCOA 2020

OSTERFEST
BLUMENAU, POMERODE,
E TIMBÓ.

OU

TREZE TÍLIAS E
PIRATUBA

PÊ NATÁBUA
TUR

(51) 3907.1000

TRANSPORTES
MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

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

ACEITAMOS TODOS OS
CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

FRETES & MUDANÇAS



- DESCARTE DE MÓVEIS USADOS
- MONTAGEM DE MÓVEIS
- VIAGENS LITORAL E INTERIOR
- DOMINGOS E FERIADOS

ACEITO CARTÕES

LEANDRO

98693.0542

98256.4763

ALÔ Frete & Mudanças

Fazemos de pequenos fretes a grandes mudanças



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

Organizamos sua mudança após o transporte

Faça seu orçamento sem compromisso

51 99144-3870

Chavesul



ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

NO BIG EDUARDO PRADO

AVANSUL CONSTRUÇÕES

Tudo em Construções e Reformas



**Pinturas - Elétrica
Gesso - Hidráulica
Telhados - Pisos**

Andreis
51 **98616.0191** 
andreiberetars@gmail.com

f andreis beretta
@andreis_beretta

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



**CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS**



51 3342.3449 /  99336.5516 / 99264.6712

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

www.funilariaschmidt.com

Lixações

CRS
de Antonio

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

3221.6249 / 99813.5887

98457.7771 

COMO FAZER LIMPEZA DE CALHAS?

Nós limpamos a casa toda, mas muitas vezes não lembramos de ver se há folhas, galhos, areia e poeira sobre as calhas, entupindo os tubos condutores de água que vêm do telhado. Essas sujeiras podem impedir que a água escoe corretamente, e aí os problemas começam: danos na pintura, transbordamento que causa infiltrações, goteiras e até um problema estrutural mais grave, já que água parada é pesada. Em tempos de dengue, calha suja também pode ser um criadouro de mosquitos.

Quem limpa a calha? Existem profissionais e empresas especializadas em limpeza de calhas. Como eles vão subir no telhado, o serviço demanda equipamentos de proteção individual adequados e requer uma série de procedimentos de segurança.

Se você, o morador, optar por limpar, observe a altura e a proximidade entre a calha e a rede elétrica. Assegure-se de que a escada está firme e nunca apoie a escada diretamente na calha, pois ela pode danificar ou soltar. Use sapatos com solado aderente e luvas grossas para não se cortar. Então, recolha as folhas e galhos com uma pá e coloque em um saco para descarte.

Você também pode usar hastes de limpeza ou desentupidores, vendidos em lojas de materiais de construção ou de utilidades domésticas para desobstruir sujeiras mais difíceis. E em seguida, lave com água para a remoção das sujeiras mais finas. O recomendado é fazer a limpeza de 6 em 6 meses, em dias secos, sem chuvas.

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

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

20 anos de experiência

ACEITAMOS
VISA 



FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471 

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

FRETES E MUDANÇAS



FRETE POA (Até 6km) --- **39,00**

POA ----- **300,00**

CIDREIRA ----- **430,00**

TRAMANDAÍ ----- **450,00**

CAPÃO DA CANOA **500,00**

TORRES ----- **700,00**

CELULAR (VIVO)

51 99791.2713

ATENDEMOS RS E SC

REFRIGERAÇÃO NAZARIO



O seu conforto merece um bom serviço!

- Máquinas de lavar e secar roupas
- Refrigeradores
- Micro-ondas e forno elétrico
- Instalação, Manutenção
- Higienização de ar-condicionado split e janela

(51) **3 105-5272**

(51) **981.426.232**

(51) **984.717.074** **Contato com Alex**

Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

Mister Máquinas

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

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

51 980.50.9800

Rua Gávea, 294 esq Av Tramandaí - Ipanema



COMO SE CERTIFICAR DE QUE O PRÉDIO PELO QUAL VOCÊ SE INTERESSOU É REGULARIZADO?



Todo prédio, seja ele residencial ou comercial, deve passar por uma análise que dirá se ele é seguro e regular do ponto de vista estrutural e de construção. O resultado desse processo resultará na entrega da ART, a Anotação de Responsabilidade Técnica.

A ART nada mais é senão um documento que funciona como ferramenta de certificação quanto à segurança técnica de qualquer empreendimento de construção civil. Por meio dele, a pessoa interessada em adquirir ou alugar um imóvel pode ter a certeza de que a obra foi realizada por um profissional de engenharia diplomado pelo CREA.

Toda obra precisa ter a ART tanto pelos projetos quanto pela execução. Portanto, o documento que comprova a regularidade da estrutura é a ART do projeto estrutural e a ART da execução da obra, que só podem ser emitidas por profissional devidamente habilitado pelo CREA [Conselho Federal de Engenharia e Agronomia].

Quem vê necessidade em se certificar sobre o imóvel pelo qual se interessou pode solicitar o documento de forma simples. A divulgação para o público interessado é algo previsto em lei, e a falta de sua aplicação configura-se como uma contravenção penal.

O interessado deverá solicitar ao construtor a ART referente ao projeto estrutural. Também poderá consultar na Secretaria Municipal de Urbanismo de sua cidade o processo de licenciamento da obra através do endereço e verificar a ART de execução da obra.

Cerutti
Madeiras

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



Orçamento sem compromisso!

 **51 99831.6555** 

MULTISSERVIÇOS
e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

Serralheria
CARACOL

Em até 3x
no Cartão de Crédito

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



30 Anos

(Leandro)

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

(51) 9.8484.1085 
(51) 9.9905.5410

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

INOVARE
ENGENHARIA

www.inovarepredial.com
Residencial - Predial - Comercial
USO DE EPI

PINTURA PREDIAL EM ALTURA
(Andaime móvel - Tubular - Rapel - Cadeirainha)

REFORMAS EM CONDOMÍNIOS
TELHADOS

COLOCAÇÃO DE PLAQUETAS - REBOCO

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

51 3115-3366  **98683-1341**  **99973-6366**

SERRALHERIA
KISSER

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



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

E-mail: wilmarmetal@hotmail.com

Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

TELAS MOSQUITEIRAS



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

NOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM



**5X SEM
JUROS**

**ORÇAMENTO
GRATUITO**



(51) 3019.3075 | **9.9982.8983**

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

APLICAÇÃO DE REBOCO: CUIDADO!

O reboco, ou emboço, é o revestimento que determina o acabamento de uma obra. É ele que dá o "toque final" à construção ou reforma. Por exemplo, um reboco mal feito prejudica o assentamento de azulejos ou a execução da pintura e pode comprometer diretamente a qualidade da obra. Ele ainda protege as paredes externas de infiltrações da chuva. Ou seja, além de beleza e garantia de uma obra caprichada, o reboco adequado garante resistência, durabilidade e segurança da construção.

Os cuidados com essa importante fase da obra, que pode esconder defeitos cometidos durante o levantamento de paredes, não dependem apenas da habilidade do pedreiro em aplicar o emboço. Eles dependem na escolha do produto. Misturas feitas na obra precisam conter a dosagem certa de cimento, cal, areia e água.

Um reboco com muito cimento é rígido, pouco elástico, o que pode causar microfissuras. A falta de cal também traz o mesmo problema. A areia usada, além do aspecto final do reboco, interfere na resistência.

REGELAR
Refrigeração - Climatização - Elétrica

- * Instalação e manutenção de ar-split e janela
- * Câmaras frigoríficas * Freezer * Refrigeradores
- * Máquinas de gelo * Máquinas de lavar roupa
- * Balcões Refrigerados * Secadoras de roupas

Trabalhamos Multi Marcas

vivo **99621.5613** **98298.6505**
 98613.1350 **3364.6218**

R. Vitória Francisco Giordani, 265 - Lj. 01 - Jd. Itu-Sabará

Anuncie na ProcureAche

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

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

51 981.427.686

CR EXTINTORES E SERVIÇOS

PPCI, Caixas, Mangueiras, Fitas
 Central de Alarme de incêndio, Luz de Emergência
 Serviços de Hidráulica e Elétrica
 Extintores Novos e Seminovos
 Aluguel de extintores para eventos

Curso de Prevenção de incêndio com certificação.

Fone/Fax: (51) 3387.2407 / 4100.2971

www.crexintores.com.br
 crexintores@crexintores.com.br Av. Protásio Alves, 3571 - P.Alegre

ALFA HIDRO
Caça Vazamentos

- ✓ Consertamos cano de água quente e fria
- ✓ Reparo em descargas
- ✓ Emitimos laudo para o DMAE (em caso de conta com valor elevado)

51 9 8280.2892

DESENTUPIDORA SERVITECH

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

ATENDIMENTO 24H
3110.4164 980.555.362
 desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
 RESIDÊNCIA / SERVIÇOS

MANTENHA SEU AR-CONDICIONADO LIMPO E EVITE PROBLEMAS DE SAÚDE



Veja algumas dicas básicas para melhorar a qualidade do ar em sua casa e, também, em ambientes de trabalho:

1. Proibir o fumo em ambiente climatizado fechado;
2. Melhorar a renovação do ar. Para isso, basta deixar frestas nas janelas para entrada de ar no ambiente. Este simples procedimento melhora a qualidade do ar e evita a proliferação de doenças no ambiente;
3. Deixar copiadoras e impressoras a laser de grande porte em um lugar separado e com sistema de exaustão exclusivo;
4. Melhorar os procedimentos de limpeza. É recomendado não varrer superfícies fixas. A melhor solução é aspirar carpetes e promover a limpeza dos ambientes com produtos anti-bactericidas;
5. Evitar vasos com plantas em excesso, que podem trazer problemas. Plantas e terra úmida favorecem a infestação de microorganismo no ambiente;
6. Não utilizar ar-condicionado em obras e reformas. É imprescindível isolar o aparelho com plástico para evitar sua contaminação;
7. Corrigir vazamentos e infiltrações de água. Focos de umidade contribuem para a proliferação de microorganismo;
8. Limpar e higienizar o sistema de ar-condicionado pelo menos uma vez por mês.

Saúde: é inegável que o ar-condicionado climatiza, evita malefícios e deixa o ambiente mais agradável, mas também pode ser o principal motivo para algumas doenças. As pessoas sensíveis têm alergia, coceira na pele, sinusite, bronquite, asma e irritação nos olhos. Os ambientes climatizados se tornam mais secos.

Isso pode secar os olhos e dar mucos na traqueia, garganta e nariz. Se a pessoa usa lentes de contato, por exemplo, ela precisa pingar mais colírio. O ideal é tomar bastante água para manter a hidratação das vias aéreas

TRAGA A MÚSICA PARA A SUA VIDA!

ESCOLA DE MÚSICA

♪ CANTO E TÉCNICA VOCAL
 ♪ VIOLÃO E GUITARRA
 ♪ PIANO E TECLADO ♪ CONTRABAIXO
 ♪ FLAUTA
 ♪ MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

MARQUE SUA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA

f @ studioknijnik.com

RUA SANTO ANTÔNIO 434 / 403 | BOM FIM
 contato@studioknijnik.com
51 99506.9600

Studio Knijnik

PROVA DE REDAÇÃO DO ENEM 2019

Conforme os resultados do último ENEM divulgados pelo governo federal, 53 alunos obtiveram a nota máxima na prova de redação. Fugiram ao tema proposto 40.624 candidatos. Deixaram em branco 56.945 concorrentes. O tema proposto foi "Democratização do acesso ao cinema no Brasil". Muitos alunos relataram que acharam o tema muito difícil. Entretanto, é possível afirmar que, com uma boa preparação, o aluno conseguirá elaborar um excelente texto. Portanto, a preparação realizada com antecedência é fundamental. O aluno deve traçar uma meta, trabalhar muito, pois o sucesso chegará a quem se dedicar.

Vamos construir essa Ponte! - Prof. Cristiano - Redação Ponte

REDAÇÃO PONTE

*ENEM *Aulas de redação
 *Gramática (Língua Portuguesa)
 *Acompanhamento escolar

Adquira confiança e escreva ótimos textos!
Vamos construir essa Ponte!

99663-5661

POR QUE FOTOGRAFAR?

1 - Eternizar momentos

"Uma fotografia é um instante de vida capturado para a eternidade." O objetivo principal da fotografia é esse, tornar um momento único em algo eterno. Seja ele uma viagem, um sorriso, o primeiro passo do filho, um momento em família... Poder guardar essa informação e passar de geração em geração. Assim, netos, bisnetos e as gerações futuras terão acesso a esse contexto vivido.

2 - Resgata emoções

Todo click traz consigo a chave da "caixinha das memórias", pois consegue ativar memória cinestésica trazendo à tona todas as emoções vividas naquele momento, em qualquer período da vida. Um exemplo é quando alguém sorri ou chora ao olhar uma foto. Tudo na vida é baseado pela memória. Quem conhecemos, como vivíamos, o que sentíamos. Por isso, é importante nos lembrarmos do que é bom. Todas essas fases são responsáveis por uma parte da construção do nosso "eu do futuro".

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES

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

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

Trabalhamos com diversas formas de pagamento. Entre em contato--> 91 984058299

FEEDBACK
 SOLUÇÕES EM INFORMÁTICA

Aulas de Informática para Qualquer Idade

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

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

Cartões Aceitos: Visa, Mastercard, American Express, Elo, Itaú, Bradesco, Nubank, Mercado Pago, Pix

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

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

LIVRARIA PLIMQUE

TUDO EM MATERIAL ESCOLAR

- Presentes;
- Material Escolar;
- Livros didáticos e literários;
- Aceitamos todos os cartões.

AV. TERESÓPOLIS, 2908
 PORTO ALEGRE/RS

FONES: **3336.8289**
3336.1740

Luiz Chiavaro FOTOGRAFIA

Eventos - festas - casamentos - aniversários - books - edição de fotos - photoshop.

REALISMO EM TUDO QUE FAZ!

Fone: (51) 99711-6198

INFORMÁTICA PARA A MELHOR IDADE

AULAS PARA NOTEBOOK - CELULAR - TABLET.

Não dependa de ninguém. Faça você mesmo.

Converse com as pessoas pelo Facebook.

Envie mensagens pelo Whatsapp.

Solicite a sua viagem com a Uber.

INSTRUTOR LUIZ CHIAVARO
FONE: (51) 99711-6198

NÃO ADIANTA! WHATSAPP VAI DEDURAR SE VOCÊ VIU MENSAGEM



Você descobriu como desabilitar aquela terrível dupla azul que avisa quando as mensagens são lidas. Desabilitou a notificação de leitura e pensou

estar a salvo das cobranças para sempre. E até já deu uma de desconectado para os colegas: "faz tempo que não abro o WhatsApp". Bem, péssima notícia; é fácil saber que você leu, mesmo com a confirmação de leitura desligada. Participar de um grupo é a maneira óbvia de entregar que a mensagem foi lida. Se todos visualizaram, queira você ou não, as marquinhos azuis vão surgir. Ninguém está imune em um grupo de WhatsApp.

Existe outra maneira de descobrir se a mensagem foi vista. Para saber, pressione uma de suas mensagens. No topo direito, toque nos três pontinhos e, depois, selecione "Dados". Pronto. Você saberá quando a mensagem foi entregue e se ela foi lida.

DUDU
bike shop

**BICICLETAS
PEÇAS
OFICINA
BICIESCOLA**

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369

MANUTENÇÃO EM COMPUTADORES

Formatação, instalação e atualização de programas

Backup e recuperação de arquivos

- Atendimento em domicílio e a empresas

(51) 997.282.691 

PORTEIRO ELETRÔNICO
(2 E 5 FIOS)

**SENSOR DE PRESENÇA
CIRCUITO FECHADO DE TV
CÂMERAS | MINUTERIAS**

SulPort Sistemas e Serviços 
(51) 99100.9370
Técnico registrado no CRT/RS



CONCERTOS DE RODAS



**Geometria - Balanceamento
Suspensão - Freios - Pneus - Rodas**

Av. Ceará, 238 - POA/RS E-mail: geo.point@yahoo.com.br
Fones: (51) 3337.7888 / 3273.7888 / 981.483.031

DICAS PARA PEDALAR COM SEGURANÇA



- 1. Use o equipamento certo:** capacete, luvas e sinalizadores na bicicleta.
- 2. Nunca vá na contramão:** a bicicleta deve seguir o fluxo dos veículos.
- 3. Evite pistas estreitas:** prefira caminhos mais amplos e confortáveis.
- 4. Não ande na esquerda do trânsito:** a pista do ciclista é a direita.
- 5. Indique todos os movimentos:** com a mão e com os sinalizadores.
- 6. Evite pistas de alta velocidade:** os carros velozes são mais perigosos.
- 7. Pare no semáforo:** o sinal vermelho também vale para bicicletas.
- 8. Não encoste nos veículos:** a segurança aumenta com a distância.
- 9. Conheça o código de trânsito:** para saber seus direitos e deveres.
- 10. Procure um médico:** caso tenha alguma restrição a esforços ou exercícios físicos.

Nativas do país de maior IDH do mundo	↘	↘	Fêmea de grande mamífero que habita o Artico	↘	São decoradas pelo ator antes da cena	Torna lento o funcionamento de celulares	↘
Conjunto de negociações de times (fut.)						Concerto musical realizado por solista	
O potencial de uso de armas bélicas	▶						
▶							
Pessoas de prestígio social	▶		(?) Kilmer, ator de "Déjà Vu"	▶		Tirar o (?) de campo: desistir de algo	
A Augusta é das mais famosas em SP			Estágio	↘			
			Banquete farto	▶			
Ave nacional dos EUA e da Alemanha (pl.)	▶				Narrativa lendária como a de Sisifo		
▶							
					Ler, em inglês (?) Vegas, cidade		
"Pra Dizer (?)", sucesso dos Titãs		Aquele homem Engodos de pesca	▶			Estuda	▶
De + ai						A maior artéria humana	
(?) ao rum, sabor de sorvetes	▶		Característica física das aves	▶			Vizinho dos etíopes e dos quenianos
▶			Ousadia	↘		Ente	
						Molho com ketchup e maionese	▶
Parte da festa do Cirio de Nazaré		Beatriz, em relação a Dante (Lit.)			Cosmético labial (?) Malfitano, ator		
▶							
						Sigla do rival do Cruzeiro (fut.)	
						Stock (?), categoria automobilística	▶
Que gera falsa aparência	▶		Prato preferido do Obelix (HQ)	▶			
A sílaba tônica de "fiasco" (Gram.)							
Condição da carta sem remetente	▶						

BANCO 3/car. 4/thead. 6/águlas — ilusor — somali. 8/anonímia. 1/norruéguesas — personagens. 52



Hora da piada!

Numa aula de Geografia, pergunta o professor:

- Joãozinho, pode me dizer por que os dias são mais compridos no verão e mais curtos no inverno?

O Joãozinho:

- Porque o calor dilata os corpos e o frio os encolhe!

A mulher chega para o marido e fala:

- Amor, temos que avisar nosso filho para não se casar com aquela bruxa que ele namora!

Marido responde:

- Não vou dizer nada, quando foi a minha vez ninguém me avisou.

A esposa estava lavando a louça, enquanto seu marido tomava uma cerveja sentado no sofá.

De repente o marido se vira para esposa e pergunta:

- Amor, o que você fazia antes de casar comigo?

E a mulher, sem pensar duas vezes, responde:

- Eu vivia!

Solução Palavras Cruzadas Diretas

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

DISK ÓPTICA
A ÓPTICA QUE VAI ATÉ VOCE
Av. Assis Brasil, 1806 - Porto Alegre/RS
☎ 3108.1017 / 99832.4159



ÁRIES	Os nativos de Áries podem esperar energia positiva em Março. Vai se sair bem em todas as frentes. Por exemplo, vai desfrutar da harmonia em família. Os relacionamentos serão muito amigáveis e as circunstâncias favoráveis.	TOURO	Março irá trazer energia positiva para o Touro, especialmente quando se trata de relacionamentos. Os solteiros terão uma ótima oportunidade de conhecer alguém. Não tenha medo de sair.
GÊMEOS	Em março, Gêmeos não mostrará publicamente as suas afeições. Mesmo que os seus sentimentos sejam fortes, preferirá passar os períodos de romance em casa. As relações longas prosperarão.	CÂNCER	Quando se trata da carreira, pode esperar pequenos problemas em março. Todos nativos deste signo terão provavelmente que lidar com a falta de motivação. É preciso foco para não cometer erros.
LEÃO	De acordo com o Horóscopo, haverá uma grande mudança em março. Chegou finalmente um período em que Leão terá sucesso na vida pessoal. Ainda assim, as coisas podem não ser tão boas na carreira.	VIRGEM	Este mês girará principalmente em torno da sua carreira, mesmo que os seus pensamentos possam ir numa direção diferente. Será muito importante para Virgem se concentrar completamente no que está a fazer.
LIBRA	As estrelas continuarão a favorecer as pessoas solteiras em março. Não perca a oportunidade de conhecer a sua alma gêmea e mantenha os seus olhos bem abertos. Terá momentos harmoniosos e tranquilos em família.	ESCORPIÃO	Graças à influência de Vênus, os Escorpiões vão ser bem-sucedidos nos relacionamentos. Emitirá uma energia positiva, que atrairá de forma significativa as pessoas a sua volta. Uma boa oportunidade para os que são solteiros.
SAGITÁRIO	Ser ordinário e seguir as modas, anonimamente como um rato é em algumas situações vantajoso, mas se não for você mesmo, dificilmente conseguirá atrair a atenção que pretende.	CAPRICÓRNIO	Ao trocar opiniões com uma autoridade, deve estar ciente da sua posição de subordinado, mesmo que saiba que a razão está do seu lado. O horóscopo recomenda colocar a teimosia de lado.
AQUÁRIO	A situação na vida pessoal finalmente mudará em março, altura em que pode esperar energia positiva. Todos os Aquarianos vão destacar-se na comunicação. Assim, poderá conhecer alguém do sexo oposto de forma rápida e fácil.	PEIXES	Na carreira, março promete a Peixes muitos eventos. Haverá oportunidades de negócios interessantes e terá de avaliar se são realmente vantajosas. Assim, pode se deparar com um dilema.

Pousada Garoa

Quarto Mobilado e Individual para Solteiros

a partir de
R\$400,00!



**Cama, Colchão, Roupeiro,
Água, luz, Gás, Internet
Wi-fi, Geladeira, Fogão,
Micro-ondas, Máquina
de Lavar**

(51) 98642.6196
(51) 98632.4393
(51) 98304.2228

pousadagaroa.com.br
Av. Benjamin Constant, 379

ESTAMOS SELECIONANDO PACIENTES



- Botox**
- Preenchedores**
- Lipo de papada**
- Fios de PDO**
- Microagulhamento**
- Eletrocauterização estética**
- Bioestimuladores de colágeno**

(51) 3276-8483
(51) 99209-1881

HÓDOR R.S.
ESTÉTICA


RUA BRAGA 100

COMO FAZER EM CASA ÁLCOOL GEL COM ÓLEOS ESSENCIAIS



Com os casos de coronavírus confirmando no Brasil, a prevenção e a higienização são uma boa saída. O que nem todos sabem é que dá para fazer um álcool gel caseiro, tão eficaz quanto o que vem pronto para venda e, ainda, você pode escolher a essência de seu agrado, aliando a aromaterapia ao tratamento.

“Misturando álcool isopropílico 90%, gel puro de Aloe Vera e Óleos Essenciais, ingredientes facilmente encontrados em farmácias, é possível obter uma receita poderosa para usar em todos os momentos”, explica o professor Daniel Alan Costa, naturopata e especialista pelo Hospital Albert Einstein.

Como fazer: misturar na proporção de duas medidas de álcool isopropílico e uma de Aloe Vera em Gel puro e adicionar dez gotas do óleo essencial escolhido. “Os óleos de Tea Tree, Orégano e Tomilho são muito indicados por terem propriedades antibacterianas, antimicrobiana, antisséptica e antiviral”, sugere o naturopata.

Sobre os óleos: o Orégano contém ácidos fenólicos, além de flavonoides e antioxidantes. O Tomilho (Poejo ou timo) contém alto teor de timol, por isso deve ser diluído com um óleo-base antes da aplicação. O Tea Tree (Melaleuca) tem sido reverenciada por suas muitas propriedades, especialmente para a pele. Contendo mais de 90 compostos diferentes, a Melaleuca tem aplicações ilimitadas. Para uso aromático e tópico.

Maria das Dores Pereira

CRIE OBJETIVOS PARA ESTUDAR



De que adianta você estudar se você não sabe para o que você está estudando? Esse erro é bem comum e faz uma diferença muito grande na hora de aprender. Estudantes e concorrentes se esquecem de definir seus objetivos e metas para estudar e, com isso, acabam tornando o aprendizado ineficaz, pois muitas vezes estudam conteúdos que não são úteis para seu objetivo.

Imagine o seguinte cenário: seu cérebro é uma máquina que consome muita energia. Então, qualquer atividade sem utilidade ou sem uma recompensa acaba sendo inútil e, por isso, ele deixa de executar.

Portanto, se você estuda sem objetivo, seu cérebro entende que a atividade de estudar não tem utilidade. Logo, não é necessário concentração nem memorizar o conteúdo. Afinal, não será utilizado para nada.

Quando você estabelece objetivo, envia uma mensagem ao cérebro, algo como “fique em alerta, pois estou fazendo uma atividade importante. Com isso, seu cérebro assimila e compreende melhor uma informação para estudar.

Se você ainda não tem objetivos definidos para estudar, faça uma pausa e pense bem a respeito. Então, deixe bem claro quais são seus objetivos ao estudar. Isso irá te ajudar muito a aprender mais fácil.

Se quiser, pode escrever seu objetivo em um folha e colar em um mural ou em um lugar onde você o veja com facilidade. Assim, estará sempre lembrando o porque você está se dedicando aos estudos. Faça isso e você terá um melhor desempenho em seu aprendizado.

Descubra esta NOVIDADE!

Baixe Seu Aplicativo



Grátis!

PÃO DE JUDÁ

O Portal da sua alimentação espiritual

5,0



Obtenha mais informações:

51 9 9321.8440



Livros de autoajuda

A causa genérica da depressão é o afastamento do homem do Onipotente. O livro e CD Livre-se da Depressão expõe as verdades divinas que possibilitam a cura e a liberdade aos que sofrem deste mal.



DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP



ECONOMIZE ÁGUA

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

☎ **984.136.494**

Entupiu? **Dia e Noite** 24hs

**DESENTUPIDORA
HIDRO MAK**

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Elétrica, Dedetização,
Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

PAGAMENTO FACILITADO

Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905
desent.hidromak@yahoo.com.br



**DESENTUPIDORA
SERVITECH**

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

ATENDIMENTO 24H

☎ **3110.4164**
 980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / SERVIÇOS



Rei dos Extintores

51 **3411.3379**
 996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rdosextintores@gmail.com / luciano.f.alves@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br

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



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

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

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

**Fruteira
da
Chácara**



Temos Tele-Entrega

Aceitamos cartão de crédito

99664.1569

98590.3098

98533.2068

99859.9899

Sucos Naturais - Pastéis

Caldo de cana - Produtos coloniais

Salada de Frutas

Carvão para churrasco

Lenha - Frutas da estação

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

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

**Sandro Bello
& Advogados Associados**

Direito Civil - Direito do Trabalho
Direito de Família e Sucessões
Direito Empresarial - Direito Imobiliário

OAB/RS 114.350

51 3364.1617 / 99197.2036



SOS Tubo Desentupidora
Oferecemos garantia, economia e rapidez

**DIA
E
NOITE**

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



3095.2003 / 99430.2329 www.sostubo.com.br