

**GA
ROA**

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

Vem
Morar
Aqui!

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

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

Aparelhos 100% DIGITAIS
Atendimento Domiciliar
Assistência Técnica
Acessórios Multimarcas

AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



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

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

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



A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDÔMINIOS



CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

☎ 0800 642 9230

Peça pelo Celular: 99790.7090



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

51 3211-8807 / 98408-7639

Av. Professor Oscar Pereira, 6025 - POA/RS

Assistência
24h

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA

(51) 98038.0550 com Vinicius
https://www.viniustec.com.br

Redes Davi

Redes de Proteção



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

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



Baratas, formigas, ratos,
morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!

contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 985.363.376



18 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

**BAIXE O APP PROCUREACHE
DESCONTOS**

<https://cutt.ly/VknfgpT>

@ f procureache_descontos



CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

(51) 981.427.686

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

f /ProcureAcheRevista

📺 revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

**Cláudio
Persianas**

**VENDA E
MANUTENÇÃO**



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Consentes em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO
GRÁTUITO

Juliana Vergütz

Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica
para adultos e crianças

Av. Assis Brasil, 4500 - Sala 1504 - Torre A

(51) 982.220.766

julianavergutzoficial@gmail.com

f julianavergutzoficial

📺 julianavergutzoficial

Março: Mês das Mulheres

Todas as mulheres são únicas e merecem ser homenageadas todos os dias e em qualquer situação. Mas especialmente neste mês sua existência deve ser recordada e admirada por todos. Feliz mês de março - o mês de todas as mulheres.



É preciso reconhecer a coragem, a força e a sensibilidade com que uma mulher vive. Os problemas que enfrenta; os desafios que supera. Ninguém imagina as dores que uma mulher conhece ao longo da vida.

É por isso e ainda mais que elas merecem o cuidado, o carinho e a atenção de tudo e de todos. Sem elas o mundo seria cinzento, sem graça e mais injusto. Um mundo sem mulheres seria um mundo sem paixão.

Homenagem da equipe ProcureAche a todas as nossas leitoras e parceiras anunciantes!

Aplicativo

**ProcureAche
Descontos**



**Diversos cupons de desconto
para você usar!**

Aplicativo já disponível
na Google play



**Baixe e avalie
nosso aplicativo:**



ProcureAche Descontos



Anuncie: (51)98142-7686



Portas

elmo

Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas **51 99649.1036** Técnico **51 98031.9205**
51 3347.2121 **PADRÃO E SOB MEDIDA E/COLOCAÇÃO**

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



Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA



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



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

HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

AlugarCar

geramigos locadora

Precisa de Carro flex/GNV?

Locação, 5 ou 7 dias - Empresas / Aplicativos

Consulte modelos disponíveis

51 997.889.686

alugarcar.com.br

Av. Ceard, 238 - São João - POA

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



Anuncie na

ProcureAche

Temos o que você precisa para deslançar o seu negócio na revista impressa.

Saiba como:

51 981.427.686



Estofaria Müller

Móveis e Automóveis



REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL



SOLDAS EM BANCOS



ORÇAMENTO GRATUITO



Zona Sul de Porto Alegre

(51) 98902.8062 Viviane e Rose

(51) 98437.3820

vivianeestofados1@gmail.com



FÓTON

SERVIÇOS COMBINADOS



Pintura

Hidráulica

Ar Condicionado

Marido de aluguel

Piso e Revestimento

Elétrica Residencial e Comercial

Marlo Pauleski

(51) 98061.0530

@foton_reformas

Higienização, Hidratação e Impermeabilização



Tecidos e Couros

Aceitamos: VISA

O produto utilizado na higienização combate e desmancha a parte externa do coronavírus.

Estofados
Tapetes
Carpets
Colchões
Poltronas
Cadeiras

51 99437.1013

51 99827.1013

CDC ATUALIZA LISTA DE SINTOMAS DE CORONAVÍRUS

Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos adicionaram seis novos possíveis sintomas do novo coronavírus, que podem aparecer entre dois e 14 dias após a exposição ao vírus:



- Febre;
- Tosse;
- Dispneia (termo técnico utilizado para descrever falta de ar e outros tipos de incômodos respiratórios, como a sensação de sufocamento ou aumento da frequência respiratória);

- Calafrios;
- Agitação repetida com calafrios (shivering);

- Mialgia (dores musculares);
- Cefaleia (dores de cabeça);
- Dor de garganta;
- Nova perda de paladar ou olfato (anosmia).

Anteriormente, havia observado apenas febre, tosse e falta de ar como possíveis sintomas da doença.

TRIAGEM AUDITIVA DE ROTINA

A perda auditiva em decorrência da idade, na grande maioria dos casos, manifesta-se lentamente, sem sinais ou sintomas alarmantes e no início realmente pode não se perceber. Apenas quando os outros apontam que você está constantemente pedindo que eles repitam o que disseram, ou o som da TV está muito alto, que você percebe que existe algum problema.

Muitas pessoas lutam por anos com a perda auditiva antes de procurar ajuda. Embora a maioria de nós não tenha problemas em admitir que a visão está ruim ou a necessidade de utilizar óculos, a postura é outra quando se trata de perda auditiva - e muitas vezes devido ao estigma sobre o uso de aparelhos auditivos. Sua vida social e profissional pode estar sofrendo desnecessariamente.

Realizar uma avaliação auditiva de rotina permitiria que problemas fossem detectados precocemente e soluções oferecidas prontamente. Evitaria as dificuldades e o sofrimento das pessoas durante o período em que a perda auditiva ainda não foi diagnosticada e consequentemente não corrigida (o que pode contribuir para problemas de saúde como depressão, demência e quedas).

Por volta dos 50 anos é o momento adequado para implementar essas avaliações, pois é quando a perda auditiva relacionada à idade realmente começa a aparecer. Os testes de rotina proporcionariam às pessoas a possibilidade de serem diagnosticadas mais cedo, impediriam que sua audição piorasse e evitaria que milhares de pessoas sofressem desnecessariamente em silêncio.

A triagem auditiva de rotina pode prevenir os efeitos da perda auditiva, em consequência o declínio mental. Procure o profissional da audição.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 30221.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

*Na compra de 4 cartelas



Sem pilhas
Conexão direta com o celular

SONATA
aparelhos auditivos

Agende agora seu teste gratuito!

☎ **51 - 3022.2100**

☎ **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

Seu aparelho usado vale desconto na troca*

Preços Congelados de 2020
Até 60% de Desconto*

*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio



Clínica Odontológica Corba

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



**PRÓTESES MÓVEIS
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**



IMPLANTES



**APARELHOS
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /
LENTE DE CONTATO**

Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

DEVEMOS ESCOVAR O CÉU DA BOCA?

A higiene bucal é um hábito que deve agregar toda a boca. Além da parte frontal dos dentes, precisamos limpar outras regiões, como a língua, a gengiva, a parte traseira do sorriso e, em alguns casos, estruturas que ocupam o ambiente, como o aparelho ortodôntico ou uma prótese. Mas e o céu da boca? Você já considerou essa parte? O chamado palato é uma área que muita gente não sabe se é importante escovar na hora da higiene. Para dizer se é realmente necessário, ouvimos a opinião de especialistas.

Atenção necessária na hora da higiene bucal

A limpeza bucal vai muito além de escovar os dentes, até porque não são apenas esses elementos que acumulam placa bacteriana. De acordo com especialistas, também é necessário realizar a higiene da língua. “É uma área importante e muito negligenciada ou esquecida pelo pacientes”. Além da escovação, o profissional ressalta que é necessário ter o hábito de usar o fio dental. “O uso correto do fio é essencial para prevenção não só de cáries interproximais (entre os dentes), mas também para evitar doenças gengivais, como gengivites e problemas periodontais”, explica o dentista.

O céu da boca precisa ser escovado?

Tem gente que não sabe se precisa escovar e outras que até escovam só por precaução, mas a verdade é que

o céu da boca não precisa ser escovado. Tudo isso por um simples motivo: a área não retém biofilme. “O Palato é uma região de tecido muito sensível e a escovação iria gerar descamação. Além disso, por ter uma superfície mais lisa, não acumula placa”, explica o cirurgião-dentista Johnathan Marcondes.

Para todos os casos, existem exceções

De fato, o céu da boca não precisa de uma escovação particular. Se houver a higiene bem feita das outras partes da boca, todo o ambiente, inclusive o palato, estará bem limpo. No entanto, existem casos isolados que o profissional indica algumas medidas para manter toda a área protegida. “Pacientes que usam próteses, como dentadura, por exemplo, precisam ter um cuidado maior e usar enxaguante bucal sem álcool para manter a região bem limpa”, garante.

Não deixe de consultar o seu dentista

Se você percebeu algo de estranho no céu da boca ou em qualquer parte da cavidade oral, não deixe de consultar o especialista mais entendido sobre o assunto: seu dentista. Marque uma visita o quanto antes para diagnosticar e cuidar do problema. Assim o tratamento será mais simples e menos invasivo. Lembre-se de fazer essa consulta regularmente ou sempre que o especialista achar necessário.

VACINAS CONTRA COVID-19: PERGUNTAS E RESPOSTAS



Quanto tempo após tomar a vacina uma pessoa fica imunizada contra a COVID-19?

Para estimular a imunidade da pessoa contra o vírus, as vacinas que estão sendo aplicadas no Brasil precisam de uma segunda dose e um período para que o organismo dê uma resposta imunológica protetora. Cada vacina tem orientações específicas, mas geralmente isto acontece após 10 a 20 dias depois da segunda dose.

Uma pessoa que já teve COVID-19 precisa ser vacinada?

Sim. A vacina pode oferecer uma imunidade mais duradoura e trazer mais benefícios em relação à imunidade natural. Assim, as pessoas devem se vacinar independentemente de já terem sido infectadas ou não pelo novo coronavírus.

As vacinas contra a COVID-19 podem provocar algum efeito colateral?

Durante a fase de testes das vacinas aplicadas no Brasil não foram detectados efeitos adversos graves. Em geral, as vacinas podem provocar vermelhidão e dor no local da aplicação e, às vezes, febre baixa. Essas reações leves costumam desaparecer em poucos dias.

Por que mesmo tomando a vacina é preciso continuar seguindo as medidas de saúde pública?

As medidas de higienização das mãos, distanciamento físico e uso de máscara devem permanecer por um bom tempo. A OPAS e a OMS recomendam que as precauções contra a transmissão da COVID-19 sejam mantidas mesmo por quem já estiver vacinado, até que as pesquisas sejam conclusivas.

Assim, todas as pessoas que tomarem vacinas precisam continuar mantendo todas as medidas de prevenção - como distanciamento físico, uso de máscaras e lavagem das mãos.

REG-PSI-0108/20



Siga-nos nas redes sociais:

f [humanizehomecare](#)

ig [@humanizezhc](#)

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

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

Marque sua avaliação grátis:

(51) 9.9600.9462

CAMINHADA NA TERCEIRA IDADE

As caminhadas, além de promoverem o convívio social, fortalecem os músculos e as articulações e melhoram o ritmo cardíaco. Durante a caminhada, é importante manter as costas e os ombros eretos e usar tênis confortáveis, com amortecimento, e manter sempre o mesmo ritmo, que deve ser um pouco acelerado, diferente do ritmo que costumamos caminhar normalmente.



O idoso deve começar por trajetos curtos e ir aumentando a distância até fazer caminhadas, de 30 a 60 minutos, cerca de três vezes por semana. Antes e depois das caminhadas, é muito importante alongar para evitar lesões. Além disso, para evitar alterações na circulação do sangue, que normalmente nas caminhadas quando o braço permanece muito tempo para baixo, favorecendo o acúmulo de sangue nas mãos, por exemplo, o idoso pode optar por manter os braços flexionados durante a caminhada, como se fosse realizar uma corrida, por exemplo, ou caminhar apertando uma bolinha, pois assim favorece a circulação do sangue.

Idoso pode fazer caminhada em tempos de pandemia? Depende. Só é recomendado caso o ambiente permita um distanciamento ideal. Praia é ao ar livre, mas quando analisamos as atuais aglomerações nestes espaços, daí o ideal mesmo é manter-se em casa, em isolamento. Se todos saírem para caminhar, vamos ter muitas pessoas na rua. É preciso usar o bom senso!

CASA DE REPOUSO GERIÁTRICO

Recanto das Flores

Carinho e dedicação com quem você ama

- ✓ Atendimento médico mensal
- ✓ Enfermagem 24 horas
- ✓ Hospedagem permanente e temporária
- ✓ Monitoramento por câmeras

51 4066-8652

51 99107-1060

Av. Juca Batista, 10.430 - Belém Novo (ao lado da oficina Condotta)



BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA A TERCEIRA IDADE

O treinamento de força, conhecido popularmente como musculação, também é recomendado para os idosos promovendo inúmeros benefícios à saúde. O treinamento de força age diretamente na prevenção de perda de massa magra e na ajuda da manutenção da mesma. É cientificamente comprovado que após a meia idade a massa muscular diminui gradativamente e a prática da musculação pode evitar a piora ou ajudar a manter os níveis de massa muscular evitando quadros graves de sarcopenia. Age ainda contra a perda de força muscular, o enfraquecimento dos ossos e das articulações e conseqüente melhora da capacidade funcional do idoso e na diminuição do risco de quedas. Além disso, traz como bônus a melhora da cognição do idoso, favorecendo a memória.



A crença de que o idoso não pode fazer atividades com peso é antiga, mas não é verdadeira. A ciência demonstra que os benefícios são inúmeros, mas claro, se feito da forma correta e segura, sem exageros. Assim como para qualquer exercício existem algumas ressalvas: 1. antes de iniciar qualquer atividade física obtenha uma liberação médica, faça os exames e avaliações solicitadas. 2. Faça somente atividades recomendadas para o seu nível de condicionamento físico: sedentário, iniciante, moderado ou avançado. 3. Siga as recomendações de um profissional de educação física para fazer os exercícios certos, de forma correta e com segurança.

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



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

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

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

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

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



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

Mentoria NeuroCognitiva

COM LINN ZIMMERMANN

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

Entre para o meu grupo do Whatsapp e saiba mais.

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



Residencial
Bem Me Quer
Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência
para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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



PSICOTERAPIA REENCARNACIONISTA E REGRESSÃO TERAPÊUTICA

Tratamento

O Centro de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica oferece um Tratamento de alguns meses para as pessoas, que pode proporcionar uma grande melhoria ou cura de sintomas crônicos graves e possibilitar o entendimento a respeito de nossas propostas pré-reencarnatórias, a finalidade dessa atual encarnação, a nossa programação para essa atual encarnação, uma releitura de nossa infância e dos fatos da vida e o início de uma verdadeira realização da nossa Reforma Íntima.

Através da Psicoterapia Reencarnacionista (a Terapia da Reforma Íntima) e a Regressão Terapêutica, é possível recordarmos para o que reencarnamos, qual a finalidade dessa vida atual e como realmente aproveitarmos essa encarnação, além de poder melhorar muito ou curar as fobias, o transtorno do pânico, as depressões severas, as dores físicas de difícil tratamento, os sentimentos profundos de solidão, de abandono, as tristezas sem causa aparente, medos, insegurança, etc.

O Tratamento Inicial

Um Tratamento Inicial de Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica consta de 6 Encontros, realizados semanalmente, a cada 10 ou 15 dias, de consultas (com 1 hora de duração) e sessões de Regressão (com 2 horas de duração, em média).

O Tratamento inicial consta de:

- 1º encontro – 1ª consulta
- 2º encontro – 1ª regressão
- 3º encontro – 2ª regressão
- 4º encontro – reconsulta
- 5º encontro – 3ª regressão
- 6º encontro – reconsulta.

Para maiores informações, entre em contato:



Juliana Vergütz

Psicoterapia Reencarnacionista
Regressão Terapêutica
para adultos e crianças

Av. Assis Brasil, 4500 - Sala 1504 - Torre A

(51) 982.220.766

julianavergutzoficial@gmail.com

f julianavergutzoficial

ig julianavergutzoficial

VOCÊ JÁ SE PERGUNTOU: QUAIS AS COMPETÊNCIAS DO PSICOPEDAGOGO?

O Psicopedagogo Clínico e Institucional atua como um facilitador da aprendizagem prazerosa, orientando e ensinando na construção da mesma. Ele atua em consultório, no diagnóstico, no tratamento da dificuldade de aprendizagem e na prevenção de futuras dificuldades que possa desenvolver.

O profissional irá se empenhar para identificar as causas dos problemas de aprendizagem usando instrumentos próprios da psicopedagogia, provas operatórias (Piaget), provas projetivas (desenhos), EOCA (Entrevista Centrada na Aprendizagem), anamnese (coleta de dados significativos sobre a história de vida do paciente), sessões lúdicas, entre outros, isto sempre com olhar e escuta atentos a tudo.

O psicopedagogo deve ter em sua atuação as seguintes competências:

Comunicação, afeto, conhecimentos das fases do desenvolvimento para que possa organizar o plano de intervenção (tratamento), criatividade, observação constante considerando a subjetividade do educando/aluno, ser ouvinte da família a fim de orientar e intervir sempre que necessário.

Janaina Tolotti - Psicopedagoga



PSICOPEDAGOGA
CBO 2394/25

- Pedagogia Orientadora Educacional
- Psicopedagoga Clínica e Institucional
- Especialista em Atendimento Educacional Especializado com ênfase em Transtorno do Espectro Autista
- Reforço escolar

(51) 98909.6520

Consultório de Especialidades Clínicas Floresta
Av. Cristóvão Colombo, 1023 | Sala 407 | B. Floresta | POA/RS



FISIOTERAPIA DOMICILIAR

Cristina Possobon Fernandes
Fisioterapeuta - CREFITO 5/55298-F

Saúde do Idoso - Traumatologia
Neurologia - Pneumologia

51 99655.1029

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

QUAIS SÃO AS CONSEQUÊNCIAS DE FICAR MUITO TEMPO SENTADO?

1) Dores na coluna

Quando passamos muito tempo sentados, a musculatura que ajuda a estabilizar a coluna, como os músculos do abdômen e da região lombar, fica mais relaxada. Isso aumenta a pressão sobre os discos da coluna e o resultado são as incômodas dores nas costas.



A pressão aumenta ainda mais quando a postura é incorreta. Uma dica é alternar as posições ao longo dia e tentar fazer pequenas caminhadas, mesmo no escritório. O uso de pequenas almofadas na região lombar também pode ajudar.

2) Aumento de peso

Todo mundo sabe que o sedentarismo é um dos vilões do emagrecimento. Se você passa horas sentado, o seu corpo se movimenta muito pouco e, consequentemente, gasta poucas calorias.

Segundo especialistas, passar muito tempo sentado também deixa o metabolismo mais lento. O resultado pode ser indesejáveis quilos a mais e, em casos mais extremos, a obesidade. Se além de passar muito tempo sentado você consumir alimentos muito calóricos, como doces e frituras, o risco é ainda maior.

Para amenizar, evite beliscar enquanto estiver trabalhando ou assistindo TV, faça intervalos para as refeições e escolha alimentos saudáveis. E busque sempre se movimentar e realizar exercícios físicos que te proporcionem prazer.

Recanto Geriátrico



Janaina

janacv2004@yahoo.com.br



3219-9310



99348-3807



99606-9279

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

COMO TOMAR SOL PARA PRODUZIR MAIS VITAMINA D



Para produzir vitamina D, o ideal é tomar sol sem filtro solar com o máximo de partes do corpo expostas por pelo menos 20 minutos ao dia. O sol

do início da manhã e do final da tarde produzem menos vitamina D que o horário de pico, entre 12 e 14 horas. Porém, esse é justamente o horário proibido pelos dermatologistas pelo maior risco de câncer de pele. Se o uso de protetor solar, por um lado, é fundamental para a saúde da pele, por outro, é uma barreira que impede a ação dos raios UVB. Segundo Patricia, o bom-senso deve prevalecer: o excesso de sol é ruim, mas em quantidade moderada pode ser saudável.

Máx. 1h | Mín. 20 min.

O sol é responsável por até 90% da vitamina D que o corpo recebe.



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

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

Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.

Preços acessíveis!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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



7 DICAS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE E O NERVOSISMO

1. Mudar de atitude

Uma das coisas que pode ajudar a reduzir a ansiedade é mudar a atitude em relação ao problema. Para isso, a pessoa deve tentar informar-se sobre aquilo que está causando a ansiedade, perceber se tem solução e resolver o quanto antes. Caso a pessoa não possa resolver o problema, deve perceber que ficar ansiosa não vai melhorar a situação e por isso deve tentar mudar de atitude e relaxar o máximo possível.



tos negativos ou autodestrutivos, que às vezes são intensificados pela própria pessoa. Uma dica que pode ajudar a controlar estes pensamentos, é ver o lado positivo dos problemas que levam a sentimentos piores.

5. Valorizar o presente

Muitas vezes, as pessoas sentem-se ansiosas por pensar muito no futuro, o que gera medos, fazendo com que se sofra por antecipação. Para contornar esta situação, a pessoa deve valorizar e viver o presente, evitando pensar demais no futuro. Se a ansiedade é causada pelo passado, nada poderá ser feito para mudá-lo e por isso, deve-se evitar investir muito tempo a pensar em coisas que já aconteceram e que não se podem mudar mais.

2. Respeitar as suas limitações

Existem pessoas que sentem muita ansiedade, mas sofrem sozinhas com os problemas, o que faz com que se isolem, o que pode aumentar o sofrimento. Uma atitude que pode ajudar a superar este sentimento é pedir a ajuda de amigos, familiares ou mesmo um psicólogo, que pode ajudar a pessoa a ficar mais tranquila.

3. Respirar fundo e calmamente

Quando uma pessoa está muito ansiosa ou durante uma crise de ansiedade, é comum ocorrer uma sensação de falta de ar e aperto no peito, que são sintomas que se podem tornar muito desconfortáveis. Nestes casos, a pessoa deve respirar fundo e calmamente, como se estivesse a respirar para a barriga. Além disso, outra coisa que pode ajudar é fechar os olhos e imaginar-se num local agradável, como numa praia, imaginando o mar com ondas cada vez mais lentas.

4. Pensar positivo

Muitas vezes, a ansiedade surge devido a pensamen-

6. Identificar as causas de ansiedade

Geralmente, a ansiedade não surge sem motivo e, por isso, identificar as causas que estão na sua origem ou aquilo que gera tristeza, pode ajudar a pessoa a mantê-las longe. Além disso, quando surgirem pensamentos que a pessoa identificou como sendo causadores de tristeza e ansiedade, a pessoa vai conseguir afastá-los mais facilmente.

7. Praticar uma atividade

Praticar uma atividade é uma ótima forma de se distrair dos problemas que causam ansiedade, viver o tempo presente e manter a mente focada num objetivo. A prática regular de atividade física de baixo impacto como caminhar, andar de bicicleta ou nadar são ótimas armas para lidar com a ansiedade.

COVID-19: VACINAS, DADOS E NOVAS VARIANTES DO VÍRUS

- Algumas vacinas candidatas contra a COVID-19 receberam autorização para uso emergencial em alguns países, como o Brasil.

- É fundamental se vacinar quando chegar a sua vez e não se esquecer de que, tendo em vista o número ainda limitado de vacinas no mundo, será necessário continuar com as medidas preventivas, evitando que o vírus se espalhe e protegendo, dessa forma, a si e aos outros.

- É preciso seguir e adotar uma abordagem do tipo “faça tudo”, incluindo as medidas de proteção: lavar as mãos frequentemente com água e sabão ou álcool em gel e cobrir a boca com o antebraço quando tossir ou espirrar (ou utilize um lenço descartável e, após tossir/esperrar, jogue-o no lixo e lave as mãos). É importante manter-se a pelo menos 1 metro de distância das outras pessoas. Quando o distanciamento físico não é possí-



vel, o uso de uma máscara também é uma medida de proteção. A nível individual, essas medidas de proteção funcionam inclusive contra as novas variantes identificadas até o momento.

- Foram confirmados no mundo 107.423.526 casos de COVID-19 (417.768 novos em relação ao dia anterior) e 2.360.280 mortes (12.695 novas em relação ao dia anterior) até 12 de fevereiro de 2021.

- Na Região das Américas, 29.677.344 pessoas que foram infectadas pelo novo coronavírus se recuperaram, conforme dados de 12 de fevereiro de 2021.

- A OPAS e a OMS estão prestando apoio técnico ao Brasil e outros países, na resposta ao surto de COVID-19.

Fonte: Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil

CABELO MASCULINO PRECISA DE HIDRATAÇÃO NO VERÃO?



Apesar de geralmente manterem fios mais curtos, os homens também precisam cuidar de seus cabelos durante o verão, principalmente porque eles têm maior tendência à oleosidade e à calvície. Estas duas características podem aumentar se houver descuido durante a estação mais quente do ano.

Reforçar a hidratação do cabelo após o contato com a água do mar e a piscina é importante, já que elas podem danificar o cabelo, da mesma forma que outros procedimentos, como tintura, descoloração e alisamento.

Os homens devem evitar acumular produtos no couro cabeludo já que os seus fios têm maior tendência à oleosidade do que os fios das mulheres, podendo agravar a situação. O uso de chapéus e bonés de forma constante, principalmente com os cabelos molhados, piora a queda dos fios. Deve-se evitar abafar o couro cabeludo, o que agrava o quadro de calvície e caspa, além de acumular sujeira, suor e oleosidade.

10 BENEFÍCIOS DO ABACAXI PARA A SAÚDE

Com zero gordura e colesterol, o abacaxi é abundante de vitaminas A, B, C, potássio, manganês, cobre e uma dúzia de outros minerais e nutrientes que nosso corpo necessita regularmente. Conheça os seus 10 principais benefícios:

1. **Prevenção da asma;**
2. **Previne o acidente vascular cerebral;**
3. **Ajuda na fertilidade;**
4. **Reduz a dor de ouvido;**
5. **Protege a pele;**
6. **Gengivas saudáveis;**
7. **Trata alergia;**
8. **Alivia náuseas;**
9. **Solução para a acne;**
10. **Fortalece as unhas.**



Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Consertos em Geral

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com



Novidade!!!

Terapeuta Silvia Letícia

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

Ligue para mais informações: (51) 99841-3101

Barbearia BoraLoko

boraloko.com.br



Corte de Cabelo e Barba

Av. Benjamin Constant, 379

(51) 99760-3524

CUIDADO COM ÓCULOS DE SOL SEM PROTEÇÃO UVA E UVB

“A utilização de óculos de sol cujas lentes não ofereçam proteção adequada são considerados mais perigosos do que simplesmente não usá-los”, afirma o oftalmologista Virgílio Centurion, do Instituto de Moléstias Oculares, em São Paulo. Ele explica que nossos olhos têm mecanismos de defesa naturais, que são acionados quando entramos em contato com a luz do sol - entretanto, esse processo é inibido pela escuridão proporcionada pelas lentes. O resultado não é difícil de adivinhar: em vez de a pupila automaticamente se fechar por conta da luminosidade (quem nunca se viu obrigado a fechar os olhos quando saiu ao sol?), ela mantém dilatada por causa das lentes escuras. “A reação natural do ser humano de fechar os olhos é comprometida pela utilização dos óculos de sol, e se as lentes não protegem, os raios ultravioletas passam e afetam a retina mais severamente do que se não estivessemos usando nada”, completa.

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

Higienização, Hidratação e Impermeabilização



O produto utilizado na higienização combate e desmancha a parte externa do coronavírus.

Tecidos e Couros

Aceitamos:  

51 99437.1013

51 99827.1013

Estofados
Tapetes
Carpets
Colchões
Poltronas
Cadeiras

DICAS PARA CONSERVAR MÓVEIS E ESTOFADOS

- Não use seu móvel em piso desnivelado;
- Não exponha seu móvel ao sol e ou à chuva;
- Não permita que pulem nas camas, cadeiras, bancos e poltronas;
- Não coloque o móvel em lugares úmidos;
- Não deixe o produto embalado no plástico por mais de 10 dias;
- Não arraste os móveis, principalmente armários e estantes;
- Não incline a cadeira durante o uso;
- Não use cera automotiva, exceto em acessórios metálicos;
- Limpe o móvel de madeira com pano limpo;
- Não utilize alvejantes ou produtos clorados;
- Os produtos que possuem rodízios precisam ser limpos periodicamente, pois tendem a acumular sujeira e travar o mecanismo;
- Limpe os vidros somente com acessórios recomendados por casas de limpeza;
- Evitar que animais domésticos subam em seu sofá;
- Evitar deitar-se ou assentar-se no produto com roupas molhadas e/ou sujas;
- Se o sofá for de almofadas soltas, fazer um rodízio periodicamente entre elas.



DICAS PARA EVITAR O DESCASCAMENTO DE PAREDES



Os cuidados para evitar o descascamento das superfícies devem começar no início da obra já que este problema pode ocorrer por vários motivos, inclusive por equívocos cometidos no momento da primeira pintura. Falta de aderência do produto utilizado devido à presença de pó ou umidade na superfície a ser pintada e a falta de diluição da tinta são as principais causas de descascamentos.

Para evitar o descascamento, confira as dicas:

1. O procedimento mais adequado consiste em primeiro lugar, raspar e lixar toda superfície a ser pintada, eliminando pontos descascados e tomando o cuidado de depois remover todo o pó resultante dessa operação;
2. Em seguida, deve-se aplicar uma demão de fundo preparador de paredes, indicado para superfícies que apresentam baixa coesão, pois possui excelente poder de aglutinação de partículas soltas;
3. Após a secagem do fundo preparador, aplique massa acrílica (áreas internas ou externas) ou massa corrida (somente áreas internas que não tenham contato com água e vapor) para corrigir as imperfeições;
4. Novamente lixe e limpe o espaço com um pano úmido, eliminando totalmente pó.

TELAS MOSQUITEIRAS

ORÇAMENTO GRATUITO

PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA
ACEITAMOS CARTÕES

CONSERTO E MANUTENÇÃO



TELAS LIMA
99942.7071

www.telasmosquiteiraslima.com.br

JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS

Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS

Gesso cartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



Receitas



ARROZ DE FORNO

Ingredientes:

- 4 xícaras (de chá) de arroz cozido
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de ervilha
- 1 lata de molho de tomate (se preferir fazer um caseiro, clique aqui: Molho de Tomate)
 - 1 caixinha de creme de leite (200g)
 - 1 xícara (de chá) de queijo ralado (muçarela, parmesão em pedaço, prato ou coalho)

Modo de Preparo:

Coloque o arroz cozido em uma travessa que possa ir ao forno. Junte a ervilha, o milho e metade do molho de tomate e misture muito bem. Em uma vasilha misture o restante do molho de tomate com o creme de leite. Cubra o arroz temperado com esta mistura e polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno médio até dourar, cerca de uns 20 a 30 minutos. Sirva quente.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Ótimas combinações



O tomate é rico em licopeno, um antioxidante que previne câncer e doença cardiovascular. A gordura do abacate facilita a absorção do licopeno.



Os compostos fenólicos da aveia e do suco de laranja, estabilizam o LDL (colesterol ruim) quando consumidos juntos.



Essa combinação previne o câncer de próstata. Junção do licopeno do tomate e sulforafano do brócolis.



A ingestão de antioxidantes de várias frutas causa uma sinergia, um ajuda na função do outro!



Alimentos ricos em vitamina C aumentam a absorção do ferro dos vegetais verde-escuros quando consumidos juntos.



A pimenta do reino aumenta 1.000 vezes os benefícios da curcumina (açafraão da terra).

OVO DE PÁSCOA RECHEADO NA TRAVESSA



Ingredientes:

- 3 latas de leite condensado
- 2 latas de leite (medida da lata de leite condensado)
- Duas caixas de creme de leite
- 2 tabletes de chocolate meio amargo (350 g no total)
- Dois tabletes de chocolate ao leite (350 g no total)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo ou maisena
- 6 gemas de ovo
- 1 xícara de amendoim, caju, castanha do Pará ou nozes picadas
- 1 colher de chá de essência de baunilha.

Modo de preparo:

1. Comece preparando esta receita de pavê de Páscoa pelo creme branco: dissolva a farinha ou maisena no leite e coloque em uma panela junto com o leite condensado e as gemas.
2. Então, leve ao fogo médio e que mexendo até engrossar.
3. Em seguida, quando o creme estiver espesso acrescente a essência de baunilha, misture e deixe amornar.
4. Então, depois adicione o creme de leite, misture e separe 1/3 do creme, que será o creme branco deste pavê de Páscoa.
5. Então, o restante iremos usar para preparar o creme de chocolate, de acordo com o passo seguinte.
6. Em seguida, pique o chocolate meio amargo e derreta no micro-ondas ou em banho-maria. Adicione à quantidade maior do creme branco e misture bem, para obter o creme de chocolate.
7. Por fim, comece montando o ovo de Páscoa na travessa: numa travessa ou assadeira coloque metade do creme de chocolate e coloque no congelador por 30 minutos, para solidificar um pouco.
8. Então, depois cubra com o creme branco, polvilhe o fruto seco picado e leve de novo ao congelador, novamente por 30 minutos.
9. Para finalizar esta sobremesa de Páscoa acrescente o restante creme de chocolate e devolva ao congelador por 30 minutos.
10. Em seguida, derreta o chocolate ao leite, espalhe sobre a última camada e reserve na geladeira por 2 horas, para esfriar e para que se forme uma crosta de chocolate dourada, semelhante a um ovo de chocolate.

TORTA DE BANANA MAGNIFICA

Ingredientes:

Para a massa:

- 3 bananas (catirra ou nanica), grandes ou 5 pequenas
- 2 ovos inteiros
- 1 1/2 xícaras de chá de açúcar
- 2 colheres de chá de margarina ou óleo

- 2 xícaras de chá de farinha de trigo branca
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de chá de passas
- 1/2 xícara de chá de castanhas picadas

Para a Cobertura:

bananas nanicas, farofa feita com coco ralado, canela em pó, aveia e açúcar mascavo.



Modo de Preparo:

Massa:

Bater o açúcar com a margarina ou óleo e os ovos assim que o fizer junte as bananas amassadas, misturando bem e agregue a farinha de trigo, o fermento e o bicarbonato.

Envolver as passas e as castanhas em farinha de trigo e misturar levemente à massa após despeje em um tabuleiro de tamanho médio, untado e enfarinhado.

Cobertura:

Usar bananas fatiadas no sentido do comprimento para cobrir toda a massa e Salpique a farofa sobre as bananas.

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



tabernapescados.com.br

Taberna
Pescados**Pratos de peixes
com frutos do mar
Camarão - Violinha
ALMOÇO E JANTA****(51) 98551-0547 (51) 3508-1748**

Av. Benjamin Constant - São João - POA

**Somente
Delivery**Entregamos em
toda Porto Alegre

FILÉ DE MERLUZA À ROLÊ



Ingredientes:

- 200 gramas de queijo muçarela
- 1 kg Filé de merluza
- Sal a gosto
- 1 Dente de alho
- Pimentão (vermelho, amarelo e verde)
- Limão

Modo de preparo:

1. Acomode os filés de merluza num recipiente e adicione o sal, o limão e o alho picado.
2. Mexa todos os ingredientes.
3. Estique os filés numa superfície plana e adicione o queijo e as tiras de pimentões. Enrole o filé e utilize um palito (de churrasco) para fixar o recheio.
4. Deixe assar até dourar.
5. O tempo médio de preparo será de 15 minutos, dependendo do braseiro utilizado.
6. Vale lembrar que o fogo muito forte vai dourar por fora e não vai assar por dentro.
7. Depois é só servir. Bom apetite.



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

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

BRIGADEIRO DE FORNO



Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 400 ml de leite
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 3 gemas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 5 colheres (sopa) de achocolatado em pó
- 1 xícara de chocolate granulado

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, adicione o leite condensado, o leite, o amido de milho, as gemas, a manteiga, o chocolate em pó e o achocolatado em pó.
2. Bata bem e despeje em uma forma untada com manteiga.
3. Leve ao forno preaquecido (180° C) por 30 minutos.
4. Retire do forno e adicione o granulado com o brigadeiro ainda quente.

Comercial
KNETIG**EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES**A mais completa linha de artigos para
bares, restaurantes, churrascarias e hotéis

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

**Anuncie na
ProcureAche**Temos o que você precisa
para deslanchar o seu
negócio na revista impressa.**Saiba como:****51 981.427.686**

RESOLVE**Refrigeração**

CLÁUDIO

51 98244.3893 • 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis**ELETRICISTA**

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral

Projetos Elétricos com ART

Laudos Elétricos

Fone: ☎ (51) 984.696.349

Aceito cartões:

**ASSISTEC - SUL**REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

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

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

**Exauttec Climatização**

Higienização

Instalação

Especializados em
Consertos e Manutenção

Fone: ☎ 51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com

Orçamento
gratuito

Split e Ar central

**Rei dos Extintores**

51 3411.3379

☎ 996 812 819

LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

e-mail: rdosexintores@gmail.com / luciano.alves@bol.com.br

site: www.reidosexintores.com.br

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

**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

**PROBLEMAS COM O INSS?**

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

Laura e
José de AbreuAposentadorias
por invalidez
por idade
por tempo de contribuição
especialAuxílios
doença
acidente
reclusãoAssistenciais
ao idoso
à pessoa com
deficiênciaSalários
família / maternidadePensão
por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 99860-6294 / 48 98422-0996



JP Pinturas

PINTURAS E TEXTURAS ESPECIAIS

TEXTURAS

Concreto aparente
Cimento queimado - Marmorato

PINTURAS

Gessocartonado - Alvenaria
Aplicação de massa corrida

Julio Kottowski

CELULAR (51) 98125 4651



PICHANI
Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

Faça seu orçamento gratuito

(51) 98065 7266 / 98611 9616

contato@pichanireformas.com.br / www.pichanireformas.com.br

PAULINHO ELÉTRICA

Serviços Elétricos



INSTALAÇÕES E REPAROS EM GERAL

Lustre | Ventilador de teto | Tomadas | Chuveiros
Troca de disjuntora

Solicite orçamento

99301.4090 | 99572.2664

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONCERTO,
MANUTENÇÃO
E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água
faz a diferença!

991.475.637

3423.2521

@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com

Faxina e Acompanhante de Idosos (hospitais e residências)



Contato somente ligação:

51 98236-4560

Contato somente whats:

51 99526-9157

c/ Fernanda

ELETRICISTA & HIDRÁULICO

Instalações, Manutenções, Reparos em Geral



Contatos:

Nelmo (51) 99738.3955

(51) 98573.5180

Odair (51) 99198.8477

Facilidade de pagamento nos cartões VISA e

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61



AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

(51) 99140.0404 | (51) 99889.1902

Aceito todos os cartões de débito e crédito

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

Cláudio Persianas

VENDA E
MANUTENÇÃO



51 992.975.314

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONCERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João



Aplicativo



Procurefiche®
Descontos



Aplicativo já disponível
na Google play

Vantagens em estar no aplicativo:

- ★ Alcance e fidelize novos clientes para o seu negócio através dos cupons de desconto.
- ★ Fácil utilização: Basta o cliente mostrar o cupom de desconto na tela do celular na hora do pagamento.
- ★ Divulgue serviços e produtos específicos através dos cupons de desconto.
- ★ Além do aplicativo, garanta o seu espaço na revista impressa.

Saiba como anunciar:

 **(51)98142-7686**

Cupons de desconto na palma da mão!

Apresente o cupom à empresa ou prestador de serviço para ser aplicado o desconto no momento do pagamento!



Veja quem já está no App:

Darcy Neto INSTALAÇÃO / MANUTENÇÃO DE AR CONDICIONADO (51) 98469-1990	Técnico de Informática (51) 98038-0550	LA MADEIRAS E ESQUADRIAS MANUTENÇÃO (51) 98469-3635	Desmontagem e Instalação ROTOMASTER (51) 98273-8717
HUMANIZE OMECARE (51) 99600-9462	*PRESTA - SERVICE* REFORMAS GERAIS DA CONSTRUÇÃO CIVIL (51) 99335-1818	FÓTON SERVIÇOS COM MÓDULOS (51) 98061-0530	LAION FRETES E MUDANÇAS (51) 98432-5811
Flávio Braga ADVOCACIA (51) 98310-8777	AUDIÇÃO Aparelhos Auditivos (51) 3224-3242	SONATA aparelhos auditivos (51) 3022-2100	CORBA (51) 3907-4771
Martina Tintas de Proteção (51) 3086-0045	MULTISSERVIÇOS e PINTURAS (51) 98470-5050	Deterlizadora Desentupidora LIMPA TUBO A sua solução definitiva (51) 3366-8603	Protect (51) 3377-3060
FEEDBACK (51) 98405-8299	HIDRÁULICO 24HORAS (51) 3368-6087	ALEXANDRINO esquadrias (51) 3246-0648	Doméstico e Rural Bom Pastor (51) 3233-0634
Mercado Caxias (51) 3239-3614	Super Tché (51) 3246-7307	ARMAZÉM DOS BICHOS (51) 3084-0023	Agrocenter Coldebella (51) 3258-1108
TAPOA POUSADA GAROA (51) 98642-6196	Comercial KNETIC EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES (51) 3343-0251	Redes Davi Redes de Proteção (51) 98514-8014	SERRALHERIA KISSER (51) 99656-3664
FÁBRICA DOS TOLDOS (51) 3223-5597	Numerologia (51) 99971-4284	LIMPASOFA (51) 99943-7337	Toke Pinturas (51) 99574-5284
TAPCAR PROTEÇÃO VEICULAR (51) 3211-8807	STUDIO MOVIMENTO DO CORPO Treinamento Funcional (51) 3024-3097	CASA DE REPOUSO GERIÁTRICO Recanto das Flores (51) 4066-8652	Espaço Luz e Arte Terapeuta Sílvia Letícia (51) 99841-3101
PAULINHO ELÉTRICA Serviços Elétricos (51) 99301-4090	AlugarCar geramigos locadora (51) 99788-9686	DESENTUPIDORA RIBAS (51) 99353-9393	ESTE ESPAÇO PODE SER SEU! ANUNCIE: (51) 98142-7686

4 DICAS PARA MANTER O CACHORRO SAUDÁVEL DURANTE TODO O ANO

1. Organize a rotina do seu cachorro

Você sabia que organizar a rotina do dog pode ser fundamental para mantê-lo saudável? Por exemplo: se você acostumar o seu cachorro a comer sempre no mesmo horário, ele vai conseguir desenvolver - assim como nós - hábitos alimentares mais saudáveis. E assim como criar uma rotina de alimentação para o pet é importante, também é necessário atentar-se aos horários de sono do animal, separar momentos para banho e realizar passeios matinais com o cachorro.

2. Escolha a ração ideal para o dog

Você já parou para pensar sobre qual é a ração ideal para o seu cachorro? Há diferenças nutricionais que variam de acordo com a idade, o peso, o porte e o tamanho do animal. A ração para raças pequenas, por exemplo, é composta por mais proteínas e gorduras que a ração para raças grandes. Essa, por sua vez, contém um teor reduzido de gorduras e nutrientes voltados para a maior sustentação do corpo do animal. Por isso, é muito importante atentar-se às especificidades de cada tipo de ração - seja ela úmida, seca ou premium - e oferecer a composição ideal para o seu melhor amigo.

3. Leve o cachorro ao veterinário regularmente

Para manter o cachorro realmente saudável durante o ano inteiro não tem como se esquecer das idas regulares ao veterinário. Isso é importante para definir uma alimentação ideal de acordo com a fase da vida do seu pet. Por isso, leve o seu melhor amigo a um profissional adequado pelo menos uma vez a cada 3 meses.

4. Ter a carteira de vacinação do seu pet em dia

Saiba que a vacina para cachorro estimula a produção de anticorpos que irão proteger o animal de uma série de doenças.

Recomenda-se, por exemplo, que cães filhotes comecem a tomar as vacinas entre 6 e 8 semanas de vida. Mas, para não correr nenhum risco, o ideal é combinar direitinho com o médico veterinário do seu pet e criar uma carteira de vacinação para o bichinho.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



Frost Large Adult
15 Kg - R\$ 179,90



Vitta Natural Rç Peq. - Fgo
15 Kg - R\$ 124,90



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



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



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

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



DICAS PARA GANHAR DINHEIRO COMO MOTORISTA DE APLICATIVO

1) Resgate os seus sonhos

Muitos trabalham apenas para pagar contas, porém é preciso resgatar outros propósitos na vida além desses. Já parou para pensar qual é de fato o seu sonho e o da sua família? Sabendo qual é esse objetivo, o quanto ele custa e em quanto tempo pretende realizá-lo, ele se tornará o maior estímulo para que você saia de casa todos os dias para trabalhar com mais ânimo e propósito.

2) Fique atento aos ganhos e gastos

Independentemente de ser um trabalhador autônomo ou não, é preciso conhecer os ganhos e principalmente os gastos mensais. No caso de motoristas de aplicativos, os ganhos já são conhecidos imediatamente a cada corrida, portanto é preciso definir qual será a porcentagem de lucro que pretende ganhar. Todos os gastos extras devem também ser contabilizados: pausa para café e lanches, etc.

3) De olho na manutenção

O veículo nesse caso é o principal instrumento de trabalho, portanto os cuidados com a manutenção devem ser prioridade, principalmente porque a atividade irá exigir muito mais do carro, já que rodará sem parar.

4) Cuidado com a saúde

Assim como o veículo é o principal instrumento para que o motorista possa realizar o trabalho, a saúde também entra nessa conta, afinal é preciso estar em plenas condições para conseguir dirigir por um longo período. É preciso estipular um horário de trabalho e pausas para almoço, jantar, descanso, enfim, também cuidar da mente e do corpo para conseguir desempenhar o trabalho de uma maneira mais harmônica.

5) Busque fidelidade

Para que você possa ter um ganho recorrente e criar fidelidade com os clientes, aumentando a sua reputação no mercado, os cuidados com o serviço devem ser redobrados, ou seja, manter o carro sempre organizado e limpo, ter uma relação amigável com os passageiros, oferecer outros serviços gratuitamente como balinhas ou água, enfim, são muitos os caminhos para conquistar cada vez mais clientes e se tornar um verdadeiro empreendedor no segmento.

AlugarCar

geramigos locadora

Precisa de Carro flex/GNV?

Locação, 5 ou 7 dias - Empresas / Aplicativos

Consulte modelos disponíveis

51997.889.686

alugarcar.com.br

RS Av. Ceard, 238 - São João - POA

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



Daniela Dalberto ADVOGACIA

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

Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174
Site: danieladalberto.com



Flávio Braga ADVOGACIA

OAB RS
5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

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

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

ACIDENTE/DOENÇA DO TRABALHO: FIQUE ATENTO AOS SEUS DIREITOS!

De acordo com a OIT (Organização Internacional do Trabalho), o Brasil é o 4º colocado no ranking mundial de vítimas de acidente de trabalho. Seja por ausência de EPI's, por falta de treinamento adequado, por equipamentos precários, as causas são inúmeras para aqueles trabalhadores que sofreram acidentes de trabalho ou até mesmo desenvolveram doenças relacionadas ao seu trabalho.

Em situações como essas o trabalhador deve buscar seus direitos perante a Justiça do Trabalho, podendo pleitear indenizações por danos materiais, danos morais, danos estéticos, entre outros a depender de cada caso, além de pensões e eventuais direitos trabalhistas sonegados pelo empregador.

Além disso, de acordo com as consequências/sequelas deixadas pelo acidente sofrido ou doença desenvolvida, o trabalhador pode buscar o recebimento de benefício previdenciário junto ao INSS, tais como auxílio doença, auxílio acidente e aposentadoria por invalidez. Portanto, caso você tenha passado por alguma das situações descritas acima, é de suma importância estar ciente dos seus direitos e procurar um profissional especialista para fazer valer esses direitos.

Flávio Braga Advocacia



SESSÃO CURIOSIDADE

TEMPERATURA DO CORPO HUMANO E FEBRE



O corpo humano apresenta uma temperatura normal entre 36 e 37,5°C. Ela sofre alterações ao longo do dia, estando mais próxima de 36°C durante a madrugada e mais para 37,5°C no final da tarde. Esta variação é chamada de ciclo circadiano da temperatura corporal. Uma temperatura de 37,5°C no início da manhã tem muito mais relevância do que esta mesma temperatura no final do dia.

Algumas pessoas têm naturalmente temperaturas um pouco mais elevadas que outras, podendo apresentar algo em torno de 37,5°C ao final do dia sem que isso tenha qualquer significado clínico. Por outro lado, há aqueles que possuem temperatura basal mais baixa, às vezes próximo de 35,5°C. Nestes, uma temperatura de 37,5°C é algo bem acima do seu normal. Portanto, antes de se diagnosticar uma febre, é importante saber qual a temperatura habitual do paciente.

Consideramos febre a elevação da temperatura corporal acima da média do paciente. Como muitas vezes não temos um histórico da variação habitual da temperatura de cada indivíduo, usamos os valores médios encontrados em estudos para definir os limites de temperatura que indicam febre.

É importante termos em mente também que o modo como medirmos a temperatura corporal pode fornecer resultados diferentes. Quanto mais próximo do centro do corpo, maior será a temperatura.

Podemos aferir a temperatura corporal de quatro maneiras, com resultados diferentes:

- Temperatura axilar – normal até 37,2°C.
- Temperatura oral (boca) – normal até 37,5°C.
- Temperatura timpânica (ouvido) – normal até 37,5°C.
- Temperatura retal (ânus) – normal até 38°C.

Aumentos da temperatura corporal podem ocorrer em situações que não indicam doença, como exercício físico, ambientes muito quentes ou frios, excesso de roupa ou alterações no ciclo hormonal feminino. Mulheres durante o período de ovulação apresentam um aumento de até 0,5°C na sua temperatura corporal.



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



QUER DESCONTOS EM DIVERSOS SERVIÇOS?

10% 20% 30% 40% 50%

CUPOM
COM DESCONTO

ProcureAche

Baixe o App



Hoje em dia tudo que pudermos poupar em termos de produtos e serviços é de extrema importância para otimizar os nossos gastos - receitas e despesas.

Com o aplicativo ProcureAche Descontos temos essa proposta. Ao baixar no seu celular você terá acesso instantâneo a dezenas de cupons de desconto em diversos serviços, como clínicas odontológicas, desentupidores, encanadores, construção e reforma, pousadas, dentre uma infinidade de outros serviços!

Não perca mais tempo: É só baixar, selecionar o serviço que você precisa, apresentar o cupom na tela do celular para o prestador de serviço e ele irá aplicar o desconto na hora do pagamento. Bora poupar dinheiro!?

VOCÊ EMPREENDEDOR:

Faça parte do Aplicativo ProcureAche
Descontos e fidelize novos clientes
para o seu negócio!

10% 20% 30% 40% 50%

CUPOM
COM DESCONTO

ProcureAche

Baixe o App



Baixe já o aplicativo:



ProcureAche
Descontos

(51) 98142-7686



TELAS MOSQUITEIRAS



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

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

HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567



RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603 CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

0800 642 9230
Peça pelo Celular: 99790.7090

www.LIMPATUBO.com.br

6 DICAS PARA MANTER O BANHEIRO SEMPRE IMPECÁVEL

1. Deixe um daqueles rodinhos muito usados para tirar o excesso de água da pia da cozinha no banheiro. Assim, sempre que terminar o banho, é só usá-lo para puxar toda a água do box bem rapidinho.



2. Coloque um aromatizante quando achar que o cômodo está perdendo o cheirinho agradável. Escolha um canto no banheiro e posicione-o.

3. Use sabão neutro ou creme de barbear para deixar as torneiras de cromo brilhando: De tanto a gente abrir e fechar as torneiras do banheiro para lavar as mãos e escovar os dentes, elas logo ficam manchadas. Contorne esse problema com a aplicação de um pouco de sabão neutro e, depois, remova todo o produto bem rapidinho com um pano úmido. Outra dica é utilizar o creme de barbear. O cromo vai ficar brilhando e parecendo que acabou de passar por uma limpeza daquelas!

4. Mantenha o espelho impecável com algumas borrifadas de limpa vidros. Para não ter trabalho, a dica é não exagerar na quantidade de produto e, depois, retirar o excesso com a ajuda de um pano seco.

5. Use a mesma pastilha do vaso para evitar o mau cheiro no ralo do box. Para fazer isso é só colocar o produto dentro do ralinho e deixá-lo ali enquanto ele faz efeito. Depois, é só ir trocando sempre que necessário.

6. Tire sempre os fios de cabelo depois do banho para evitar acúmulos, assim evitando futuros entupimentos no box.

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

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

20 anos de experiência



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




Pintura
Hidráulica
Ar Condicionado
Marido de aluguel

Piso e Revestimento
Elétrica Residencial e Comercial

Marlo Pauleski
☎ (51) 98061.0530
@foton_reformas



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

VINAGRE NA LAVAGEM DE ROUPAS

Amaciante: Coloque 1 xícara de vinagre na máquina de lavar; ele substitui a função do amaciante sem deixar cheiro.

Anti odor: Coloque 1 xícara de vinagre durante a lavagem; ele ajuda a remover o cheiro de suor da roupa.

Cheiro a mofo: Coloque a peça de molho numa mistura com 1 xícara de vinagre e 2 xícaras de água. O cheiro de mofo e do vinagre vão embora.

Manchas de suor: Coloque a peça de molho numa mistura com 1 colher de sopa de vinagre em 250ml de água morna. Retire e lave normalmente.

Outras manchas: Esfregue a mancha com uma mistura de 3 colheres de sopa de vinagre, 2 colheres de sopa de detergente líquido e 4 xícaras de água.

Roupas bem sujas: Coloque de molho durante a noite numa mistura com 1 xícara de vinagre e 5 xícaras de água. Retire e lave normalmente no dia seguinte.

Roupas novas: Coloque de molho rapidamente numa mistura de vinagre com água antes da primeira lavagem para impedir que a tinta solte.

Fungos na máquina de lavar: Coloque 1 xícara de vinagre no interior da máquina e dar início ao ciclo de lavagem.

Resíduos de sabão: Adicione 1 xícara de vinagre branco em qualquer ciclo de lavagem. O ácido acético do vinagre branco elimina resíduos de sabão que possam ter se acumulado na roupa.

Limpa sua máquina de lavar: Pelo menos uma vez por mês, adicione 1 xícara de vinagre nesses compartimentos e ligue a máquina, naturalmente, sem nenhuma roupa.

CHUVEIRO 127V OU 110V?



Uma dúvida muito frequente dos usuários e até mesmo dos profissionais de instalações elétricas é a diferença entre as tensões 127V e 110V, sendo que no Brasil o padrão de tensões para uso residencial e predial é 127V e 220V. A tensão de 110V já foi utilizada no Brasil e ainda

é utilizada em alguns países, portanto todos os equipamentos elétricos fabricados no Brasil atualmente estão preparados para operar em 127V.

Sendo assim, se você pedir um chuveiro 110V na loja de material elétrico, naturalmente a tensão do equipamento será 127V, ou seja, o 110V se tornou apenas uma "referência" para o 127V. Atualmente é possível encontrar chuveiros elétricos em diversas potências, dentre as mais comuns estão: as potências de 5500w e 7500w. Ainda é possível encontrar potências menores como 4500w e 3200w.

Redes Davi

Redes de Proteção



(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

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

Telefones Úteis



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



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!

contato.mprotect@gmail.com

☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 985.363.376

Cerutti Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Manutenção de portas e janelas - venezianas
Adega para vinhos



Rua Osmar Amaro de Freitas, 230 - Jd. Itu-Sabará - POA/RS

📞 51 99831.6555 📞 ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!

COMO TIRAR FORMIGA DO AÇÚCAR

1. Guarde o açúcar em um pote hermético em um local alto: Armazene o alimento em um local bem vedado - de preferência em um pote de vidro ou de plástico hermético (que impede a entrada de insetos). Lembre-se de nunca deixar o açúcar na embalagem ou mal fechado na prateleira, pois assim, as formigas serão atraídas e entrarão no recipiente com facilidade.



2. Limpe as prateleiras e a pia com uma solução de água e vinagre branco: Prepare uma solução com água e vinagre branco nas mesmas proporções e, então, borrife direto nas prateleiras e na pia. Use uma flanela para esfregar e prontinho!

3. Espalhe cravos e canelas em saquinhos ou potinhos pelas prateleiras: Especiarias com cheiro forte também são ótimas para afastar os insetos! Uma boa dica é preencher saquinhos de tule com cravos e deixá-los em pontos estratégicos da cozinha - nas prateleiras ou em cima da pia. Você também pode espalhar canelas em pau perto das vasilhas com alimentos.

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro) ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 9.8484.1085 📞
(51) 9.9905.5410

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

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 📞 | 985.556.198 | 992.312.220

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

RESOLVE
Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 📞 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

Orçamento Grátis



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

Acesse o novo site da **ProcureAche**

Siga-nos também nas redes sociais:
f /procureacherevista
📷 /revista_procureache

- +RÁPIDO
- EDIÇÕES ANTERIORES
- +DICAS
- FALE COM A NOSSA EQUIPE
- ACESSO ANTECIPADO À ÚLTIMA EDIÇÃO

www.procureacherevista.com.br

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

(51) 98038.0550 com Vinicius
<https://www.viniciustec.com.br>

Luiz Chiavaro
FOTOGRAFIA

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

REALISMO EM TUDO QUE FAZ!

Fone: (51) 99711 - 6198 

NOVIDADES DO PIX PARA 2021



Enquanto cai no gosto do consumidor, o Pix começa a adotar uma agenda evolutiva de novas funcionalidades em 2021. O diretor de Organização do Sistema Financeiro e de Resolução, João Manoel Pinho de Mello, anunciou o cronograma previsto para o ano na abertura da 12ª reunião plenária do Fórum Pix, realizado no dia 28 de janeiro.

Entre as novidades anunciadas, estão:

- Inclusão da conta salário na lista de contas movimentáveis por Pix
- Integração dos aplicativos das instituições com a lista de contatos nos smartphones, para facilitar a identificação dos usuários que aparecem nos contatos e possuem o celular como chave Pix;
- Possibilidade de devolução ágil de recursos pela instituição recebedora, em casos de fundada suspeita de fraude ou falha operacional nos sistemas das instituições participantes;
- Saque Pix, para dar ao consumidor mais uma opção de obtenção de dinheiro em espécie e para facilitar a gestão de caixa do lojista;
- Pix por aproximação, para dar mais facilidade e conveniência na iniciação de um Pix e para atender casos de uso específicos;
- Iniciador de pagamentos no Pix, com desenvolvimentos que seguirão o cronograma estabelecido no Open Banking, para permitir que os iniciadores possam ser participantes do Pix agregando ainda mais competição ao arranjo.

COLOCAR FOTO NO PLANO DE FUNDO DO TECLADO DO CELULAR

Além de possibilitar a mudança de cores e estilos do teclado, o Gboard permite que o usuário coloque uma foto da galeria no plano de fundo do teclado. A imagem aparece atrás das letras, com um efeito transparente. Para ativar, toque no ícone do Google em cima do teclado → ícone de "três pontinhos" → "Configurações" → "Tema" → Toque no ícone de "+" para escolher a foto.

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

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

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

Cartões Aceitos: 

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

MÚLTIPLAS INTELIGÊNCIAS

Howard Gardner (1983) ensina que existem sete ou oito tipos diferentes de inteligência. Veja quais são elas:



1) Inteligência lógica

Capacidade de raciocínio.

Exemplo: raciocínio matemático e argumentativo.

2) Inteligência linguística

Capacidade de ler, escrever e usar a linguagem.

3) Inteligência musical

Capacidade de lidar com sons, de tocar instrumentos, aprender música. Exemplos: músicos e compositores.

4) Inteligência corporal

Capacidade de controlar o corpo. Exemplos: atletas e bailarinos.

5) Inteligência interpessoal

Capacidade de relacionar-se com outras pessoas.

Exemplos: vendedores, oradores, assessores de imprensa.

6) Inteligência introspectiva

Capacidade de bem relacionar-se consigo mesmo, que consegue desenvolver ao máximo suas potencialidades.

7) Inteligência espacial

Capacidade de raciocínio em espaços abertos.

Exemplos: navegadores, arquitetos e pilotos.

E, ainda temos as INTELIGÊNCIAS ARTÍSTICA e EMOCIONAL que estão presentes em algum nível em todas as outras.

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

CAMPANHA EM PROL DA EDUCAÇÃO TAMBÉM ATUA NO COMBATE À FOME E NA PREVENÇÃO DA COVID-19

A tradicional campanha entregará kits de material escolar para milhares de crianças e adolescentes de famílias em situação de vulnerabilidade social no país. Neste ano, por conta da pandemia da Covid-19, a LBV também os proverá com cestas de alimentos e kits com produtos de limpeza.



De janeiro a março, serão entregues ao todo, 25 mil kits de material escolar, 30 mil cestas e 30 mil kits de limpeza. Para tanto, ela conta com o apoio de seus colaboradores, voluntários, amigos e parceiros. As doações para a campanha Criança Nota 10 — Proteger a infância é acreditar no futuro! podem ser feitas diretamente no site www.lbv.org ou pelo telefone **0800 055 50 99**.

Temas mais cobrados em História no Enem

- 1 Principais aspectos da Idade média, moderna e contemporânea
- 2 Expansão marítima, as grandes navegações
- 3 Renascimento e Reforma
- 4 Colonização da América
- 5 Brasil, da mineração à independência
- 6 Revolução Francesa
- 7 Independência da América espanhola e do Brasil
- 8 Brasil, do Reinado à República
- 9 República velha e Era Vargas
- 10 Brasil, da democracia à ditadura
- 11 Mundo atual

i5

ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

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

#Matemática

#Português

#Inglês

#Biologia

#Geografia

#Química

#História

#Física

#Redação

#Espanhol

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

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

3093.0085 / 9 8425.1122

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“A minha data de nascimento soma 3 e eu gostaria de saber quais seriam as profissões mais favoráveis.

– **Adriana Hoffmann, Canoas/RS**

Anna Marya: Para o número 3 são profissões que requeiram imaginação, inspiração, criatividade, comunicação, senso artístico, expressão, contatos sociais, viagens. Jornalista, artista, comunicador, vendedor, professor, atuação na TV, em teatro e em filmes, cantor, decorador, relações públicas, promotor de eventos, telemarketing.

“Se puderes me ajudar eu agradeço. Tenho que escolher o dia que inicio num emprego novo. Posso escolher no período de 01 a 20/02/2021. Me chamo Miguel De Souza e nasci 22/01/1978.

Porto Alegre/RS

Ana Marya: No período de 22/01/2021 a 21/01/2022 estarás num ANO PESSOAL 1. O ideal para iniciares no emprego é no dia 08 e 17/02 porque estarás num DIA PESSOAL 1 que é o dia favorável para começar projetos, ingressar num novo emprego.

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

Numerologia



Pergunte e eu respondo.

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas
Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) 99971-4284

www.annamarya.com.br

schneider@annamarya.com.br

DUDU
bike shop



REVENDEDORA
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS
ELÉTRICAS**

PEÇAS

ACESSÓRIOS



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048

TIPOS DE FREIOS PARA BIKES



Freio tipo Cantilever - É um modelo que praticamente caiu em desuso devido à dificuldade de sua regulação, mas você pode encontrá-lo nas bicicletas mais antigas, em especial as mountains bikes. Esse freio funciona de forma simples e é composto por um cabo de aço que é ligado ao outro cabo de modo que formam uma estrutura em “Y” e em cada parte das pastilhas é acionado a frenagem.

Freio tipo V-Brake - É um modelo mais facilmente encontrado nas bicicletas simples e de entrada. A sua popularidade se deve ao baixo preço e facilidade de manutenção. O modelo deste freio é composto de duas hastes paralelas que formam a letra “V”. O cabo de aço aproxima-se das partes das pontas superiores das hastes enquanto as pastilhas se comprimem contra a lateral do aro da bicicleta.

Freio tipo hidráulico - É um modelo que se assemelha bastante ao V-Brake e é facilmente encontrado no biketrial. Ele é poderoso, requer uma certa manutenção e é um pouco mais caro.

Freio a disco - Trata-se de um modelo que é reconhecido pela sua eficiência. O formato dos freios a disco são: mecânico e hidráulico, sendo que este é considerado mais eficiente que o primeiro e mais caro. O freio a disco pode ser encontrado em 4 tamanhos diferentes de acordo com seus rotores (ou discos) 140 mm, 160 mm, 180 mm e 200 mm. A dica é: quanto maior é o tamanho do rotor mais eficiente é o freio. Mas não esqueça também de que ele se torna mais caro.



Vamos dar risada?

O PAPAGAIO ESPECIAL

O freguês entrou na loja de animais e disse ao vendedor:

- Quería um papagaio que fosse especial.
- Chegou na hora certa! Temos um bilingüe. Se levantar a patinha direita, ele fala inglês. Se levantar a patinha esquerda, ele fala francês.
- E se eu levantar as duas patinhas?

Perguntou o freguês.

O papagaio respondeu:

- Aí eu caio!

LIÇÃO DE CASA

No primeiro dia de aula, a professora passou uma lição de casa. No outro dia, ela cobrou o dever dos alunos:

- Todo mundo aqui fez a lição de casa?
- Todos os alunos disseram que sim, menos o João. A professora perguntou:
- Por que você não fez a sua lição de casa, João?
- Ora, professora, porque eu moro em apartamento.

No intervalo da aula, Victor pergunta ao Pedro:

- Pedro, você conhece a foca que morreu de la-tinha?
- Não conheço. Como aconteceu isso?
- Ela pulou no mar achando que lá não tinha tu-barão, mas lá tinha!

FEITOS EM ALTA QUALIDADE.
VENDAS PARA TODA A CIDADE DE PORTO ALEGRE.
ACEITAMOS TODAS AS FORMAS DE PAGAMENTO!

DIVERSAS CUIAS - BOMBAS - PORTA TÉRMICAS.

LUIZ CHIAVARO: (51) 99711 - 6198

DICAS PARA UM BOM CHIMARRÃO

A cuia: Deve estar bem seca. Para a lavagem use somente água e deixe-a na horizontal para secar. Assim, o oxigênio pode circular melhor dentro dela.

A bomba: Dê preferência para bombas de aço inoxidável, pois não dá gosto e não interfere no sabor da erva do chimarrão.

A água: Deve ser mineral ou filtrada. A quantidade também é importante, pois se houver pouca água a bomba pode entupir. O certo é preencher a cuia com água até o pescoço. A temperatura não deve passar dos 70°C, para não queimar a erva. Se a água ferver, não adianta esperar esfriar ou misturar com água fria, pois ela já perdeu o oxigênio e pode tirar o sabor da erva.

A erva: Deve ser conservada na geladeira. Se mantida no congelador, ela poderá ser consumida pelos próximos cinco anos. Na hora de comprar, escolha de acordo com a data de fabricação, assim ela estará mais fresca.



PRECISA DE CARRO GNV / FLEX?

(com fabricação a partir de 2012)

Locação para empresas
e motoristas de
aplicativo



AlugarCar

geramigos locadora



Consulte modelos disponíveis:

51997.889.686

alugarcar.com.br



Av. Ceará, 238 - São João - POA



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

siga-nos nas redes sociais:



/geramigoslocadora



@geramigos_locadora

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3416-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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

REI DOS EXTINTORES

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

aceitamos os cartões

www.reidosextintores.com.br

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

Desentupidora GRUPOLAR

*Pias *Vasos Sanitários
*Ralos *Fossas Sêpticas
*Hidrojateamento

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas
*Esgotos em Geral *Dedetização

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

(51) 3381.5840 / 98504.6396

Martina
Redes de Proteção

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

5 anos de garantia

30860045 99874-4530 99948-6739

aceitamos todos cartões www.martinaredes.com.br

DESENTUPIDORA RIBAS

PIAS
SANITÁRIOS
TANQUES
LAVATÓRIOS
RALOS ESGOTOS
REPAROS HIDRÁULICOS
LIMPEZA DE FOSSAS

51 99353.9393
3472.5732 / 3223.8796

Qualidade com Menor Preço
ORÇAMENTO GRATUITO

AlugarCar
germigios locadora

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

Informações:
WhatsApp 51 997.889.686

RS Av. Ceará, 238 - São João - POA

SC R. Vereador Mario Coelho Pires, 221
Campanha - São José

alugarcar.com.br

f /germigioslocadora @germigios_locadora

VOCÊ EMPREENDEDOR: Baixe já o aplicativo:

Faça parte do Aplicativo ProcureAche
Descontos e fidelize novos clientes
para o seu negócio!

10% 20% 30% 40% 50%
CUPOM
COM DESCONTO
ProcureAche

Baixe o App

ProcureAche Descontos

(51) 98142-7686

ANDROID APP ON Google play