Ache

Ano XIX | Edição 334 - Março/2023 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Fone: 51. **981.427.686** 🕒



APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

LIGUE E SOLICITE



3224.3242 🗐 98140.45.14 Rua dos Andradas.1755 ci.51 www.audicaors.com.br



Aparelhos Auditivos

Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111 ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com Funerária Unidas Hahn

Cremação R\$ 1.990,00

Gestão de Mídias Digitais

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



facebook Instagram

 ◆ Google Meu Negócio ◆ Google Ads Facebook Ads Instagram Ads

© (51) 981.427.686

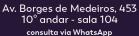
Precisa de um Advogado?

Sarmento & Sarmento, Advogados Associados

Trabalhista

INSS

Cível



(51)99875.0370

COZINHA

CLOSET

ROUPEIRO



99781.6895



- **BANHO E TOSA**
- **ATENDIMENTO**
- VETERINÁRIO **LOJA COMPLETA**
- CRECHE E HOTEL COM RECREAÇÃO
- (f) (iii) Casapet Peludos 51 998845642

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



COMPRO LIVROS USADOS **POSTAIS E FOTOS ANTIGAS BRINQUEDOS ANTIGOS GIBIS ANTIGOS ATÉ 1970**

Aceitamos doações - Ligue ou envie mensagem Livraria Avenida 51 998.888.368 🕒 Av. Independência. 56

Dedetizadora Desentupidora

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e

CONTROLÉ PROFÍSSIONAL DE PRAGAS URBANAS ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CONDOMÍNIOS Porto Alegre 51 3366,8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230



Acabe.com:

CUPINS - FORMIGAS - RATOS INSETOS EM GERAL

E DIVERSOS COLECIONÁVEIS

PULGAS - BARATAS - MORCEGOS



19 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche@

Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: (51) 981.427.686 \(\Omega\)

ff /revistaprocureache

revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Uma homenagem a todas as mulheres!

O Dia Internacional da Mulher é uma celebração em março que simboliza a luta e a resistência das mulheres na história. É uma oportunidade para homenagear todas as mulheres do mundo, reconhecendo suas conquistas e contribuições para a sociedade. Embora as mulheres desempenhem papéis vitais em nossas vidas. elas ainda enfrentam problemas como discriminação, assédio e violência de gênero. É crucial continuar lutando para garantir a igualdade de oportunidades e tratamento justo para as mulheres em todos os lugares. A data serve como um lembrete do poder e da importância das mulheres na sociedade e da necessidade de trabalharmos juntos para garantir a igualdade de gênero.

Uma singela homenagem da ProcureAche a todas as mulheres.



- · Fungos · Calosidades
- · Calos · Pé geriátrico
 - · Pé diabético · Laserterapia para
 - fungos
 - · Spa do pé · Órtese Unqueais

Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.

51 **981.427.686** 🕓

Aceito cartão e Pix S 51 99904-8100

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

Anuncie na ProcureAche® Chame e adicione no Whats

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 **3243**.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

AULAS DE CELULAR PARA

Aulas individuais !!!!! Método personalizado Atualizações e instalação de aplicativos Tens um celular e está guardado na gaveta? Não quer mais depender de filhos e netos? Melhor hora é agora: Aulas no Centro e também em domicílio para pessoas com dificuldade de locomoção.

> Ligue e agende o seu horário: (51) 98241.3121

SOUZA LIMA

Instalações hidráulicas

Troca de registros e torneiras

Rede de água quente, fria e esgoto

Limpeza de caixa d'água

Reparo em tubulações

(51) 99434-1653 EDUARDO

- Desentupidora
- Dedetização
- Sucção de fossa e caixa de gordura
- Limpeza de caixa d'água

Orçamento gratuito

(iii) desentupidora.mg

43250.5080 / 98658.2624 **9**

E-mail: desentupidora.mg.poa@gmail.com







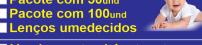
Preço de Atacado



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

FRALDAS INFANTIS

- Pacotes com 30und
- Pacote com 50_{und}
- Lencos umedecidos



Vendemos também tapetes pet

^D 51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03



Sua Solução Auditiva

Agende seu Teste Auditivo **Sem Compromisso**



Parcelas a partir de R\$ **190.00**

MENSAIS

© 51-3072.8911 © 51-99254.9161

Rua dos Andradas.1464 sl.132 Centro PoA

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









TODOS OS MODELOS DE PERSIANAS E CORTINAS COMANDO MANUAL OU MOTORIZADO

DIRETO DE FÁBRICA - INSTALAÇÃO GRÁTIS

ORCAMENTO GRATUITO



🔊 🗐 99902.3838

ROMANA

F OUTRAS



AUTORIZADA:



HORIZONTAL

STIHL

KARCHER

ANDERSON JOSÉ DE PRADE TÉCNICO RESPONSÁVEL

© 51 3248.2575 **©** 51 3249.1916

51 99833.4548 51 99643.9344

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

Dicas para se preparar para o outono

Prepare seu guarda-roupa: troque as roupas de verão por casacos, botas e outras peças de roupas mais auentes.

Organize seu espaço de trabalho: limpe o seu escritório e organize sua mesa de trabalho para que você possa trabalhar com mais eficiência.

Faça uma lista de projetos de outono: pense em projetos que você gostaria de começar ou concluir no outono.

Prepare-se para o inverno: comece a se preparar para o inverno, começando por verificar se sua casa está bem isolada e se os sistemas de aquecimento estão funcionando corretamente.

Aproveite as últimas horas de luz do dia: aproveite as últimas horas de luz do dia para fazer caminhadas, passear com seu cachorro ou simplesmente curtir a natureza.

Faça atividades ao ar livre: aproveite as temperaturas amenas para fazer atividades ao ar livre, como caminhadas, ciclismo ou passeios de bicicleta.

Faca mudanças na sua alimentação: comece a comer alimentos mais nutritivos para se manter aquecido durante o outono.

Faca uma lista de filmes de outono: assista a filmes que combinem com a estação, como filmes de terror, filmes de suspense ou filmes de aventura.

Faça um inventário da sua casa: faça uma lista dos itens que você precisa comprar para o outono, como lâmpadas, velas, aquecedores, etc.

O que são aparelhos auditivos?

Os aparelhos auditivos são usados para ajudar pessoas com perda auditiva. Geralmente são a melhor opção para ajudar a corrigir a perda auditiva e retomar a qualidade de vida. Muitos tipos e estilos estão disponíveis para atender a todas as preferências, estilos de vida e disponibilidade financeira.

Como funcionam os aparelhos auditivos?

Os aparelhos auditivos são pequenos dispositivos eletrônicos que podem ser altamente personalizados para lidar com diferentes tipos de perda auditiva. Todos os aparelhos auditivos digitais contêm pelo menos um microfone para captar o som, um chip de computador que amplifica e processa o som, um alto-falante que envia o sinal ao seu ouvido e uma bateria para alimentação.

Os aparelhos auditivos premium fornecem recursos adicionais, como configurações de som personalizadas e configurações autoajustáveis.

Preciso de aparelhos auditivos?

Os aparelhos auditivos são recomendados se os resultados do seu teste auditivo mostrarem perda auditiva.

Qualquer pessoa que suspeite ter perda auditiva deve fazer testes e tratamento. A perda auditiva não é apenas ruim para a comunicação, mas também para a saúde. Pessoas com perda auditiva não tratada apresentam níveis mais altos de atrofia cerebral e privação auditiva.

Procure o Profissional da Saúde Auditiva e obtenha mais informações.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS (51) 98201.0132 / 3022.2100







Maria Martins Advogada OAB/RS 100062

AUXÍLIO-DOENCA **APOSENTADORIA** PENSÃO POR MORTE **TRABALHISTA ACIDENTE DO TRABALHO**

REVISÃO FAMÍLIA INVENTÁRIO INDENIZAÇÃO

(51) 3276.7404 (51) 99847.2745

Av. Assis Brasil, 3505, sala 303 - Em frente ao Shopping Lindoia



ENFERMAGEM HOSPITALAR

PLANTÕES 6H|12H|24H

TÉCNICOS - AUXILIARES - CUIDADORES - ACOMPANHANTES PROFISSIONAIS COM REGISTRO NO COREN RECÉM NASCIDOS - PÓS OPERATÓRIO PACIENTES CIRÚRGICOS - COM ALZHEIMER - PARKINSON

ccarinho2021@gmail.com

51 **3339.0032** | 51 **98522.2739**



Terezinha Dinamar dos Santos NEUROPSICOPEDAGOGA E PSICANALISTA



51 98482-5288 51 98544-7547

Av. Cavalhada, 2360 sala 230 - Cavalhada Shopping

Descubra como a Constelação Familiar pode mudar sua vida

A Constelação Familiar é uma terapia sistêmica que ajuda a identificar e liberar padrões e crenças limitantes enraizadas em nosso sistema familiar. Com a ajuda de uma facilitadora experiente, os participantes são guiados por um processo de visualização e trabalho em grupo para desvendar as dinâmicas ocultas dentro de suas famílias. Através da liberação desses padrões, podemos acessar a abundância em todas as áreas de nossas vidas, incluindo saúde, relacionamentos amorosos, trabalho e financas.

A Constelação Familiar pode ajudar a trazer ordem e equilíbrio para todas as áreas de nossas vidas, permitindo que possamos alcançar nosso potencial máximo. Está pronto para mudar sua vida? Descubra como essa terapia pode te ajudar para melhor e permitir que você alcance todo o seu potencial.

Juliana Vergütz - 51 982.220.766

Regressão Terapêutica para adultos e crianças Reiki e Florais Constelação Familiar Atendimento Online julianavergutzoficial (51) 982.220.766 (9 julianavergutzoficial Tuliana Vergütz

Como lidar com a rebeldia de filhos adolescentes?

A adolescência é uma fase desafiadora para adolescentes e pais, e a rebeldia é uma resposta comum à pressão e mudanças que os adolescentes enfrentam enquanto desenvolvem sua identidade e independência.. Aqui estão algumas estratégias que podem ajudar a lidar com a rebeldia dos filhos adolescentes: Mantenha a calma: É importante lembrar que a rebeldia é uma resposta normal à mudança e que seu filho ainda precisa do seu amor e apoio. Tente manter a calma e evitar reagir com raiva ou crítica.

Comunique-se abertamente: Mantenha as linhas de comunicação abertas e faça perguntas abertas que possam levar a discussões significativas e aiudar a entender o que seu filho está passando.

Estabeleça limites claros: É importante que você estabeleça limites claros e regras para o comportamento do seu filho, mas faça isso de uma forma respeitosa e colaborativa.

Ofereça opções e responsabilidades: Dê ao seu filho a oportunidade de tomar decisões e assumir responsabilidades. Isso pode ajudar a desenvolver sua independência e autoconfiança.

Busque ajuda profissional: Se a rebeldia do seu filho estiver causando problemas significativos em sua vida ou na sua relação, considere buscar ajuda profissional de um terapeuta familiar ou outro profissional de saúde mental.

Como manter as unhas saudáveis?

- 1. Use luvas de borracha ao fazer limpeza ou outras tarefas que envolvam contato com produtos químicos.
- 2. Lave as mãos com água e sabão antes de mexer nas unhas.
- 3. Use lixas de unhas de grão fino para lixar as unhas.
- 4. Use alicate de unhas para aparar as unhas.
- 5. Use uma escova de unhas para limpar as unhas.
- 6. Use creme hidratante nas mãos e unhas para mantê-las macias.
- 7. Use óleo de cutícula para manter a região ao redor das unhas saudável.
- 8. Use produtos específicos para cuidados com as unhas, como esmaltes, removedores de esmalte,
- 9. Evite usar produtos com acetona, pois ela pode ressecar e enfraquecer as unhas.
- 10. Faça manutenção regularmente para manter as unhas saudáveis.





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

Quem nunca teve seu familiar hospitalizado?



Quando se fala de doenca é muito difícil não se sentir impotente, pois a doença em si é algo desgastante, dependendo da patologia acom-

panhamos quem amamos passar por tratamentos longos. Pensando neste fator, resolvi empreender a cinco anos atrás. Sempre me identifiquei com o cuidado, quando menina servia os mais velhos, minha mãe sempre frisou a importância de respeitar, desde ceder o lugar no ônibus até levar o lixo da casa dos meus avós. O desejo de fazer parte da área da saúde veio antes mesmo de minha percepção, pequenas atitudes já denunciavam a vontade de CUIDAR DO PRÓXIMO. Muitos anos dedicados na área de cuidados, na área da saúde... Era inevitável. Nasceu a Anjos Guardiões Home Care, empresa especializada em cuidados hospitalares, cuidados domiciliares e atendimentos diversos, a empresa faz muito mais do que o suporte ao paciente, servimos a família, buscamos a humanização no cuidado de todos. Anjos Guardiões é a perfeita combinação da busca pelo cuidado, é um prazer imenso poder auxiliar sua família nesta iornada.

> Aline de Oliveira Supervisora Anjos Guardiões



Atenção domiciliar Prevenção, tratamento de doenças e reabilitação em domicílio



951 98635-8757 951 99883-2526

റ) @anjos_guardioes

anjosquardioes.my.canva.site

Recanto Geriátrico

Doce Lar

Janaina janacv2004@yahoo.com.br

3414-3014

Claro- 99348-3807 ()

vivo 99606-9279 (S)

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

O SEU MOMENTO **ÚNICO COMECA AQUI**

CONHEÇA MAIS SOBRE NOSSOS SERVIÇOS:

- Terapia - Reiki - Aromaterapia

- Cristaloterapia - Sagrado feminino

AGENDE UM HORÁRIO.

(51) 98563.9018

@paganicris Atendimento em Porto Alegre ou online



/JardimdoSo



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 (51) **9.9600.9462** (Solution 19.96 (Solut

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151 🕒

O que é lombalgia, e como tratar?



Lombalgia é um distúrbio doloroso que afeta a região lombar da coluna vertebral. Pode ser causado por diversas condições, como má postura, lesões, esforço físico excessivo, doencas inflamatórias, entre outras.

O tratamento para lombalgia depende da causa subjacente, mas geralmente inclui exercícios de alongamento e fortalecimento, medicamentos para aliviar a dor, terapia física, acupuntura, massagem e, em alguns casos, cirurgia. É importante que o paciente seja acompanhado por um profissional de saúde para que o tratamento seja adequado.

Sinais de desidratação em idosos



Para os idosos, o calor pode ser um desafio para a saúde, pois eles têm menor capacidade de regular a temperatura corporal. Algumas precauções importantes incluem beber bastante água, evitar exposição ao sol nos horários mais quentes, usar roupas leves e confortáveis, manter o ambiente fresco. consumir alimentos saudá-

veis e ajustar a medicação, se necessário. Além disso, é importante estar atento a sinais de desidratação, como boca seca, tontura, fragueza e confusão mental. e tomar medidas para reidratar o idoso, oferecendo líquidos frescos e água, e buscar ajuda médica se necessário.



odontologia e saúde f /corbaodontologia

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

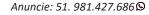
Av. do Forte, 1746 | sala 201 (em frente a Caixa Econômica)

Hom Nilo Dr. Nilo Peçanha, 3245 sl 701 e 702 (em frente ao Viva Open Mall) CLÍNICA ODONTOLÓGICA **CORBA**



(51) 99323.9280 (51) 3907.4771 J

4853 / EPAO. écnica: EPAO.







CLÍNICA GERIÁTRICA

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

> o aeriatriasantafe f aeriatriasantafe

■3276.9150

98510.4861

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



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 오

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

O que são cuidados paliativos em idosos?

Cuidados paliativos em idosos referem-se a uma abordagem de cuidado que visa melhorar a qualidade de vida dos idosos que têm doencas crônicas ou avançadas. Essa abordagem se con-



centra em aliviar a dor e o sofrimento, bem como em tratar os sintomas físicos, psicológicos e espirituais do paciente.

Os cuidados paliativos em idosos também se concentram em ajudar a idoso a manter a autonomia e a dignidade durante o processo de envelhecimento e de enfrentamento de doenças graves. A equipe de cuidados paliativos trabalha em conjunto com o paciente, seus familiares e outros profissionais de saúde para desenvolver um plano de cuidados personalizado que atenda às necessidades específicas do idoso.

Além disso, os cuidados paliativos em idosos geralmente envolvem discussões sobre o fim da vida, planejamento avançado de cuidados e a tomada de decisões compartilhadas. O objetivo é permitir que o idoso tenha mais controle sobre seu próprio cuidado e ajuda-los a encontrar significado e propósito durante o processo de envelhecimento e de enfrentamento de doencas graves.





• Enfermagem 24h

Demais profissionais capacitados

51 2165-0943 / 99841-8999 🕒

Rua da Várzea, 522 - Bairro Jd. São Pedro

Cuidados com a saúde da mulher idosa



Existem muitos cuidados que são importantes para garantir a saúde e o bem-estar das mulheres idosas. Alguns dos principais cuidados incluem: Cuidados com a saúde física: Incentivar a alimentação saudável, exercícios regulares e check-ups médicos para detectar e tratar problemas de saúde.

Cuidados com a saúde mental: Evitar a depressão, ansiedade e isolamento social, incentivando atividades

Cuidados com a segurança: Proteger a mulher idosa de abusos, negligência e exploração financeira, orientá-la sobre medidas de segurança em casa e na rua.

Cuidados com a mobilidade: Garantir que a mulher idosa tenha acesso a meios de transporte seguros e possa se mover com facilidade em casa.

Cuidados com a medicação: Lembrar a mulher idosa de tomar seus medicamentos corretamente, garantir que ela entenda os efeitos colaterais e interações medicamentosas e que tenha acesso a profissionais de saúde para orientação.

Cuidados com a sexualidade: Oferecer orientação sobre os efeitos do envelhecimento na sexualidade, bem como sobre métodos contraceptivos e doenças sexualmente transmissíveis.

Esses são alguns dos principais cuidados que devem ser tomados com a mulher idosa para garantir que ela tenha uma vida saudável e feliz.

O que pode ser feito com a odontologia estética?

A Odontologia Estética é uma área da Odontologia que tem como objetivo melhorar a aparência dos dentes e da boca, utilizando técnicas e procedimentos que podem corrigir imperfeições estéticas, tais como:

Clareamento dental: É um procedimento que pode remover manchas e descolorações dos dentes, deixando--os mais brancos e brilhantes.

Correção de dentes desalinhados: Através do uso de aparelhos ortodônticos, é possível corrigir dentes tortos e desalinhados, melhorando a aparência do sorriso. Implantes dentários: Implantes são usados para substituir dentes perdidos ou danificados, proporcionando uma aparência mais natural e melhorando a função dentária.

Facetas dentárias: As facetas são finas camadas de porcelana que são colocadas sobre os dentes para melhorar sua aparência, corrigir manchas, desgaste ou tamanho irregular.

Restaurações de resina composta: Essas restaurações podem ser utilizadas para corrigir pequenas imperfeicões, como dentes lascados ou quebrados, e são feitas de um material que se assemelha à cor natural dos dentes.

Esses são apenas alguns exemplos de procedimentos que podem ser realizados pela Odontologia Estética para melhorar a aparência e a saúde bucal dos pacientes. É importante lembrar que cada caso é único e requer uma avaliação individualizada para determinar o melhor tratamento.



Odontologia estética Aplicação de botox e ácido hialurônico Restaurações Lentes contato

Próteses Tratamentos Limpezas Extrações

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



- Residencial)
- Consulta médica
- Consulta nutricional
- Enfermagem 24h Day Care (creche)
- Terapia ocupacional
- Fisioterapia em grupo
- Pet terapia
 Musicoterapia
- Convênio Psicóloga Fisioterapeuta Dentista Dermatologista

Residencial Bem Me Quer Vila Ipiranga

Rua Padre Alois Kades, 116 - 51 3365.9377

Residencial Vôvó Franciosi Itu-Sabará

Rua Tenente Ary Tarrago, 1281 - 51 3372.6957

Residencial Vôvó Franciosi Vila Ipiranga

Rua Engenheiro Walter Bohel, 555
 NOVA FILIAL

CENTRAL DE **ATENDIMENTO** 51 98421.5402



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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

E-mail: administradora.poa@amep68.org.br Av. Teresópolis, 2669 - Bairro Teresópolis - POA/RS







Dia Internacional da Mulher e a sua importância na sociedade

O Dia Internacional da Mulher é comemorado anualmente em 8 de março e é um momento de reflexão sobre o papel das mulheres na sociedade. Esta data foi criada em 1911 com o obietivo de celebrar os direitos das mulheres e sua contribuição para a humanidade.

Ao longo dos anos, as mulheres têm contribuído de forma

significativa para a sociedade. Elas são responsáveis por grandes avanços na educação, saúde, economia, política e outras áreas. Elas também têm lutado para conquistar direitos iguais aos dos homens, como o direito de voto, direitos trabalhistas, direitos à educação e à saúde.

Além disso, as mulheres têm desempenhado papéis importantes na família e na comunidade. Elas são responsáveis por cuidar de seus filhos, ajudando-os a crescer e desenvolver seus talentos. Elas também são responsáveis por cuidar de seus entes queridos, aiudando-os a enfrentar as dificuldades da vida.

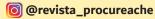
O Dia Internacional da Mulher é uma oportunidade



para refletir sobre a importância das mulheres na sociedade e para celebrar as conquistas que elas têm alcancado ao longo dos anos. É um momento para reconhecer e valorizar o papel que as mulheres desempenham na nossa sociedade e para encoraiar as mulheres a continuar lutando por seus direitos.

Portanto, é importante que celebremos o Dia Internacional da Mulher e reconheçamos a importância das mulheres para a sociedade. É importante que as mulheres sejam vistas e ouvidas e que elas sejam tratadas com igualdade e respeito. É importante que elas sejam reconhecidas por seu trabalho e que elas sejam apoiadas para que possam continuar a lutar por seus direitos e realizar seus sonhos.

Figue por dentro das novidades, receba dicas e alertas de novas edições da revista. Siga-nos no Instagram:





EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários

Lomba do Pinheiro:

Av. João de Oliveira Remião, 6605 Parada 16 - Porto Alegre/RS

51 9 9540-7207

51 3273-7075 - 51 3273-7076

Agronomia:

Av. João de Oliveira Remião, 1969 Parada 4 - Porto Alegre/RS

51 9 9706-9684

51 3276-7110

Hípica:

Av. Edgar Pires de Castro, 1580 Lj. 03 - Porto Alegre/RS

51 9 9890-8970

51 3276-7160

f 🕝 novareodontoesaude

movareodontoesaude.com.br



Cuidadoras de gatos

Transporte exclusivo . para gatos

prescrição veterinária (administração de medicamentos, curativos, etc.)

Cuidamos do seu gatinho o ano todo com dedicação e carinho. (a) @guriasmeow f/guriasmeow

51 9.9244.2421





Cuidamos de cães e gatos

Elisiane de Paula

©51 99297.7107



BANHO E TOSA

- **ATENDIMENTO** VETERINÁRIO
- **LOJA COMPLETA**
- **CRECHE E HOTEL** COM RECREAÇÃO
- (f) (iii) Casapet Peludos

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



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

Zona Sul



99955.3074



Venda de pintos

Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 LAMI-POA/RS

Tele-entrega de Rações 🍕





Birbo Tradicional Adultos GranPlus Choice Adulto 25ka R\$ 189.90



15ka R\$ 145.90 20kg R\$ 192,00



GranPlus Choice Adulto 10ka R\$ 139.90



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



Primogato Blend 10ka **RŠ 164.90**



10ka **R\$ 119.90**



ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA

TELE-ENTREGA GRATUITA NAS COMPRAS ACIMA DE RS100

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará Rua Anita Garibaldi, 2253-loja 06 - Boa Vista Tel: 3273.6316 Tel: 3084.0023 / 3029.9309 Serviços de banho e tosa/rações e outros

99912.5696 🕓 www.armazemdosbichos.com.br 🔍 🔤







16/11:70





REFRIGRUSCHE

REGIÕES DE ATENDIMENTO:

NORTE E CENTRAL

45 Anos de bons serviços, pai e filho

BRASTEMP

© Electrolux

3366.2268 - 9

SP ELÉTRICA

Instalação de: Tomadas 220V

Chuveiros, torneiras

Interruptores, disjuntores

STÊNCIATÉCNIC

(III) LG

Consul

Emerson Eletricista - CREARS 187307 51 98410 9726 🕒

Troca de fiação

Manutenção corretiva

e preventiva residencial

speletricapoa@gmail.com



NELSON CONSERTOS

Especializado em

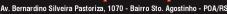
Lavadoras e Secadoras

de roupas de todas as marcas

VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA

■■ 982.218.645 **984.036.477**







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

Nossa Senhora do Caravajo, 146 ap. 201 | Sarandi | POA



🕓 (51) 98467.2544 (51) 99437.9469









www.funilariaschmidt.com.br



51 992.747.658 🗣 51 985.422.964 🗣

Chame e adicione no Whats

51 **981.427.686** 🛚





Persiana Vertical 51 **992.975.31**

ORCAMENTO GRATUITO

FRETES= **VIAGENS - MUDANCAS** Embalamos Desmontamos e montamos Descarte de Móveis Atendemos domingos e feriados

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS **E CONSTRUÇÕES**

- ELÉTRICA E HIDRÁULICA • PINTURAS EM GERAL COLOCAÇÃO DE PISO CERÂMICO
- REFORMA DE FACHADAS SERVICOS DE JARDINAGEM
 - ORCAMENTO GRATUITO PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO
- REPARO E TROCA DE TELHADO
- · LIMPEZA DE CALHAS E CAIXAS D'ÁGUA TROCA DE CHUVEIRO E TORNEIRA ELÉTRICA REFORMAS EM GERAL
 - MÃO DE OBRA FEMININA: **FAXINA E LIMPEZA PÓS OBRA**
- SERVIÇOS DE SERRALHEIRO EMITIMOS NOTA FISCAL

🕓 98638-6669/ 🕓 98310-9903













Troca de fiação de apto, casa e colocação de lustres

- Disjuntores, tomadas padrão ABNT
 - Execução de projetos novos e reforma elétrica Ventilador de teto, sensores de presença
- Instalação de ar-condicionado de ianela c/ moldura Instalação elétrica de split
 Serviço de emergência Técnico João Francis

3339.3409 / 999.662.794 ©



<u>Braga Split</u>

Técnico com Formação **SENAI**

Instalação e Manutenção

Braga Serviços

Hidráulica Elétrica Pintura



Mesmo número de telefone há mais de 10 anos

51 99271.5513



AQUECEDORES A GÁS

COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

JUNKERS Serviço com garantia



996.842.072 3341.0667





Rua Antônio Ávila Nunes, 100 - Campo Novo | fabricadostoldos@yahoo.com.br



Oportunidade de trabalho na Zona Sul de Porto Alegre para quem respeita e admira o trabalho dos profissionais artesãos, artistas, colecionadores e produtores de alimentos caseiros.

Sábados das 10h às 18h* - Praça Comendador Souza Gomes (extinta estação do trem) Bairro Tristeza - POA/RS

Contato: 51 98547-1561

* Caso não estiver chovendo

ENGENHEIRO ELETRICISTA Luís Augusto Silva

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

Fone: (51) 984.696.349

Dicas para um ambiente mais prazeroso em casa

Use cores claras nas paredes: cores claras podem tornar um espaco pequeno parecer major e majo convidativo. Escolha tons pastel para uma sensação de tranquilidade ou brancos para um espaço mais iluminado.

Invista em plantas: plantas são uma ótima maneira de adicionar cor e vida a um espaço. Além disso, elas ajudam a purificar o ar e podem até mesmo reduzir o estresse.

Organize sua bagunça: desordem pode criar um ambiente estressante e desconfortável. Arrume seus objetos pessoais e tente manter uma organização constante. Adicione almofadas e mantas: almofadas e mantas são uma maneira fácil de adicionar conforto e aconchego a um espaço. Adicione-as a um sofá ou poltrona para criar um espaço mais convidativo.

Crie um ponto focal: escolha uma parede ou objeto para destacar em um espaco. Isso pode ser uma obra de arte. uma planta grande, uma estante de livros, etc.

Use luzes indiretas: luzes indiretas podem criar uma atmosfera agradável e aconchegante. Experimente adicionar lâmpadas de chão ou de mesa para criar um ambiente acolhedor.

Adicione espelhos: espelhos podem fazer um espaço parecer major e majs iluminado. Coloque um espelho em uma parede para criar a ilusão de espaço extra.

Lembre-se de que a decoração e organização da sua casa devem refletir seu estilo pessoal e atender às suas necessidades. Experimente diferentes ideias até encontrar o que funciona melhor para você!

Anos de Experiência

ESTOFADOS SOB MEDIDA

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

Instagram: rex.o.lenda



(51) **3273.0030 / 99242.5456** ©

Rua Santana, 1556 ORCAMENTO SEM MÃO DE OBRA

COMPROMISSO **ESPECIALIZADA**

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES



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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Ingredientes:

- 500 ml de água
- 500 ml de leite
- 200 g de arroz
- 1 caixa de creme de leite
- Uma caixa de leite condensado
- 1 colher de margarina

Modo de preparo:

- 1. Em uma panela coloque o arroz, o leite, a água, o leite condensado e a margarina. Então, leve ao fogo e deixe que cozinhe o arroz.
- 2. Em seguida, quando o arroz estiver cozido acrescente o creme de leite. Prontinho!
- 3. Por fim, espere esfriar e sirva a vontade.



SIGA-NOS PARA **VER OFERTAS**

COMODIDADE E PRECO BAIXO PERTO DE VOCE!

SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL

AV. TRAMANDAÍ, 39 FONE: 3013.7307

AV. JUCA BATISTA, 2154 FONE: 3246,7307

R. BECO DO PALADINO, 77 FONE: 3245.3245





Previne Melhora a câncer saúde dos olhos

Aumenta a sensação de saciedade

ProcureAche®



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

ACA SEU PEDIDO PELO WHATSAF

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.





Fone: (51) 3348.9010

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

7. Mariete: 31: 301:427:000

Costela assada clássica =



Ingredientes:

- 1 kg de costela
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 3 colheres de azeite
- 1 limão
- 1 pitada de orégano
- Uma pitada de pimenta do reino
- 1 caldo de carne
- Sal grosso
- Papel alumínio

O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

Modo de preparo:

- Em uma forma cubra a costela com papel alumínio e depois coloque a costela temperada com sal grosso a gosto.
- Em seguida, em um recipiente, misture todos os temperos no suco de limão, mexa bem e reserve.
- Então, na costela pique os alhos e a cebola em rodela e coloque por cima da carne, despeje o azeite por cima também.
- Por fim, depois despeje o suco de limão com os temperos na carne e a embrulhe com o papel.
- 5. Em seguida, não mexa nela por 30 minutos.
- Por fim, depois, leve ao forno pré-aquecido, deixe por 1 hora.
- Tire o papel e a deixe descansar por mais 30 minutos
- Agora é só servir sua Costela Assada com um Tempero Delicioso.

CONTAMINAÇÃO CRUZADA

Utilize tábuas de corte diferentes para carnes e vegetais, a fim de evitar a contaminação cruzada de bactérias entre os alimentos. É importante também lavar bem os utensílios com água e sabão e desinfetá-los antes de armazená-los.

Bife a role na panela de pressão —



Tempo de Preparo: 60 Minutos Rendimento: 8 porções

Ingredientes:

- 1 Kg de bifes de contra filé batidos
- · bacon cortado em fatias finas
- pimentão verde cortado em fatias finas
- cebola em rodelas
- · cenoura em fatias finas
- palitos de dente
- molho de tomate da sua preferência
- · cebola picadinha
- · alho picadinho
- sal a gosto

O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

Modo de preparo:

- Primeiramente, tempere os bifes com sal, cebola granulada e alho granulado a gosto, espere meia hora para pegar o tempero.
- Em seguida, abra o bife e recheie com uma fatia de bacon, uma de pimentão, uma de cebola e uma de cenoura.
- Logo após, use palitos de dente para fechar o bife. Então, na panela de pressão, prepare o molho de tomate à sua maneira, e mantenha o molho levemente líquido. Adicione os bifes, cubra a panela e, assim que a pressão estiver estabelecida, cozinhe por 10 minutos.
- Por fim, sirva o bife a rolê com arroz branco e delicie-se!

COZINHA PRÁTICA E RÁPIDA

Massa de grão duro, arroz arbóreo, risoni e cuscuz marroquino são ingredientes para ter sempre à mão, pois ficam prontos rapidamente.

Brigadeiro prestígio de travessa =

Ingredientes:

- leite condensado 2 latas
- chocolate em pó 1 xícara de chá
- · coco fresco ralado para polvilhar 100 gramas
- manteiga 1 colher de sopa
- leite 1 xícara de chá
- creme de leite 1 lata

O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

Modo de preparo:

- 1. Primeiramente, pegue o leite condensado, o chocolate, a manteiga, o leite e leve ao fogo médio em uma panela, mexendo até começar a ver do fundo.
- 2. Logo após, acrescente o creme de leite e misture até homogeneizar assim que você retirar do fogo.
- 3. Em seguida coloque o brigadeiro em um recipiente médio e polvilhe com o coco ralado fresco.
- 4. Por fim, leve à geladeira por 3 horas antes de servir.

PARA CONSERVAR FRUTAS

Faça uma calda com água e açúcar (na mesma proporção) mais baunilha. Submersas duram até 1 semana.



CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas ©3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão



EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

e-mail: comercial@knetig.com.br

A sua empresa está na Internet, disponível para captar novos clientes e fechar negócios?



MÍDIAS DIGITAIS **OCUREACHE**

- Site institucional
- Redes Sociais (Facebook e Instagram)
- Google Meu Negócio

- Redes Sociais (Facebook e Instagram)
- Google Meu Negócio

Pacotes exclusivos que atendem a todas as necessidades

 Redes Sociais (Facebook e Instagram)

OU

Google Meu Negócio

Site institucional otimizado para os principais sites de busca da atualidade





o procureachedigital

contrate hoje mesmo:







Aniversários - Formaturas Passeios - Casamentos

3366.2268 / 99829.2951 Tratar com pai ou filho

A importância do tempo iuntos em família

Passar tempo em família em viagens e passeios é uma maneira valiosa de fortalecer os laços familiares. Quando estamos em um ambiente novo e desconhecido. somos desafiados a sair da nossa zona de conforto e nos apoiar uns nos outros para enfrentar os desafios que surgem. Isso pode ajudar a criar um senso de união e confiança entre os membros da família. Além disso, momentos juntos em família permitem criar memórias duradouras e emocionantes, que podem ser uma fonte de conforto e alegria nos momentos difíceis. Viajar e passear em família também pode ser uma oportunidade para aprender coisas novas e expandir nossos horizontes, e ainda desenvolver uma maior compreensão e empatia pelos outros. Em resumo, passar tempo em família em viagens e passeios oferece uma oportunidade valiosa para nos reconectar uns com os outros, criar memórias inesquecíveis e aprender e crescer juntos.



Educação: Futuro no Presente!



Ansiedade, euforia e animação são alguns dos sentimentos que rodeiam os estudantes quando estão iniciando à volta às aulas. O som do zíper da mochila, cadernos com frases de esperança e materiais com cheirinho de novo dão um gosto mais que especial para incentivar o estudo. Pensando em oportunizar um futuro melhor à 20 mil crianças e adolescentes de comunidades vulneráveis, a Legião da Boa Vontade (LBV) convida a população a se engajar em sua recente mobilização intitulada: LBV — Educação: Futuro no Presente! A LBV usa a educação para combater as desigualdades sociais, fornecendo materiais novos e alimentação para crianças e jovens vulneráveis. Eles também oferecem atividades para evitar riscos sociais, ajudando a garantir seus direitos e protegê-los de situações perigosas. A permanência deles na LBV impacta positivamente suas famílias e a instituição ajuda entidades parceiras em todo o país. Você pode ajudar doando no site www.lbv.org ou visitando a instituição em Porto Alegre, localizada na Av. São Paulo, 722 – bairro São Geraldo.



REVISÃO DA VIDA TODA: APOSENTADOS POR INVALIDEZ E BENEFICIÁRIOS DO AUXÍLIO-DOENÇA TÊM DIREITO!

O STF, no julgamento do Tema 1.102, decidiu que os segurado que receberam benefícios após a vigência da Lei 9.876/99, e antes da vigência da EC em 103 /2019, têm direito de optar pela regra definitiva, acaso seja mais favorável.Os benefícios de aposentadoria por invalidez, auxílio-doença e auxílio-acidente também podem ser revisados pela tese da vida toda.

No entanto, existem outros requisitos: ser concedido pelas regras anteriores à EC 103/2019; existir contribuições anteriores a julho de 1994; ter sido concedido há menos de 10 anos.

Almir Sarmento Silva Filho - OAB RS 26940 WhatsApp - 51 99875.0370

SARMENTO & SARMENTO ADVOGADOS ASSOCIADOS

INSS

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

Qual a melhor tinta para a sua grade ou portão?



Toda tinta feita à base de água não é recomendada para ser usada. Elas não oferecem proteção contra o sol e a chuva e geralmente não são resistentes à lavagem. O melhor mesmo é encontrar as tintas feitas a partir de solventes, que são os esmaltes e o verniz.

Em geral, essas tintas demoram para secar e possuem forte odor. Alguns fabricantes estão produzindo novos produtos, com secagem mais rápida e um cheiro mais fraco. Verifique sempre na embalagem, e confira com o vendedor ou profissional de confiança.

As tintas esmaltes podem ter acabamento fosco, alto brilho e acetinado. Em geral, o fosco mostra mais a sujeira, já o alto brilho pode ser cansativo aos olhos e o acetinado acaba sendo o meio termo e mais indicado para um acabamento bonito e prático.

No caso do verniz, o tradicional é o transparente. Mas, se você quer que seu portão tenha aparência de madeira nobre, procure um verniz com pigmentação especial.







Vidros - Espelhos Molduras Box e Sacadas Vidro Temperado

Dicas para auxiliar as mulheres no seu dia-a-dia como donas de casa

- 1. Estabeleça limites: é importante estabelecer limites para si mesma e para aqueles que estão ao seu redor. Seja firme em relação ao que é aceitável e o que
- Tenha tempo para si mesma: é importante reservar um tempo para si mesma, para relaxar e fazer algo que gosta.
- Pratique a auto-cuidado: lembre-se de cuidar de si mesma e de sua saúde mental e física. Faça coisas que lhe façam bem, como exercícios regulares, meditacão, yoga, etc.
- **4. Seja honesta:** seja honesta consigo mesma e com aqueles ao seu redor.
- Encontre um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal: é importante encontrar um equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal para evitar o estresse e a exaustão.
- Encontre um propósito: procure descobrir o que lhe dá sentido e propósito na vida.
- Organize-se: estabeleça prioridades e organize-se para que possa realizar as tarefas com maior eficiência.
- **8. Faça pausas:** é importante parar de vez em quando para descansar e recarregar as energias.
- 9. Tenha um plano de ação: estabeleça metas e crie um plano de ação para alcançá-las.



A importância de um professor particular nos estudos



Um professor particular pode ser extremamente importante para os estudos de um aluno, por vários motivos:

Atenção personalizada: O professor particular pode dar uma atenção personalizada para o aluno,

entendendo suas dificuldades e ajudando-o a superá--las. Diferentemente das aulas em sala de aula, onde o professor precisa lidar com vários alunos ao mesmo tempo, o professor particular pode se concentrar totalmente no aluno e em suas necessidades específicas. Ritmo de aprendizado: O professor particular pode adaptar o ritmo de ensino ao ritmo de aprendizado do aluno. Se o aluno tem mais dificuldades em determinado assunto, o professor pode passar mais tempo explicando e exercitando esse assunto, sem se preocupar em seguir o cronograma de uma turma.

Telefones Úteis



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



ENSINO PERSONALIZADO

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

#Português #Física #Química #Matemática #Biologia #Redação #Inalês

51 9 8425,1122

AULAS DE CELULAR PARA

Aulas individuais ::::: Método personalizado Atualizações e instalação de aplicativos Tens um celular e está guardado na gaveta? Não quer mais depender de filhos e netos? Melhor hora é agora: Aulas no Centro e também **em domicílio** para pessoas com dificuldade de locomoção.

Ligue e agende o seu horário:

(51) 98241.3121

USO DO CELULAR:

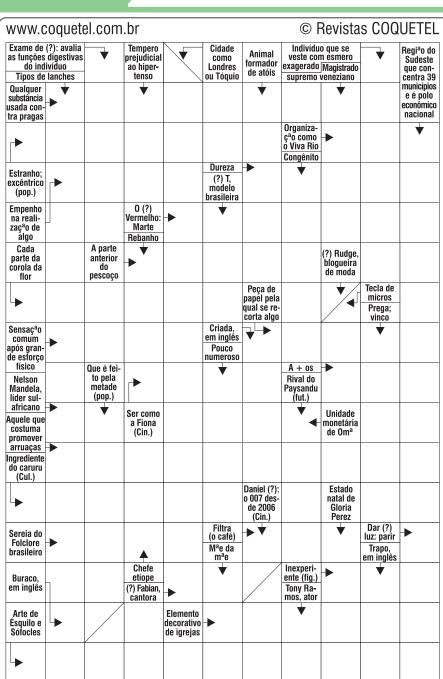
Explicando funções básicas para idosos poderem se comunicar bem



Explicar as funcionalidades do celular para idosos pode ser um desafio, especialmente se eles não têm muita experiência com tecnologia. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:

- 1. Comece com as nocões básicas: Explique para que serve um celular e como ele funciona. Mostre como ligar e desligar, como desbloquear a tela e como navegar pelos menus.
- 2. Mostre os ícones mais comuns: Explique o que significam os ícones mais comuns, como os de chamada, mensagens, contatos e câmera. Mostre como acessá-los e como usá-los.
- 3. Ensine a fazer e receber chamadas: Mostre como fazer e receber chamadas, incluindo como discar, atender e encerrar uma chamada. Explique como ajustar o volume e como usar o viva-voz, se neces-
- 4. Ensine a enviar mensagens de texto: Mostre como enviar mensagens de texto, incluindo como acessar o aplicativo de mensagens, como digitar e enviar uma mensagem e como ver as mensagens recebidas.

0



3/rag — ras. 4/doge — hole — lala — maid —

BANCO

- LIGIT













HORÓSCOPO













Saturno o exorta a se libertar do que está lhe segurando e Plutão desencadeia um novo projeto de vida. O Sol o convida a iniciar uma nova expansão. Trata-se de ordenar sua vida para manter apenas o que lhe permite evoluir. Não se afaste da reflexão que lhe permite aproximar-se de um novo ciclo com pleno conhecimento dos fatos.

Saturno convida você a fazer planos a longo prazo, sem se precipitar. Este mês traz mudanças para todos, mas pense em suas estratégias antes de se apressar. Você está mais livre e sente uma grande sensação de satisfação. Você deixa de sofrer e escolhe o que é bom para você, independentemente do condicionamento.

Seiam quais forem seus esforcos. Saturno está esperando por você para lembrá-lo de suas responsabilidades. Se você estava no caminho certo, você será recompensado por seu compromisso. Se você nem sempre foi honesto, o dia-a-dia será mais difícil. Enquanto isso, você está mobilizado para alcançar suas ambições.

Você aspira a levar a vida que você gosta e afirma suas ambicões. Seja profissionalmente, socialmente ou emocionalmente, você obtém o reconhecimento que merece. Você seduz aqueles que você gosta e aqueles que precisa para ter sucesso. Identifique os limites que você não deve ultrapassar para não prejudicar sua reputação.

Se você passou por um período de questionamento de seu mundo de relacionamento, Saturno o encoraja a reestruturar seu mundo. Você terá que abrir mão de conveniências passadas e lidar com lutos reais ou simbólicos que o forçam a olhar a vida de uma maneira diferente. Esta evolução permite que você amplie seus horizontes.

Saturno influencia seus relacionamentos. Ele incentiva você a formar lacos mais fortes e forca você a fazer uma análise severa de seu funcionamento. Não se trata de manter relacionamentos que não lhe trazem nada, você deve mudar as coisas.

Saturno influencia a vida diária e você consegue assumir suas responsabilidades. Confie em sua capacidade de ouvir os outros para manter seu caso amoroso e em sua boa vontade para conquistar os outros.

Saturno o convida a examinar como você funciona no amor e como você expressa sua criatividade. Não se afaste de temas sensíveis, aborde-os de frente. Você está fazendo seus relacionamentos e sua vida cotidiana evoluir de forma construtiva

Saturno o encoraja a investigar todas as questões que pesam sobre a família. Você tem responsabilidades a assumir e a oportunidade de construir suas relações familiares sobre uma base sólida. Enquanto isso, conte com Vênus para reforcar seu poder de sedução e para exaltar sua vontade de servir à causa comum.

Saturno pede que você corrija sua comunicação para que ela reflita sua evolução e sua necessidade de administrar melhor seus intercâmbios. Não se trata de liderar debates superficiais, mas sim de abordar as discussões com aqueles ao seu redor, sem ceder à maneira fácil. Conte com Vênus para suavizar as arestas ásperas com sua família no amor.

Saturno está completando seu curso em seu signo. Um estágio de maturidade está chegando ao fim, você redefiniu suas prioridades e está agora se aprofundando em seus potenciais, está estruturando seu mundo material. Você ganhará o apoio dos que estão ao seu redor.

Saturno está se movendo em seu signo. Após um longo período destinado a libertá-lo do passado, você está começando uma reconstrução em bases novas e mais exigentes. Conte com seus recursos para enriquecer-se e para comunicar-se harmoniosamente com aqueles ao seu redor.

Como Verificar Se Há Vazamentos Em Casa?



Para verificar se há vazamentos de água em casa, siga estes passos:

- Desligue todos os aparelhos que usam água.
- Anote o número do marcador de água.
- Aguarde pelo menos 30 minutos sem usar água.
- Verifique o marcador de água novamente.

Se o número tiver mudado, significa que há um vazamento. Outros sinais incluem manchas d'água na parede ou teto, som de água correndo quando não há uso e conta de água anormalmente alta. Caso suspeite de vazamento, chame um profissional para verificar e consertar.

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

		-	_							
0	ŋ	3	Я	Ð	0	Я	1	A	3	1
٦	A	Я	1	Τ	٨		3	٦ ₀	Н	
N	Я	J		A ^A	A	٦		S	J	
A		A	0	J		A	Я	A	T	
d	A		M		0	8	A	Ι	N	Ø
0	Я	1	3	a	Я	0	S	3	a	
Ã	8		Я	Ι	A	_		M	N	
S	0	A		A	Я	Ð	0		A	
3	a	1	0	M		3	a	3	S	
a		۷ ٦	1		A	٦	A	1	3	Р
N	A		A	1	3	0	ŋ		A	
A	1	3	N	A	1	d		S	Z	
Я	0	9	-	Я		0	1	3	Z	
9	N	0		0	Я	Я	A	Z	Ι	8
	A	a	Τ	J	Τ	1	S	3	d	
	ſ					M		4		

f revistaprocureache

@revista procureache





ProcureAche Chame e adicione no Whats 51 **981.427.686** 🛇

ProcureAche®

Benefícios de andar de bicicleta



Melhora a saúde cardiovascular: Andar de bicicleta aiuda a fortalecer o coração, melhorar a circulação sanguínea e reduzir o risco de doenças cardiovasculares.

Anuncie: 51. 981.427.686 ©

Aiuda a perder peso: Andar de bicicleta é uma ótima forma de queimar calorias e contribuir para

a perda de peso. Em uma hora de pedalada, é possível queimar cerca de 400-600 calorias.

Fortalece os músculos: Andar de bicicleta trabalha os músculos das pernas, glúteos e abdômen, ajudando a fortalecê-los e tonificá-los.

Melhora o equilíbrio e a coordenação: Andar de bicicleta ajuda a melhorar o equilíbrio e a coordenação motora, especialmente em crianças e idosos.

Reduz o estresse: Andar de bicicleta é uma atividade prazerosa que pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

Melhora a qualidade do sono: Andar de bicicleta regularmente pode ajudar a melhorar a qualidade do sono. permitindo que você descanse melhor durante a noite. Contribui para um estilo de vida mais sustentável: Andar de bicicleta é uma forma de transporte sustentável que ajuda a reduzir a poluição do ar e contribui para um estilo de vida mais saudável e eco-friendly.

Esses são apenas alguns dos muitos benefícios de andar de bicicleta. É uma atividade acessível, divertida e saudável que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico.



O cliente pergunta à atendente em uma lanchonete:

- -Quanto custa o cafezinho?
- -Um real.
- E o açúcar?
- É de graça.
- Então me dá dois quilos.

Policial para motorista parado na blitz:

- Sua lanterna traseira está quebrada, os pneus precisam ser trocados e o pára-choque está pendurado. São 300 reais! O motorista responde, dando um suspiro:
- Tudo bem, obrigado. Pode fazer o serviço. Me cobraram o dobro na oficina.

Comecei a duvidar de quanta matemática se ensina neste país quando um jovem cozinheiro da minha pizzaria disse que tinha um problema.

- Um cliente pediu uma pizza com um terço de queijo, um terço de salaminho e um terço misto – disse.
- E qual é o problema? perguntei.
- Não sei o que pôr no quarto terço.

Desejando acrescentar um pouco de verde à minha casa, fui a uma loja de paisagismo e comprei uma linda plantinha. Imediatamente, busquei na internet os melhores métodos para cuidar dela e os coloquei em prática. Com o passar dos meses, percebi que a plantinha continuava linda, porém não crescia. Voltei, então, à loja para saber o que fazer.

- O que vocês recomendariam para o crescimento desta planta? - perguntei, entregando-a ao vendedor.
- Infelizmente, sua planta nunca irá crescer, ela é artificial.

DESENTUPIDORA AMRIFNTAI 🤻

ESGOTOS EM GERAL PIAS - TANOUES - RALOS CAIXAS DE GORDURA **COLUNAS E VASOS** SANITÁRIOS



HIDRÁULICA E FI ÉTRICA DETECTOR ELETRÔNICO **DE VAZAMENTO** DEDETIZAÇÃO E **CONTROLE DE PRAGAS**

LIMPA FOSSAS - HIDROJATEAMENTO

51 **3319-3848** © 51 **99901-4545**

DESENTUPIDORAAMBIENTALBV@GMAIL.COM

VISA

DESENTUPIDORA



99736-4560 O(51) **99417-1701**

f desentupidora iansen

@desentupidoraiansen

Sua solução definitiva desentupidoraiansen@gmail.com **INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS**

DESENTUPIMENTOS:

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



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



Entre em contato por telefone ou através das redes sociais

ORCAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS



Portas



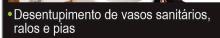
Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas \$199649.1036 ♥ \$198031.9205 ♥

513347.2121

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





- · Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura
- Hidrojateamento
- Dedetização
- Desobstrução de rede de esgoto Detector de vazamentos Hidráulica

SOLICITE SEU ORCAMENTO

S(51)**98055.5362 (**(51)**3110.4164**

Reciclagem Rodrigues

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



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

2 3246.3902 98411.1151

Reciclagem Rodrigues

o rodrigues recicla