www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Ano XX | Edição 346 - Março/2024 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA**

Fone: 51. **981.427.686**

Edição de Páscoa

APARELHOS AUDITIVOS

CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

desde 2000

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO EM CASA

3224.3242 98140.45.14

Rua dos Andradas,1755 cj.51

www.audicaors.com.br

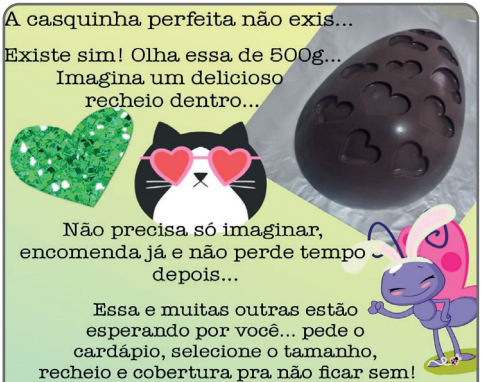
AUDIÇÃO

Aparelhos Auditivos

A casquinha perfeita não exis...

Existe sim! Olha essa de 500g...

Imagina um delicioso recheio dentro...



Não precisa só imaginar, encomenda já e não perde tempo - depois...

Essa e muitas outras estão esperando por você... pede o cardápio, selecione o tamanho, recheio e cobertura pra não ficar sem!

Para informações, cardápio e encomendas

9 9102 5488

Faustão

Compra e venda de Cédulas e Moedas

Fone: (51) 99799-2837

UNIDAS - HAHN

Serviços Funerários

"Mais do que funeral, organizamos homenagens"

(51) 99986.2111 / 3225.5523

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com.br / funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn funerariasunidas_hahn

Cremação com Capela R$ 1.650,00

DESENTUPIDORA

Pias - Ralos - Vasos - Fossas

Caixas de gordura - Esgoto em geral

DEDETIZADORA

Controle e manejo de pragas - Cupins

Insetos rasteiros - Voadores e baratas

Limpezas de caixa d'água - Hidrojateamento

Maximu's

DESENTUPIDORA

(51)98474.8338 / 98224.0040 / 3431.9426

JEB Piega

Construções e Reformas

Revestimentos Cerâmicos

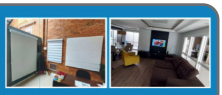
Elétrica / Hidráulica / Telhado

Gesso / Alvenaria / Sistema de Incêndio

(51) 984.843.879

Thony DECORAÇÕES

Leveza e Sofisticação



PERSIANAS E CORTINAS MANUAIS E MOTORIZADAS

TELAS MOSQUITEIRAS

SOLUÇÕES EM FORROS, VIDRO TEMPERADO, ALUMÍNIO E PISOS

(51) 98993.5348

Mais informações na pág. 23

CIDA ELETRICISTA PODE TE AJUDAR!

Cida ELETRICISTA

- Serviços elétricos em geral;
- Manutenção;
- Reparos;
- Novas instalações;
- Revisão da rede elétrica;
- Troca de voltagens;
- Limpeza, higienização e manutenção preventiva de ar condicionado.

(51)99400-9489 @cida_eletricista

Entre em contato e agende o seu orçamento!

Revista ProcureAche 20 anos

ProcureAche
Expediente:
20 Anos de Jornalismo e Comunicação
Contato: (51) 981.427.686
EMPRESA DE COMUNICAÇÃO LTDA - CNPJ 53.928.000/0001-12
/revistaprocureache revista_procureache **E-mail:** procureachemidia@gmail.com
Editora: Maria das Dores Pereira

Não encontrou a revista impressa? Acesse On-line em:
www.procureacherevista.com.br

Divulgue o seu negócio ou serviço no YouTube!

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

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

ProcureAche
Seu negócio em vídeo para todos verem!

Grupo exclusivo no WhatsApp /revistaprocureache @revista_procureache

@revistaprocureache

Para maiores informações, entre em contato: (51)981.427.686

Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

menor valor do mercado

FRALDAS ADULTAS

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

FRALDAS INFANTIS

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

- Vendemos também tapetes pet

51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03

SERVIÇOS DIFÍCEIS SÃO BEM-VINDOS!!!

EQUIPE PRÓPRIA	INDICAÇÕES:
* HIDRÁULICA	* Limpeza Caixa D'Água
* TELHADO	* Eletricidade
* RESERVATÓRIO	* Funilaria
* IMPERMEABILIZAÇÃO	* Serralheria
* ALVENARIA	* Moto-bomba
* CARPINTARIA	* Aquecedor a gás
* PINTURA	* Marcenaria
* RAPEL SERVIÇOS	* Esquadrias
	* Gesso
	* Desentupimento

51 - 9.9297.1616

ALBANO SCHUCK FILHO

BETO - SERVIÇOS E INSTALAÇÕES

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

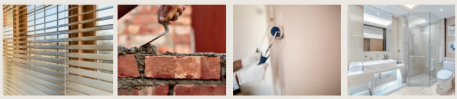
51 98564.4004

COMPRAMOS MOEDAS ANTIGAS

ANTIGUIDADES EM GERAL

99966.0548 ♦ 98250.2269

Serviços Gerais e Pequenos Reparos



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

Júlio Cesar (51) 98566.5874

MARCENARIA CARVALHO

Móveis Sob Medida
Móveis Planejados

ATENDIMENTO APENAS POR WHATS
(51) 98549-5426
(51) 99129-8626
@marcenariacarvalho
Rua Carlos Muttoni 729, Belém Velho
Aceitamos cartões

TELAS MOSQUITEIRAS

TeleTelas TELAS MOSQUITEIRAS

5X SEM JUROS | ORÇAMENTO GRATUITO

aceitamos: pix

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

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

JSS Montagem em Geral

Jonathan Jss

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

Todos os cartões/Pix
Taxa paga pelo cliente. Maquininha

(51) 997979773

Geriatria Vittorazzi
Desde 1996
MÉDICO GERIATRA - ENFERMEIRA - NUTRICIONISTA
TERAPEUTA OCUPACIONAL - EQUIPE DE CUIDADORES
SALAS DE CONVIVÊNCIA - QUARTOS AMPLOS
51 3387.4777
Tatiana Vittorazzi 51 99968.5661
Lucia Vittorazzi 51 99981.6251
R. Dr. Ernesto Ludwig, 538 - Chácara das Pedras

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

9 Dicas para escolher o seu aparelho auditivo

Depois de passar por uma consulta com um especialista e a perda auditiva for constatada, é hora de escolher o aparelho auditivo que mais se adapta as suas necessidades. Mesmo assim, algumas dúvidas surgem na hora de adquirir o equipamento; por isso nas edições anteriores da revista detalhamos 6 dicas para a escolha assertiva do seu Aparelho Auditivo (Dica 1 Consulte um fonoaudiólogo; Dica 2 Entenda sua Perda Auditiva; Dica 3 Considere seu estilo de Vida; Dica 4 Avalie Diferentes estilos; Dica 5 Considere conectividade). Veja mais dicas:

Dica 6 - Considere seu orçamento para aparelhos auditivos. Converse com seu fonoaudiólogo sobre as diferentes opções de preços e planos de parcelamento ou financiamento disponíveis. Existem aparelhos para todos os tipos de bolsos e gostos.

Dica 7 - Período de teste e garantia: Informe-se sobre o período de teste e a garantia oferecida pelo fabricante do aparelho auditivo. Um período de teste permite experimentar o aparelho auditivo em vários ambientes para garantir que ele atenda às suas expectativas. Uma garantia abrangente garante que você receba suporte e reparos caso surja algum problema.

Acompanhe as próximas edições para mais dicas.

Procure o Profissional da Saúde Auditiva para maiores informações.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
51-3022.2100 / 98201.0132

SONATA
aparelhos auditivos

R$ 10,00
A cartela de pilha.
PROMO

Atendimento humanizado.
Os aparelhos mais modernos do mercado.
Teste gratuito.
SEU APARELHO AUDITIVO NOVO
A PARTIR DE R$ 105,00
21 PARCELAS MENSAIS
AGENDE SUA AVALIAÇÃO
51 98201-0132 51 3022-2100
Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564 - POA RS
Pertinho do Shopping Iguatemi
Estacionamento Gratuito

Gases e desconforto: como evitar?

Os gases intestinais são uma parte natural do funcionamento do corpo humano, porém, a flatulência excessiva e o inchaço podem ser sintomas preocupantes. Alguns alimentos, como ovos, leite, feijão e certos vegetais, têm maior probabilidade de causar esses problemas devido à má digestão ou intolerâncias alimentares. Evitar esses alimentos pode aliviar os sintomas.

Além da dieta, fatores como ansiedade podem contribuir para a produção de gases, acelerando o processo de fermentação no intestino. No entanto, é importante ressaltar que os gases também podem ser sintomas de condições médicas subjacentes, como síndrome do intestino irritável, intolerância à lactose, doença celíaca e outras.

O tratamento eficaz geralmente envolve uma abordagem multifacetada. Uma dieta cuidadosa, que exclua os alimentos desencadeantes, pode ser útil. No entanto, é essencial buscar orientação médica para um diagnóstico preciso e tratamento adequado, especialmente se os sintomas persistirem ou forem graves. Cada pessoa pode reagir de maneira diferente a certos alimentos e situações, portanto, a abordagem do tratamento deve ser personalizada.

brillare Odontologia
Dra. Maira Tolfo Porto
CRO/RS 18.897
Cirurgiã-dentista especialista em Ortodontia
Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363
Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Odontologia estética
Aplicação de botox e ácido hialurônico
Restaurações
Lentes contato
Facetas
Clareamento
Próteses
Tratamentos
Limpezas
Extrações
Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715
www.dramairaporto.com

Como previnir quedas em idosos?

Aqui estão algumas medidas que podem ser tomadas para maior segurança e bem-estar dos idosos:

1. Avaliação de risco: Identifique fatores de risco específicos.

2. Exercícios: Incentive atividades para melhorar força e equilíbrio.

3. Adaptações ambientais: Faça ajustes para tornar o ambiente mais seguro.

4. Revisão de medicamentos: Verifique se os medicamentos podem causar tontura.

5. Calçados adequados: Use sapatos com sola antiderrapante.

6. Visitas médicas regulares: Monitoramento da saúde geral.

7. Dispositivos de assistência: Use bengalas ou andadores, se necessário.

8. Alimentação saudável: Mantenha uma dieta equilibrada.

9. Educação: Conscientize sobre os riscos e medidas preventivas.

Pensionato de Idosas
1954
Bom Pastor
Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas
70 Anos
O Pensionato Bom Pastor está completando 7 décadas de muitas histórias, mas sempre com novidades:
Agora gerando energia sustentável com placas solares e um novo e belo jardim!
PREÇOS ACESSÍVEIS
Av. Teresópolis, 2669
Bairro Teresópolis - POA/RS
administradora.poa@amep68.org.br
penbompastor
Agende uma visita!
(51) 3233.0634

Recanto Geriátrico
Doce Lar
Janaina
janacv2004@yahoo.com.br
3414-3014
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279
R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

Marcia Garcia PODOLOGISTA
Tratamentos com:
• Fungos • Calosidades
• Calos • Pé geriátrico
• Pé diabético
• Laserterapia para fungos
• Spa do pé
• Órtese Ungueais
Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.
Aceito cartão e Pix
51 99904-8100
Av. Assis Brasil, 1335 - loja 3 - Passo d'Areia

Ser Mulher: Celebre a Força e a Resiliência Feminina

Neste mês de março, não apenas comemoramos o Dia Internacional da Mulher, mas também reconhecemos a jornada diária de conquistas e desafios enfrentados por mulheres em todo o mundo. Elas desempenham papéis diversos, desde cuidar do lar até serem pilares em suas comunidades.

Ser mulher é equilibrar a delicadeza e a força, combinando doçura com determinação. Cada ação de uma mulher deixa uma marca indelével, moldando o mundo com amor, sabedoria e coragem.

Para as donas de casa, ser mulher é um ato de devoção, cuidando amorosamente de suas famílias e mantendo tudo unido, mesmo nos momentos difíceis.

Às mulheres mais velhas, representam a sabedoria acumulada ao longo dos anos, inspirando com sua vivacidade e ensinando que a idade é apenas um número.

Neste mês, homenageamos todas as mulheres que tornam o mundo um lugar melhor, reconhecendo suas vitórias e inspirando-nos com sua capacidade de amor e compaixão.

Que possamos continuar a apoiar umas às outras, promovendo a irmandade que nos fortalece, e persistir na luta por igualdade e oportunidades em todas as esferas da vida. E que nunca esqueçamos o valor intrínseco de ser mulher: uma fonte inesgotável de luz, amor e esperança.

Principais Cuidados com a Dengue

Sintomas da Dengue: Nem sempre a infecção apresenta sintomas, mas fique atento se você tiver: Febre alta (39°C a 40°C) de início repentino; Pelo menos outros dois sintomas: Dor de cabeça intensa e dor atrás dos olhos. Dores musculares e articulares. Náusea e vômito. Manchas vermelhas no corpo.

Procure um serviço de saúde para diagnóstico e tratamento adequados se você apresentar possíveis sintomas de dengue. Lembre-se de que a maioria das pessoas tem a forma clássica da doença, mas uma pequena porcentagem pode desenvolver a forma grave, que pode levar à **dengue hemorrágica**.

Cuidados para Prevenção:

Combata os focos do mosquito: Verifique caixas d'água: Certifique-se de que estejam bem fechadas; Coloque areia nos vasos de plantas; Amarre bem os sacos de lixo / limpe calhas; Evite pneus em locais descobertos; Não acumule sucatas e entulhos; Esvazie garrafas PET, potes e vasos; Use roupas compridas e de cores claras para proteger a pele das picadas do mosquito; Mantenha as janelas e portas fechadas durante o dia, especialmente se houver a presença de mosquitos.

Tratamento: O tratamento é principalmente baseado na hidratação do paciente, com ingestão de água e sorosRepouso é fundamental durante todo o quadro. Se você apresentar sinais de alarme, procure uma unidade de saúde para avaliação médica e medidas necessárias.

Vacina: A vacina contra a dengue estará disponível no SUS para o público-alvo de 10 a 14 anos. Lembre-se de que a prevenção é essencial para controlar a propagação da dengue. Mantenha-se informado e tome medidas para proteger sua saúde e a de sua comunidade.

Dra Ana Laura Sánchez
ORTODONTIA DIGITAL | ODONTOLOGIA ESTÉTICA
NOSSOS SERVIÇOS:
• Próteses Dentárias
• Estética / Restaurações
• Clareamento Dentário
• Limpeza / Doenças da Gengiva
• Tratamento para Bruxismo
• Botox / Preenchimento
• Ortodontia

Fone: 51
3347.6285
9.9774.1443
draanalaurasanchez
/draanalaurasanchez
Shopping Lindóia:
Av. Assis Brasil, 3532 / Sl.310

Suspeita de Dengue: devo me automedicar?

A automedicação não é recomendada em casos de suspeita de dengue. A dengue é uma doença séria e, embora não haja um medicamento específico para o tratamento, existem algumas orientações importantes:

1. Não tome aspirina ou AAS (ácido acetilsalicílico): Esses medicamentos têm efeito analgésico e antitérmico, mas podem afetar a coagulação em pacientes com dengue, aumentando o risco de sangramentos e agravando a doença. Portanto, evite-os se você estiver com suspeita de dengue ou já tiver sido diagnosticado com a doença.

2. Consulte um médico: Os remédios disponíveis para amenizar os sintomas devem ser indicados por um profissional de saúde. A automedicação pode mascarar os sintomas reais da doença e dificultar o diagnóstico correto. Além disso, alguns medicamentos podem agravar a dengue, aumentando o risco de complicações.

3. Hidrate-se e descanse: Beba bastante água e descanse para ajudar seu corpo a combater a infecção.

Lembre-se sempre de buscar orientação médica para um tratamento adequado e seguro. A saúde é algo precioso, e cuidar bem dela é fundamental.

Agafarma
Cuida com coração

TELE-ENTREGA
Segunda a Domingo, das 08:00 às 21:00
(51) 3374.4926
(51) 3374.7947
(51) 98629.1176
(51) 99489.8106
Av. Eng. Felício Lemieszek, 125 - Humaitá - POA/RS

Retok & Cor Ferragens

Ferragens e Tintas

Tele-entrega
(51) 3273.4671
99746.8697
Horário: de seg à sáb das 8h às 19h
(Fica no mesmo centro comercial da Agafarma Humaitá)

Cuide da sua memória

Cuide da alimentação

Um estudo publicado no Jornal da Doença de Alzheimer mostrou que dietas com muita gordura saturada e colesterol podem causar inchaço no cérebro, alterando a função dos nervos e reduzindo a memória de curto prazo. Em compensação, alimentos ricos em ômega-3, como peixes, diminuem as inflamações no cérebro e contribuem para uma melhora na memória depois de dois meses de dieta.

Acalme-se

Tensão e ansiedade podem sobrecarregar o seu cérebro e causar o famoso "branco". Além disso, segundo estudo publicado na revista Neuron, o próprio estresse afeta diretamente a região do cérebro responsável pela memória de curto prazo e decisões.

Memorize

Procure, na medida do possível, substituir as agendas e blocos de anotações pela sua memória. Outro exercício simples e muito útil é, antes de dormir, recordar as tarefas realizadas durante o dia. Essas atividades e até mesmo jogos como quebra-cabeças, palavras cruzadas, entre outros, ajudam seu cérebro a car mais ágil e consequentemente mais rápido na memorização.

A importância da meditação e como começar

Já foi provado que a prática das técnicas que buscam colocar o indivíduo no caminho da meditação são extremamente saudáveis, curativas e terapêuticas. A meditação é a consciência que emerge por prestar atenção propositalmente no momento presente, sem julgar os desdobramentos das experiências momento a momento. É uma jornada baseada na observação, uma prática para encontrar quietude no meio das atividades, para encontrar uma centralidade ainda que você esteja ouvindo, vendo, cheirando e degustando.

Praticar a meditação ou utilizar técnicas de mindfulness está entre os hábitos saudáveis e ajuda a aquietar sua mente, melhorando a concentração e relaxamento; desenvolver a criatividade, imaginação e resiliência; aprender a respirar em situações de estresse; melhorar a autoestima e treinar a autodisciplina; diminuir a ansiedade; dormir melhor e melhorar o sistema imunológico. Comece praticando o silêncio por cinco minutos uma vez ao dia e você já poderá perceber os efeitos disso na sua rotina.

BENGALAS CRISTO REDENTOR
TELE-ENTREGA
Segunda à Sexta das 8h às 19h
Sábados das 8h às 16h
BENGALAS CRISTO REDENTOR
Venda e Aluguel
• Cadeiras de Rodas
• Bengalas • Andadores
• Camas Hospitalares
• Coletes Produtos Ortopédicos
• Fraldas Geriátricas
51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481
Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

Anuncie na ProcureAche
Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

NOVARE ODONTO & SAÚDE
Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos!
DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!
IMPLANTES DENTÁRIOS
APARELHO INVISÍVEL
UNIDADE LOMBA DO PINHEIRO: 51 9 9502-8332
UNIDADE AGRONOMIA: 51 9 9315-1045
UNIDADE HÍPICA: 51 9 9862-1131
novareodontoesaude
novareodontoesaude.com.br

novidade no seu bairro

PILATES

Ambiente leve e acolhedor

PROMOÇÃO de INAUGURAÇÃO

a partir de **R$ 249,00** média mensal no CLUB+

por tempo limitado

É só informar que nos viu aqui na «ProcureAche»

51 9 8355 3916

Oferecemos também:

> Especializado para Terceira Idade
> Funcional Personalizado
> Recuperação de Lesão
> Do iniciante ao avançado

Studio Q360 Pilates - Funcional

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

www.allocaixas.com
@allocaixas
Vai mudar?
Temos a caixa ideal para proteger seus pertences!
(51) 99144-3870
Temos também plástico bolha e fita adesiva!
faça seu orçamento e receba em casa!
ligou, pediu, chegou

S.O.S EVALDO
Reformas e Reparos
Obra | Pintura | Elétrica | Hidráulica
51 9.9944.8656
20 anos de experiência com garantia!

INDUTEL
INSTALAÇÕES E MANUTENÇÃO ELÉTRICAS
ENTRADA DE LUZ PADRÃO CEEE EQUATORIAL
PROJETOS E MANUTENÇÃO DE PAINÉIS PADRÃO CEEE EQUATORIAL
INSTALAÇÃO DE SPLIT E AR DE JANELA
INSTALAÇÃO DE SENSOR DE PRESENÇA E LUZ DE EMERGÊNCIA
INSTALAÇÃO DE VENTILADORES DE TETO
TROCA DE FIAÇÃO ELÉTRICAS
ATERRAMENTOS ELÉTRICOS
INSTALAÇÃO DE MOTORES ELÉTRICOS EM GERAL
PARA RAIOS (SPDA) - PROJETO E INSTALAÇÃO DE TETO SOLAR
Responsável: Josuel Carlos 981953154
10 anos de bons serviços

FUNILARIA SCHMIDT
CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS
51 99336.5516
www.funilariaschmidt.com.br

MARCENARIA
MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA
- COZINHA
- CLOSET
- ROUPEIRO
- VENEZIANAS
- PORTAS
- ESQUADRIAS
- ESCADAS
- PERGOLADOS
ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO
TUDO EM MADEIRA MACIÇA
99781.6895

Ter alguém de confiança para serviços de reparos residenciais é essencial para garantir qualidade, segurança e tranquilidade. Além de realizar um trabalho competente, a confiança proporciona transparência, responsabilidade e pontualidade, promovendo uma parceria sólida e satisfatória entre o profissional e o cliente, garantindo a integridade da propriedade e a paz de espírito do proprietário.

Reparos em Casa: Mantendo Sua Casa em Dia com Profissionais

Manter uma casa requer reparos contínuos, e é aí que profissionais entram em cena para garantir tudo em ordem. Aqui está o que eles podem fazer:

1. Elétrica: Eletricistas lidam com instalações e reparos elétricos, mantendo sua casa segura.

2. Encanamento: Encanadores resolvem vazamentos e entupimentos, mantendo a água fluindo corretamente.

3. Telhados e Calhas: Profissionais cuidam de vazamentos e substituição de telhas, protegendo contra danos causados pela água.

4. Pintura: Pintores renovam a aparência da casa, oferecendo conselhos sobre cores e técnicas.

5. Carpintaria: Carpinteiros cuidam de reparos estruturais e estéticos, como portas, janelas e pisos.

6. Piscinas: Profissionais garantem a limpeza e manutenção adequada das piscinas.

7. Jardinagem: Paisagistas mantêm jardins bonitos e bem cuidados.

Contratar profissionais para esses serviços garante que sua casa permaneça segura e funcional, economizando tempo e preocupações a longo prazo.

SERRALHERIA
Lippert & KISSER
| Grades | Portões de Contra Peso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |
Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220
Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS

DANER MOTORES
ASSISTÊNCIA AUTORIZADA: THAPP STIHL KÄRCHER
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

Real FECHADURAS
TUDO SOBRE FECHADURAS
51 3341.7112
51 9 8122.7674

IMPRESSÃO DIGITAL E OFF-SET
PR GRÁFICA
Carimbos
Cartões de Visita
Folder
Convites
Talões
Xerox e Encadernação
51 3344.0596 / 98571.5851
prgraficaoficial@gmail.com

SOUZA LIMA SOLUÇÕES
Instalações hidráulicas
Troca de registros e torneiras
Rede de água quente, fria e esgoto
Limpeza de caixa d'água
Reparo em tubulações
(51) 99434-1653 EDUARDO

CNPJ 18214857/0001-70
Jardinagem
Manutenção em Geral
Limpeza de Terreno
Limpeza de Caixa de Água
Podas de Árvores
Osmar
Cel.: 99284.8968
Rua Gentil Claudionor de Souza Lopes, 65 - Bloco 4, apto 503
Condomínio Figueiras II - Bairro Chapéu do Sol

NELSON CONSERTOS
Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas
VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA
TIM 982.218.645
984.036.477

JJ_ASSISTEC
ASSISTÊNCIA TÉCNICA
* Climatização (ar condicionado)
* Refrigeração
(geladeira, freezer, câmara fria, visa cooler, ilha e etc...)
* Aquecedor (GLP, GN)
* Elétrica residencial
* Máquina (lava e seca, secadora)
* Forno (microondas)
ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES
JJ_ASSISTEC jjassistec@gmail.com
Faça já o seu orçamento
(51) 99217.8140

Lubrificar dobradiças com o óleo adequado é crucial para garantir o funcionamento suave e silencioso das portas. Uma aplicação regular de lubrificação não apenas prolonga a vida útil das dobradiças, mas também ajuda a prevenir rangidos irritantes e desgaste prematuro. Ao escolher o lubrificante correto e aplicá-lo de maneira uniforme, pode-se manter as dobradiças em ótimas condições, promovendo assim a funcionalidade e a estética dos móveis ou portas onde estão instaladas.

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!

contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

AQUECEDORES A GÁS
COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA

CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

JUNKERS

Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

3341.0667 996.842.072

Maximu´s
REFORMAS EM GERAL

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

51 98474-8338 98224-0040 3431-9426

ACEITAMOS OS PRINCIPAIS CARTÕES * consulte demais formas de pagamento

Rodrigues
Instalação e Manutenção

Split - Elétrica - Ventilador de teto

Pintura Residencial - Hidráulica

Cerâmica - Reformas em Geral.

Aceitamos Cartões

(51) 98467.2544

(51) 99437.9469

SP ELÉTRICA
Emerson Eletricista - CREARS 187307

51 98410 9726

speletricapoa@gmail.com

Instalação de:

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

HIDRÁULICO 24HORAS
Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas

Vazamentos / Colunas e desentupimentos

51 991.215.842

CASA ARCO
Seu lar mais completo

PEÇAS

reposição para fogões eletrodomésticos e refrigeração

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

www.casaarco.com.br

(51) 99241.3053 Aceitamos cartões de crédito e débito

Rua Pinto Bandeira, 493 - POA/RS

(51) 3224.5512 - 3224.5755

ZN ZONA NORTE FERRAGEM
4066.6944

99856.9225

AV. ASSIS BRASIL, 658-662

CortiFlex
Cortinas & Persianas

VENDAS E CONSERTO

LAVAGEM

MANUTENÇÃO EM GERAL

EDSON VEDOI 99889.0715 CortiFlex

Empresas parceiras que

A. G. LOTERIAS

Av. Assis Brasil, 1641 Lj. 70 (51)3337-4647

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Consertos em geral

Tela Mosquiteiro

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

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 TIM

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

ORÇAMENTO GRATUITO EMITIMOS NOTA FISCAL
PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO
98638-6669 / 98310-9903

Alex - Assistência Técnica
Refrigeração Ar condicionado
Máquina de Lavar

(51) 99186.0550

JR
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

CNPJ: 44255425/0001-17

ALÔ FOGÃO
Há mais de 25 Anos
Luis Paulo

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

luispaulo.rosa255@gmail.com
Claro 51 99845.4550

ASSISTEC - SUL
REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS
Serviços com garantia

51 3516-8189
991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

AJF ELETRICISTA
SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL
Residencial - Comercial - Industrial

- Troca de fiação de apto, casa e colocação de lustres
- Disjuntores, tomadas padrão ABNT
- Execução de projetos novos e reforma elétrica
- Ventilador de teto, sensores de presença
- Instalação de ar-condicionado de janela c/ moldura
- Instalação elétrica de split
- Serviço de emergência

Técnico João Francisco
3339.3409 / 999.662.794

JLL PERSIANAS
MANUTENÇÕES
CONSERTOS EM GERAL
Leonardo Reis Silvano

(51) 99585-2387
(51) 2111-3052
SERVIÇOS: TROCA DE FITAS, RECOLHEDORES, PERSIANA VERTICAL, HORIZONTAL, TALAS, EIXO, BATENTES E COMANDOS EM GERAL.
jllpersianas@gmail.com
jllpersianas JLL Persianas
Av. Sertório, 592, sala 201 - Navegantes - Porto Alegre /RS

PICHANI
Construções & Reformas
COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

Faça seu orçamento gratuito
(51) 98065 7266
E-mail: claudineipichani1@gmail.com

distribuem as revistas:

3 dicas para evitar comportamentos destrutivos em cães

Evitar comportamentos destrutivos em cães é crucial para manter a harmonia no lar e garantir o bem-estar do animal. Aqui estão três dicas úteis para ajudar a prevenir esses comportamentos:

1. Exercício físico adequado: Muitos comportamentos destrutivos em cães, como mastigar móveis ou cavar buracos no jardim, podem ser resultado de excesso de energia acumulada. Certifique-se de fornecer exercícios físicos adequados para seu cão, como caminhadas regulares, brincadeiras ao ar livre ou sessões de treinamento. Um cão cansado é menos propenso a se envolver em comportamentos destrutivos.

2. Estimulação mental: Além do exercício físico, os cães também precisam de estimulação mental para se manterem ocupados e felizes. Forneça brinquedos interativos, como quebra-cabeças para cães ou brinquedos recheáveis com petiscos, que desafiem a mente do animal e o mantenham ocupado. Isso ajuda a evitar o tédio, que muitas vezes é uma causa subjacente de comportamentos destrutivos.

3. Treinamento e socialização adequados: Um treinamento consistente e positivo é essencial para ensinar ao seu cão quais comportamentos são aceitáveis e quais não são. Além disso, a socialização desde cedo é fundamental para ajudar o cão a se sentir confortável em diferentes ambientes e em torno de outras pessoas e animais. Cães bem socializados e treinados são menos propensos a desenvolver comportamentos destrutivos como resultado de estresse ou ansiedade.

Lembre-se sempre de recompensar os comportamentos desejados e evitar punições severas, pois isso pode causar mais estresse e piorar os comportamentos problemáticos. Consistência, paciência e amor são essenciais para ajudar seu cão a se comportar de maneira positiva. Se os comportamentos destrutivos persistirem, consulte um profissional de comportamento animal para orientação adicional.

UNISUPER Supermercado BIG BOX
51 3374-4105
Frutas - Verduras - Açougue -Padaria - Bebidas - Legumes
Material de limpeza -Refrigerantes - Higiene
Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas

Mousse de Chocolate Amargo

Ingredientes:

- 600 g de chocolate meio amargo;
- 300 g de manteiga;
- 20 ml de baunilha;
- 14 ovos;
- 1 colher de chá de conhaque;
- Chocolate branco ou coco ralado para decorar.

Modo de preparo:

1. Derreta o chocolate e a manteiga em banho-maria.
2. Separe as gemas, peneire e bata-as com o açúcar por aproximadamente 30 min.
3. Depois, acrescente o chocolate derretido, a baunilha
4. e o conhaque.
5. Deixe o chocolate esfriar um pouco e acrescente as gemas batidas.
6. Misture as claras com o chocolate e coloque para gelar por uma hora.
7. Adicione o chocolate branco ou o coco ralado para finalizar.

SUPER TCHÊ Barbaridade
SIGA-NOS PARA VER OFERTAS
+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO PERTO DE VOCÊ!
SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL
AV. TRAMANDAÍ, 39
FONE: 3013.7307
AV. JUCA BATISTA, 2154
FONE: 3246.7307
R. BECO DO PALADINO, 77
FONE: 3245.3245

ESPETÃO SANTANA
Churrasco para levar e tele-entrega
Segunda a sábado
09:00 às 15:30 e 17:30 às 22:00
Domingos e feriados
09:00 às 15:00
Rua Santana 1262 51 3223.5218

Para deixar bifes de frango mais suculentos, tempere os filés com sal e pimenta, depois grelhe-os em uma frigideira com azeite quente até dourarem e cozinharem por completo. Durante os últimos minutos de cozimento, regue os filés com suco de limão para manter a umidade, e opcionalmente adicione mel para caramelização extra. Deixe os filés descansarem antes de servir para garantir que os sucos se redistribuam, resultando em bifes de frango incrivelmente suculentos e saborosos.

redefort Valorize seu tempo
Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.
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.
Loja 01: Av. Alberto Pasqualini, 476 Jardim Itú Sabará - POA/RS Fone: (51) 3334.8111
Loja 02: Av. Benno Mentz, 1345 Vila Ipiranga - POA/RS Fone: (51) 3348.9010
FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP: 51 98200-7712 sem taxa de entrega.
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

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
(51) 3343.2156
(51) 3343.6773
e-mail: comercial@knetig.com.br

Bolo de fubá cremoso

Ingredientes:

- 3 xícaras de chá de leite (650 ml)
- 3 unidades ovos
- 3 xícaras de chá de açúcar (600 g)
- 1 xícara de chá de fubá (160 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo (33 g)
- 2 colheres de sopa de manteiga (30 g)
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1/2 xícara de chá de queijo parmesão ralado (50g)
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

1. Colocar todos os ingredientes no liquidificador menos o fermento e bater, até ficar uma massa homogênea depois acrescente o fermento e somente misture.
2. Colocar em uma forma média untada com farinha e usar forno pré-aquecido médio, + ou - 40 minutos. Quando o bolo estiver dourado estará pronto, espere esfriar para desenformar.

Salpicão de Frango para Páscoa

Ingredientes:

- 1 peito de frango
- 2 cenouras cruas e raladas
- 1 lata de milho verde
- 2 maçãs sem casca cortadas em cubinho
- 1 lata de ervilha
- 1 vidro de palmito
- Meio abacaxi
- 100g de uva-passa sem semente
- 100g de azeitonas
- 1 cebola
- 1 vidro de 500g de maionese
- 5 talos de salsão
- 1 pacote de 200g de batata palha

Modo de preparo:

1. Primeiramente, separe os ingrediente da sua receita de Salpicão de Frango.
2. Em seguida, cozinhe o frango e desfie.
3. Então, pegue um recipiente, e acrescente a cenoura ralada, a ervilha, o milho, o palmito picadinha, a maça em cubinhos, o abacaxi em cubinhos, a uva-passa, a azeitona picada, os talos de salsão picado e a cebola picada.
4. Para finalizar, mexa muito bem todos os ingredientes.

Casa de Carnes
CONDADOS
@casadecarnescondados @casadecarnescondados

CARNE DE QUALIDADE E PROCEDÊNCIA, DIRETO DA FAZENDA.
ABERTO AOS DOMINGOS
DELIVERY
99521.1871
BAIXE NOSSO APLICATIVO
Abra a câmera do seu celular e aproxime do QR CODE
Rua Gonçalves Dias, 218 - Menino Deus - POA/RS
www.condadosdospampas.com.br

Brigadeirão Cremoso

Rendimento: 10 porções
Tempo total: 15 minutos

Ingredientes:

- Leite condensado: 1 lata
- Leite: 1/2 lata
- Chocolate em pó: 1 + 1/3 xícara de chá
- Farinha de trigo: 2 colheres de sopa
- Manteiga: 1 colher de sopa
- Ovos grandes: 4 unidades
- Chocolate granulado: 50 g

Modo de preparo:

1. Aqui esta como preparar um brigadeirão cremoso bem fácil.
2. Preaqueça o forno a 180º.
3. Unte com manteiga e polvilhe com chocolate em pó uma fôrma de furo no meio de aproximadamente 20cm.
4. Bata todos os ingredientes exceto o chocolate granulado até formar uma massa homogenea.
5. Transfira para a fôrma untada, cubra com papel alumínio e leve para assar em banho-maria por aproximadamente 1 hora, ou até ficar firme.
6. Desenforme ainda morno e salpique o chocolate granulado. Leve para geladeira e deixe gelar por 3h ou até ficar gelado e sirva em seguida.

Salada de Páscoa com Espinafre, Morangos e Queijo Feta

Ingredientes: 200g de espinafre fresco lavado e picado | 200g de morangos frescos, lavados e fatiados | 100g de queijo feta em pedaços | 1/4 de xícara de nozes ou amêndoas picadas | 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico | 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem | 1 colher de chá de mostarda dijon | Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela grande, misture o espinafre, os morangos fatiados, o queijo feta e as nozes.Em uma tigela pequena, misture o vinagre balsâmico, o azeite de oliva, a mostarda dijon, o sal e a pimenta. Bata bem até que os ingredientes estejam completamente incorporados. Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para garantir que todos os ingredientes estejam cobertos com o molho. Sirva imediatamente e desfrute dessa salada fresca e saborosa!

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

TELE-ENTREGA

ACQUASUL LAVANDERIAS

TELE-BUSCA: 3343.0537

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

SERVIÇOS EM GERAL

FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

- COLOCAÇÃO DE GESSO
- TRABALHO COM CALHAS SEM EMENDAS
- ENCANAMENTO
- ELETRICISTA
- PEDREIRO
- PINTOR

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

(51)99219.5993

MARIDO DE ALUGUEL

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

51 99310.4261 Marcos Schutz

Multitron

ELETRÔNICA ESPECIALIZADA

LG PHILIPS SAMSUNG

CONSERTAMOS TODAS AS MARCAS: ÁUDIO, VÍDEO, DVD, TELEVISORES, FORNOS DE MICROONDAS

BUSCA E ENTREGA EM DOMICÍLIO - ORÇAMENTO GRATUITO

3226.8834 3226.2592

AV. AURELIANO DE F. PINTO, 914 CIDADE BAIXA

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

PICHANI

Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

Faça seu orçamento gratuito (51) 98065 7266

E-mail: claudineipichani1@gmail.com

SINTEKO

CASA DO SINTEKO | CLEBER FERREIRA

NOSSOS SERVIÇOS:
Lixamento de Pisos, Madeira
Decks e Escadas
Aplicação de Sinteko
Quadras Esportivas

(51) 985.041.676

O MELHOR ORÇAMENTO DE PORTO ALEGRE E REGIÃO

MARCENARIA CARVALHO

Móveis Sob Medida
Móveis Planejados

ATENDIMENTO APENAS POR WHATS

(51) 98549-5426
(51) 99129-8626

@marcenariacarvalho

Rua Carlos Muttoni 729, Belém Velho

Aceitamos cartões

Dica para limpar a boca do fogão

1. Em uma panela com mais ou menos 4 dedos de água, coloque 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã ou de álcool;
2. Coloque as bocas do fogão e deixe ferver por 10 minutos;
3. Retire as bocas com cuidado e molhe em água fria para esfriar;
4. Coloque um pouco de detergente na palha de aço e esfregue-a nas peças. A sujeira saí sem muito esforço.

CRUZADINHAS

A _ _ _ _ _ _ _ _ _
_ _ _ M _ _ _ _ _
_ A _ _ _ _ _ _ _
_ R _ _ _ _ _ _ _ _

1. Pessoa que viaja de um lugar para outro sem ter uma residência fixa.
2. Planta colorida que pode formar um reservatório de água no centro.
3. Livro bíblico de Salomão.
4. Previsão ou estimativa do curso provável de uma doença.

SEELIG & PORTELA
OAB/RS 75.196 OAB/RS 96.245
Direito do Consumidor INSCRIÇÃO INDEVIDA (SPC/SERASA)
Direito de Família - Inventário e Testamento | Revisionais Bancários
Benefícios Previdenciários e Aposentadorias
Juizados Especiais Cíveis e Criminais
RUA DOS ANDRADAS, 1646 SALA 64 - PORTO ALEGRE
3225.3494 99944.4693
WWW.SEELIGPORTELA.COM.BR
ATENDIMENTO PRESENCIAL OU POR VÍDEO CHAMADA

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

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

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

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

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

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

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

- **Instagram:** @rieseriesadvogados
- **WhatsApp** – 51 -99493-9696, 51 -3228-1608
- **web site** www.rieseriesadvogados.com.br

O que muda na Declaração de Imposto de Renda 2024?

Para a declaração do Imposto de Renda 2024, há algumas mudanças importantes que você deve estar ciente:

Prazo de Entrega: O período para enviar a declaração do Imposto de Renda 2024, referente ao ano-base 2023, será de 15 de março até 31 de maio deste ano. A Receita Federal estabeleceu que esse prazo será seguido em todos os anos daqui para frente.

Recebimentos por Aplicativos: Agora, aplicativos como o PagSeguro e o Mercado Pago são considerados rendimentos tributáveis e devem ser incluídos na declaração.

Além disso, em 2023, houve uma mudança significativa na faixa de isenção. A ampliação da faixa de isenção a partir de maio de 2023 resultou na isenção do Imposto de Renda para quem ganhava até dois salários mínimos (R$ 2.640 em 2023). Isso beneficiou cerca de 13,7 milhões de pessoas, representando aproximadamente 33% do total de declarantes do Imposto de Renda.

Lembre-se de se antecipar na busca dos documentos necessários para preencher a declaração e, caso não encontre algum documento, procure obter uma nova via. O prazo está se aproximando, e estar preparado facilitará o processo de declaração.

PERITO AVALIADOR DE IMÓVEIS
CRECI/RS 13.429 – CNAI 46.227
Imóveis urbanos e rurais
9.9678.3495

RIES & RIES ADVOGADOS
Somos especializados em Ações trabalhistas, Previdenciárias, Inventários, e Revisionais! Ações de revisão da aposentadoria - REVISÃO DA VIDA TODA - para quem se aposentou de 2013 a 2019; Ações revisionais de Veículos, Ações revisionais de imóveis - não deixe seus imóveis irem para o leilão! Ações Revisionais de Empréstimos contra Bancos e financeiras.
@rieseriesadvogados rieseriesadvogados.com.br
Av. Alberto Bins 392 - sala 802
Centro Histórico - Porto Alegre/RS
51 3228.1608 / 51 99493.9696

Celulares Seminovos - Verifique a saúde da bateria!

Ao comprar um celular seminovo, é crucial verificar a saúde da bateria para garantir um desempenho adequado. Isso pode ser feito verificando a capacidade nominal da bateria, o número de ciclos de recarga que ela passou e testando seu desempenho durante o uso. Além disso, uma inspeção visual em busca de danos físicos, como inchaço ou vazamento, é essencial. Comprar de um vendedor confiável e obter informações sobre os hábitos de carregamento anteriores do dispositivo também é recomendado. Negociar o preço com base na condição da bateria pode ser uma estratégia útil, especialmente se a bateria estiver desgastada e exigir substituição em breve.

Praticar é aprender: Idosos e Tecnologia

Os idosos muitas vezes são deixados para trás na corrida tecnológica, enfrentando desafios ao tentar se adaptar a dispositivos e aplicativos modernos. Mas, como diz o ditado, "praticar é aprender", e os idosos não são exceção a essa regra.

A prática constante desempenha um papel crucial no processo de aprendizagem dos idosos em relação à tecnologia. É por meio da repetição e da experimentação que eles podem ganhar confiança e habilidades. Encorajar os idosos a praticar tarefas simples, como enviar e-mails, pesquisar na internet e usar aplicativos de mensagens, pode ajudá-los a se sentir mais à vontade com a tecnologia. Além disso, oferecer suporte contínuo e incentivar a exploração gradual de recursos mais avançados são fundamentais para o seu progresso.

Um aspecto importante a ser considerado ao ensinar tecnologia aos idosos é a adaptação às suas necessidades e preferências. Isso inclui fornecer instruções claras e simples, oferecer opções de acessibilidade, como aumentar o tamanho da fonte ou ativar o reconhecimento de voz, e permitir que aprendam no seu próprio ritmo. Ao personalizar a experiência de aprendizagem, é mais provável que os idosos se sintam motivados e engajados em dominar as habilidades tecnológicas.

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

PENSOU EM **PAINÉIS, TOLDOS, FACHADAS PLACAS E ADESIVOS**, PENSOU EM:

Idealizzy

SINALIZAÇÃO INTERNA E EXTERNA

AGENDE PELO WHATSAPP
(51) 3026.7327

ATENDEMOS TODO RS E SC

DEP. DE VENDAS
(51) 98422.2369

Solução em Comunicação Visual para a sua empresa!

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

HORÓSCOPO

ÁRIES
Prepare-se para atividades sociais intensas até o dia 11. Se você estiver solteiro, será um ótimo momento para paqueras e romances. Mesmo que não sejam duradouros, proporcionarão momentos agradáveis. Se já estiver em um relacionamento, considere "tirar férias" do compromisso, passando mais tempo com amigos.

TOURO
Março traz paixão a serviço das aspirações profissionais para os taurinos. Até o dia 11, Vênus intensificará o amor pelo trabalho e favorecerá as relações profissionais. Se você está desempregado, é um ótimo período para fazer contatos e abrir portas. Se já está trabalhando, haverá oportunidades de melhoria no ambiente profissional

GÊMEOS
Para os geminianos, março será marcado por força e energia. Aproveite essa energia para enfrentar desafios e buscar novas oportunidades. Sua mente estará ágil e adaptável, permitindo que você se destaque em várias áreas da vida

CÂNCER
Março será um período pacífico para os cancerianos. Esteja aberto às mudanças e aproveite para se conectar com sua intuição. Seu lado emocional estará mais sensível, o que pode trazer insights valiosos. Cuide bem de si mesmo e dos relacionamentos próximos

LEÃO
Em março, Leão receberá suporte ao seu temperamento. Aproveite para expressar sua criatividade e confiança. Seja autêntico e busque oportunidades que permitam que você brilhe. Este é o momento de se destacar e conquistar novos horizontes

VIRGEM
Para os virginianos, março será um período de reflexão e análise. Avalie suas metas e prioridades. Seja prático e organize-se para alcançar seus objetivos. Aproveite para cuidar da saúde e do bem-estar físico e mental

LIBRA
Março trará equilíbrio e harmonia para os librianos. Foque nas relações pessoais e sociais. Busque a paz interior e esteja aberto a compromissos. Sua habilidade de mediar conflitos será valorizada neste período

ESCORPIÃO
Para os escorpianos, março será um mês de transformação. Esteja aberto a mudanças profundas em sua vida. Explore sua intuição e mergulhe nas questões emocionais. Lembre-se de que a vulnerabilidade pode ser uma força poderosa

SAGITÁRIO
Março trará expansão e aventura para os sagitarianos. Busque novos conhecimentos e experiências. Esteja aberto a viagens e oportunidades de crescimento pessoal. Sua sede por liberdade e aprendizado será intensificada neste período

CAPRICÓRNIO
Para os capricornianos, março será um período de foco e disciplina. Concentre-se em suas metas de longo prazo e seja perseverante. Este é o momento de construir bases sólidas para o futuro. Cuide das responsabilidades e mantenha o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal

AQUÁRIO
Para os aquarianos, março será um período de inovação e originalidade. Sua mente estará afiada, e você se sentirá inspirado a explorar novas ideias e projetos. Aproveite para colaborar com grupos e comunidades que compartilham seus interesses. Este é o momento de pensar fora da caixa e fazer a diferença no mundo.

PEIXES
Março será um mês de intuição e sensibilidade para os piscianos. Sua conexão com o mundo espiritual estará forte, e você poderá receber insights profundos. Dedique tempo à meditação, sonhos e práticas espirituais. Cuide da sua saúde emocional e esteja atento às necessidades dos outros.

Smart Power .eng
– Laudos de Engenharia Elétrica
– Perícias Judiciais e Extrajudiciais
– Manutenções/Regularizações/ Instalações Elétricas
– Atendemos Condomínios, Residencial e Comercial
CONTATO:
51 984.545.287
@smartpower.eng
Segurança e Qualidade, serviços de acordo com as normas vigentes

Páscoa é Recomeço

Páscoa é recomeço, é uma oportunidade para renovar os laços de amor e fraternidade que nos unem. É o momento de refletir sobre os valores de solidariedade e compaixão que permeiam essa celebração. Nesse período, as famílias se reúnem em torno da mesa para partilhar a alegria da ressurreição e a esperança de dias melhores. É tempo de cultivar a gratidão e a fé, fortalecendo nossos espíritos para enfrentar os desafios que surgirem. Que a Páscoa nos inspire a sermos melhores, a espalhar gentileza e a construir um mundo mais justo e amoroso para todos, é o que a ProcureAche deseja a todos os seus anunciantes e leitores.

DUDU bike shop
SPECIALIZED 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

BRASPÓLO
REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO

TODAS AS MARCAS - CÂMERA FRIA
AR CONDICIONADO - MÁQUINA DE
LAVAR ROUPA - LAVA E SECA
ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
CRT-RS
51 3241.2516
98614.7484
Tv. Américo Silveira 444, Cristo Redentor

proteja-se contra o mosquito da dengue!
TELAS MOSQUITEIRAS
Conserto e Manutenção
Faça seu orçamento gratuito
TELAS LIMA 99942-7071
ACEITAMOS CARTÕES
www.telasmosquiteiraslima.com.br

IMPRESSÃO DIGITAL E OFF-SET
PR GRÁFICA
▲ Carimbos ▲ Convites
▲ Cartões de Visita ▲ Talões
▲ Folder ▲ Xerox e Encadernação
51 3344.0596 / 98571.5851
prgraficaoficial@gmail.com

RC FRETES
■ Porto Alegre
■ Região Metropolitana
■ Litoral

Me chama no Whats
98540-0950

AL transportes
Segurança e agilidade
Do pequeno frete a grande mudança!!
*faça seu orçamento sem compromisso!
*aceitamos cartão!
*montagem e desmontagem de móveis
51- 99841-9878 Ademir Junior

Thony DECORAÇÕES
Leveza e Sofisticação

PERSIANAS E CORTINAS MANUAIS E MOTORIZADAS
TELAS MOSQUITEIRAS
• SOLUÇÕES EM FORROS MODULADOS E GESSO
• FECHAMENTO EM VIDRO TEMPERADO, BOX, SACADAS E ESCADAS
• ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO E PVC
• SOLUÇÕES EM PISOS LAMINADOS, VINÍLICOS E CARPETES
(51) 98993.5348
persianasthony
Av. São Pedro, 1423 loja 4

Gerenciamento de Redes Sociais e Tráfego Pago
Nós te auxiliamos na criação e gestão de mídias sociais para o seu negócio ou produto!
Além da revista impressa, sua presença garantida na Internet!
Revista Procure Ache 20 anos
51 981.427.686

SERVITECH DESENTUPIDORA

ATENDIMENTO 24h

SOLUCIONAMOS O SEU PROBLEMA COM RAPIDEZ E CONFIANÇA!

- Desentupimento de vasos sanitários, ralos e pias;
- Limpeza de sumidouros, fossas e caixas de gordura;
- Hidrojateamento;
- Dedetização e controle de pragas;
- Desobstrução de rede de esgoto cloacal e pluvial;

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(51)99174.8672 (51)3110.4164

servitechdesentupidora

desentupidoraservitech@gmail.com

VISA

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP

ECONOMIZE ÁGUA

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

984.136.494

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS
Serviços com garantia

51 3516-8189
991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

SEVERO DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

PLANTÃO 24H

LIMPEZA DE FOSSAS, DESOBSTRUÇÃO DE PIAS, RALOS E ESGOTO EM GERAL
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA, CAÇA VAZAMENTO, DESRATIZAÇÃO, DEDETIZAÇÃO DE BARATAS E CUPINS
HIDRO JATEAMENTO DE REDES CLOACAIS E PLUVIAIS

ORÇAMENTO GRATUITO
lkinipel@gmail.com
(51) 99914.2891 /(51) 98563.3350

RECICLAGEM RODRIGUES

BUSCA GRÁTIS

GELADEIRAS - TELEVISÕES - MICROONDAS - FOGÃO - FORNO - MÁQUINA DE LAVAR - AR CONDICIONADO - ELETRODOMÉSTICOS - ELETRÔNICOS

Empresa gaúcha

ENTRE EM CONTATO
3246.3902
98411.1151

TAMBÉM COLETAMOS ÓLEO

RECICLAGEM RODRIGUES RECICLAGEM_RODRIGUES

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA IANSEN
Sua solução definitiva

(51) 99736-4560
(51) 99417-1701
desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, 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.

24h INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS 24h

ENTUPIU? Entre em contato por telefone ou através das redes sociais

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS

Siga-nos nas redes sociais: /revistaprocureache @revista_procureache