

**GA
ROA**

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

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

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

pousadagaroa.com.br

Vem
Morar
Aqui!

Av. Benjamin Constant, 379

APARELHOS AUDITIVOS

**TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO**

Pgto. em até **12x**



**20
anos**

- Aparelhos 100% DIGITAIS
- Atendimento Domiciliar
- Assistência Técnica
- Acessórios Multimarcas

AUDICÃO
Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

ALEXANDRINO esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



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

E-mail: ventas@alexandrinoesquadrias.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

(51) 984.705050

Av. Borges de Medeiros, 993
sala 01 - Centro - POA/RS

**Detetizadora
Desentupidora**

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Paga pelo Celular: 99790.7090

Acabe com:

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



CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA



RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

SUA SEGURANÇA
LEVADA A SÉRIO

ELABORAÇÃO DE PPC JUNTO AO CORPO DE BOMBEIROS
VENDA E INSTALAÇÃO DE ALARME DE INCÊNDIO, HIDRANTE
ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA, DETECTOR DE FUMAÇA.

CURSOS: RT 014 (4 HRS) / BRIGADA DE INCÊNDIO (20 HRS)

51 3443.7431 / 9 9353.2678

extintorespresenca@hotmail.com

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

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

**EMPRESAS PODEM TER RESTITUÍDOS
OS TRIBUTOS PAGOS A MAIOR
EM ATÉ 60 DIAS E PAGAR MENOS
IMPOSTOS TODO MÊS**

SAIBA MAIS
NA PÁGINA 5.

E-TRIBUTAÇÃO

Consultoria tributária

51- 998.005.115 (WHATS)

51- 33.72.83.74 11- 998.112.778

www.e-tributacao.com.br contato@e-tributacao.com.br

Av. Carlos Gomes, 111. 11º Andar. Auxiliadora. Porto Alegre. RS

Av. Nações Unidas, 8501. 17º Andar. Pinheiros. São Paulo. SP



18 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686

Edição não encontrada impressa, basta fazer download

www.procureacherevista.com.br

f /ProcureAcheRevista

revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

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

Tiragem: 85.000 exemplares

Editora: Maria das Dores Pereira

NICETTE BRUNO E BETH GOULART PRATICAM GINÁSTICA PARA O CÉREBRO



As atrizes são alunas do SUPERA, rede pioneira no Brasil com mais de 350 unidades espalhadas por todos os estados do país.

Nada como uma mente treinada para memorizar com facilidade, ter autoconfiança para falar em público e concentração para melhor performance profissional, não é mesmo? Por isso, as atrizes Nicette Bruno e Beth Goulart apostam na ginástica para o cérebro, prática que mantém suas mentes sempre saudáveis e, com isso, contribuem para a qualidade de vida.

Quer conhecer os benefícios da ginástica cerebral que as experientes atrizes descobriram? Agende sua aula experimental GRÁTIS, nas modalidades ON LINE ou PRESENCIAL!!!

Fone: (51) 4061 3442 / Whats (51) 9 9857 5510

Instagram: @superaportoalegre.ipanema

Facebook: Método SUPERA Porto Alegre - Ipanema

Cláudio Persianas VENDA E MANUTENÇÃO



Persiana Romana



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

51 992.975.314

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

NOVEMBRO AZUL: SINAL DE ALERTA



Como já acontece todos os anos, o mês de novembro é integralmente dedicado para reforçar o alerta e a importância da conscientização a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção do câncer de próstata, mais frequente entre os homens brasileiros, depois do câncer de pele.

Dois exames iniciais têm grande importância para o diagnóstico da doença: o exame de sangue, por meio do Antígeno Prostático Específico (PSA), e o exame de toque retal, ambos cobertos pela Rol de Procedimentos e Eventos em Saúde que determina a cobertura mínima obrigatória dos planos de saúde. Esses dois exames, quando associados, podem dar uma segurança de cerca de 90% ou mais, auxiliando no diagnóstico precoce da doença.

Supera

Ginástica para o Cérebro
Porto Alegre - Ipanema

Av. Coronel Marcos, 2050



Agende sua aula grátis!

(51) 4061.3442 / (51) 99857.5510

DESIGNER VIDROS**TUDO EM VIDROS TEMPERADOS****BOX DE VIDRO**

A partir de

R\$ 330,00
à vista**Faça seu orçamento!****3447-4776****98561-9060 | 98415-2066****f Designer Vidros Poa****PAULINHO ELÉTRICA**

Serviços Elétricos

INSTALAÇÕES E REPAROS EM GERAL

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

Solicite orçamento

99301.4090 | 99572.2664**HIDRÁULICO 24HORAS****Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas**
Vazamentos / Colunas e desentupimentos**51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567****Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção****Darcy Neto**

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA**51 984.691.990****e-mail: darcy.cons@hotmail.com****NOVIDADE!**

ProcureAche

Aplicativo**%**
DescontosOs melhores profissionais
ao seu alcance com descontos
exclusivos na apresentação do
cupom na tela do aplicativo!**Baixe
agora!****Estofaria Müller****Móveis e Automóveis****REFORMA
DE ESTOFADOS
EM GERAL****SOLDAS EM BANCOS****ORÇAMENTO
GRATUITO**

Zona Sul de Porto Alegre

(51) 98902.8062**(51) 98437.3820**

vivianeestofados1@gmail.com

VISA

**Viviane
e
Rose**

QUAL O BENEFÍCIO DE FAZER PILATES NA TERCEIRA IDADE?

1) Ajuda a reduzir as dores no corpo

Certamente quando a pessoa entra na terceira idade, tornam-se comuns as famigeradas dores pelo corpo, com destaque para as articulações.

A prática do Pilates força o corpo a se movimentar de maneira adequada, e isso acaba ajudando a manter a amplitude articular, fomentando também a estabilidade das articulações, o que favorece o fim das dores associadas.

2) Ajuda a fortalecer o corpo

Esse certamente é um dos maiores benefícios do Pilates para idosos, sendo que o idoso consegue fortalecer seu corpo ganhando um pouco mais de energia para realizar as tarefas do dia a dia.

Com a musculatura fortalecida, as dores musculares também tendem a se tornar escassas e até cessar.

3) É capaz de evitar doenças e ajuda na reabilitação de patologias existentes

É preciso entender que os movimentos do Pilates são capazes de trabalhar todo o corpo, tornando-se auxiliares na prevenção de doenças e no aumento do condicionamento físico.

Fonte: Blog do Cuidado

PERDA AUDITIVA E O RISCO DE QUEDAS

No Brasil, a prevalência de quedas em idosos varia entre 10% e 35%. Diferentes fatores de risco podem atuar de modo isolado ou estar associados entre si. Estudos mostram a associação de quedas à idade avançada, viver sozinho, avaliação da própria saúde como ruim, depressão, consumo de medicamentos de uso contínuo, doenças crônicas, diminuição da visão ou audição, entre outros problemas de saúde, e a fatores ambientais inadequados.

Pesquisas recentes descobriram que a perda auditiva não tratada também pode aumentar o risco de queda. Pessoas com perda auditiva leve têm quase três vezes mais probabilidade de ter histórico de quedas. Cada 10 dB adicional de perda auditiva resulta em um aumento de 140% nas chances de um indivíduo sofrer uma queda.

Outro estudo descobriu que “melhorar a audição representa em melhorar o equilíbrio em adultos mais velhos com perda auditiva”. E, mais recentemente, uma investigação clínica de 2019 concluiu que o uso de aparelhos auditivos está associado a um menor risco de quedas em idosos.

Cuide da sua saúde. Reduza o risco de quedas. Procure o profissional da saúde auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 12,50

*Na compra de 4 cartelas

Consulte TELE-ENTREGA

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br



Na compra do
par de aparelhos*
ganhe
kit de conexão
com a TV

SONATA
aparelhos auditivos

BLACK NOVEMBER

COMPRE 1

LEVE 2*

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

EMPRESAS PODEM TER RESTITUÍDOS OS TRIBUTOS PAGOS A MAIOR EM ATÉ 60 DIAS E REDUZIR O VALOR MENSAL GASTO COM IMPOSTOS

PRINCIPAIS SEGMENTOS COM POSSIBILIDADES DE RESTITUIÇÃO:



BARES, RESTAURANTES E
CONVENIÊNCIAS



FARMÁCIAS E
PERFUMARIAS



PADARIAS E
MINIMERCADOS



AUTOPEÇAS E
BATERIAS

REALIZAMOS UMA ANÁLISE PRÉVIA, SEM CUSTO ALGUM, PARA VERIFICAR AS POSSIBILIDADES DE RESTITUIÇÃO DOS TRIBUTOS PAGOS ALÉM DO DEVIDO POR SUA EMPRESA. É UM TRABALHO DE AUDITORIA FISCAL QUE TRABALHA EM PARCERIA COM O SEU CONTADOR.

POSTERIORMENTE REALIZAREMOS O CRUZAMENTO DE TODOS OS DADOS FISCAIS DA EMPRESA DOS ÚLTIMOS CINCO ANOS, AUDITANDO E APURANDO DIFERENÇAS QUE SERÃO RESTITUÍDAS PELA RECEITA FEDERAL, EM ATÉ 60 DIAS, DIRETAMENTE NA CONTA DA EMPRESA, COM HONORÁRIOS APENAS NO ÊXITO.

ESTAMOS À DISPOSIÇÃO PARA ESCLARECER SUAS DÚVIDAS.

E-TRIBUTACÃO

Consultoria tributária

51- 998.005.115 (WHATS)

51- 33.72.83.74 11- 998.112.778

www.e-tributacao.com.br contato@e-tributacao.com.br

Av. Carlos Gomes, 111 . 11º Andar . Auxiliadora . Porto Alegre . RS

Av. Nações Unidas, 8501 . 17º Andar . Pinheiros . São Paulo . SP

O SONO NO IDOSO



O sono do idoso pode ser bastante delicado, transitando entre muita sonolência e insônia.

A sensação de que o sono não é restaurador o suficiente também pode acometer a pessoa idosa, deixando-a menos disposta durante o dia.

Assim, promover momentos de relaxamento antes dos momentos que antecedem o sono de uma pessoa idosa é um cuidado fundamental.

Isso pode acontecer de diversas formas, tal como desligando equipamentos eletrônicos, diminuindo a intensidade da luz e proporcionando momentos mais relaxantes, com música, por exemplo.

Se a pessoa idosa tem dificuldades para dormir, como sensação de sufocamento, ronco excessivo, respiração pesada ou um sono não reparador, é essencial investigar se não é um caso de apneia do sono.

Caso o médico geriatra que acompanha os cuidados com o idoso identifique um caso suspeito de apneia, exames podem ser solicitados.

LONGEVIDADE

Diferentemente do que muitos imaginam, a terceira idade não é sinônimo de inatividade e problemas de saúde. Muito ao contrário! Com os avanços da medicina, a longevidade é hoje um fato. E viver mais e melhor é possível, sim!



Comer bem, fazer exercícios e manter hábitos saudáveis é ideal para todos, independentemente da idade. Mas, no caso dos idosos, ter um hobby, participar de passeios e reuniões culturais e manter contato com pessoas de sua faixa etária são dicas extremamente importantes, pois ajudam a elevar a autoestima e fazer com que se sintam integrados à sociedade.

Recanto Geriátrico



Janaina

janacv2004@yahoo.com.br



3219-9310



Claro 99348-3807



vivo 99606-9279

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



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

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

Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.

Preços acessíveis!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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



OS BENEFÍCIOS DE UMA BOA HIDRATAÇÃO



Podemos considerar como uma boa rotina de hidratação, beber 2,5 litros de água ao longo do dia. Dentre os benefícios dessa prática, alguns se destacam:

Musculatura mais forte: Toda a mecânica de contração e relaxamento das fibras musculares depende do volume hídrico presente. Quando elas ficam murchas, o vigor se perde e fica mais difícil correr, guiar pesos, entre outras atividades.

Intestino regulado: Manter o corpo hidratado garante que o trânsito intestinal esteja em dia e ainda evita o incômodo causado pelas prisões de ventre.

Rins sempre saudáveis: A melhor maneira de prevenir os cálculos renais (as famosas pedras nos rins) é consumir muita água. Quanto maior a fluidez do líquido filtrado pelos rins, menor a chance de a urina concentrar partículas sólidas.

Prevenção de doenças: Um corpo hidratado conta com um sistema imunológico sempre funcionando. Isso acontece por que a manutenção da fluidez do sangue influencia de forma direta no transporte de nutrientes e oxigênio para as células.

ÓLEOS ESSENCIAIS PODEM MELHORAR OS SINTOMAS DE TDAH ENTRE OUTRAS DIFICULDADES COGNITIVAS.



De acordo com comprovações científicas e também por resultados obtidos com meus pacientes em consultório, os óleos essenciais contribuíram para a melhora do sono, humor e concentração.

Quando crianças inalam o óleo essencial, três vezes ao dia, por 30 dias, melhoram seus padrões de ondas cerebrais e comportamento. Refletindo no desempenho escolar e também seu relacionamento familiar com menor frequência de irritabilidade.

O óleo essencial de vetiver é conhecido por acalmar e equilibrar o sistema nervoso enquanto estimula o sistema circulatório.

Os Óleos Essenciais que utilizo nos meus pacientes são da Empresa multinacional referência mundial em Óleos Essenciais da TERRA.

ATENÇÃO: Óleo Essencial é diferente de Essência. Óleo Essencial é extraído de cascas de frutas, flores, resinas de árvores por prensagem a frio com efeito terapêutico. Essências são fragrâncias artificiais feitas em laboratório sem efeito terapêutico e altamente prejudicial ao corpo humano.

Linn Zimmermann



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



Carline Linn Zimmermann

Terapia Cognitiva Integrativa Aromaterápica Integrativa
NeuroPsicopedagoga Sistêmica

Dificuldades de Aprendizagem e Transtornos Emocionais
Agendamentos e Atendimento

(51) 98230.5959

psilinn@gmail.com @linnzimmermann



Residencial
Bem Me Quer
Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência
para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

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

SAL, AÇÚCAR, GORDURAS: OS RISCOS DO EXCESSO

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados esses ingredientes contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem que fique nutricionalmente desbalanceada.

Sal, açúcar, óleos e gorduras contêm alto teor de alguns nutrientes que podem ser prejudiciais à saúde, como o sódio (que é a base do sal de cozinha), o açúcar livre (presente no açúcar branco) e as gorduras saturadas (encontradas nas gorduras presentes nos queijos, na manteiga e em alguns óleos vegetais). Óleos e gorduras têm seis vezes mais calorias por grama do que o arroz, o feijão e outros grãos, e vinte vezes mais do que os legumes e as verduras. O açúcar possui de cinco a dez vezes mais calorias do que a maioria das frutas.

Pesquisas comprovaram que o consumo excessivo do sódio contido no sal pode provocar doenças como insuficiência renal, acidentes vasculares cerebrais (AVC, ou derrame) e hipertensão. O excesso de gorduras saturadas também aumenta significativamente o risco de doenças cardíacas, entupimento das veias do coração e obesidade, enquanto o açúcar pode facilitar o aparecimento de problemas que vão da cárie dentária à obesidade e ao diabetes.

Em geral, o excesso desses ingredientes tem origem muito menos nos pratos feitos na cozinha de casa do que nos alimentos processados e ultra processados.

É preciso lembrar que, a não ser por expressa recomendação médica, não devemos deixar de ingerir sal, açúcar e gorduras, que são essenciais à vida. A palavra mágica é moderação, sempre, o que muitas vezes envolve mudança de hábitos.



A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO PSICOPEDAGÓGICA

Por meio de técnicas e métodos próprios, o psicopedagogo possibilita uma intervenção psicopedagógica visando à solução de problemas de aprendizagem em espaços institucionais. A psicopedagogia é uma área que estuda e lida com o processo de aprendizagem e com os problemas dele decorrentes. O atendimento clínico, visto como terapêutico tem como objetivo reintegrar o aluno que apresenta dificuldades de aprendizagem ao processo de reelaboração do conhecimento. As dificuldades de aprendizagem, entre elas podemos citar: Dislexia, Discalculia, Dislalia, Disgrafia, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, entre outras patologias é uma condição heterogênea onde o indivíduo não consegue dar conta das demandas de conteúdo escolar por diversos motivos, de natureza cognitiva, comportamental e psicossociocultural e pedagógica.

A psicopedagogia não trata diretamente com o problema, e sim intervém com as pessoas envolvidas (com as crianças, adolescentes, adultos, com os familiares e com os professores), levando em conta aspectos sociais, culturais, econômicos e psicológicos. Outro fator importante são os sinais que devem ser observados por todos os que atendem diretamente o público descrito anteriormente. A dica é procurar o profissional sempre que houver dúvida. A conversa com o psicopedagogo é muito importante e o quanto mais cedo diagnosticado melhor.

Janaina Tolotti - Psicopedagoga



PSICOPEDAGOGA
CBO 2394/25

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



☎ (51) 98909.6520

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



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatricasantafe f geriatricasantafe

☎ 3276.9150 ☎ 98510.4861

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



TELE-ENTREGA

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

☎ 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

**BENGALAS
CRISTO REDENTOR**

Venda e Aluguel

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



Clínica Odontológica Corba

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



Vila Ipiranga

Av. do Forte, 1746 | sala 201
(em frente a Caixa Econômica)
AGENDAMENTO
(51) 3907.4771
(51) 9.9323.9280

Hom Nilo

Dr. Nilo Pecanha, 3245 | salas 701 e 702
(em frente ao Viva Open Mall)
AGENDAMENTO
(51) 3372.0416
(51) 9.9366.0269

Resp. Técnicas:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411
Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

@ f /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

PÉS: RACHADURAS PODEM INDICAR ALGO MAIS GRAVE



Imagem: conselhosetrucos.com por Pinterest

Não é novidade por aqui que para evitar a rachadura nos pés devemos pensar, principalmente, em uma boa hidratação, e também regular o peso, cuidar os sapatos e os pés descalços, não lixar os pés, entre outros. Mas será que as rachaduras podem ser indicio de algo mais grave?

Psoríase, micose e alergia podem surgir junto com as rachaduras. As fissuras podem também alertar para o diabetes e para o hipertireoidismo. Com relação ao hipertireoidismo: "O hormônio da tireoide estimula as glândulas sebáceas e sudoríparas. Quando ele está em falta, há uma diminuição da hidratação da pele, que fica mais grossa e seca, o que leva a rachaduras". Informa Maria Fernanda Barca, endocrinologista doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Na observação de rachaduras constantes é bom procurar um médico.

Fonte: Saúde Abril - Alessandra Romiti, coordenadora do departamento de cosmiatria da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), Maria Fernanda Barca, endocrinologista doutora pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

Nossa Podologia - Fone: (51)3372-5707

10 BENEFÍCIOS DA PERA PARA A SAÚDE

Conhecida pelo seu sabor levemente adocicado, a pera é uma ótima aliada para a saúde, pois possui vitamina C, A, fibras e sais minerais. Veja os 10 benefícios da pera para a saúde.

1. Contribui com a saúde capilar;
2. Ajuda na dieta;
3. Limpa o intestino;
4. Melhora o sistema imunológico;
5. Mantém a pele saudável;
6. Hidrata o organismo;
7. Purifica o sangue;
8. Protege os ossos;
9. Ajuda a manter a disposição;
10. Controla a hipertensão arterial.



ProcureAche

Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs
Fisioterapia - Nutricionista
Terapeuta Ocupacional

Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

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

nossa! Podologia

NOSSA! Ligue, agende sua consulta!

(33 72 57 07 989 282 656

ou pelo WhatsApp

@nossa.podologia Assis Brasil, 3865 - PoA RS



**Avaliação
Gratuita**



QUIROPRAXIA E HÉRNIA DE DISCO



Quando um paciente é diagnosticado com hérnia de disco, surge aquele medo de ter que encarar uma cirurgia. Mas, na maioria das vezes, é possível tratar sem esse tipo de intervenção, através da Quiropraxia para hérnia de disco.

Os benefícios da Quiropraxia para hérnia de disco:

- A Quiropraxia é eficaz na eliminação de qualquer sintoma neurológico com irradiação para membros inferiores, como formigamento, adormecimento e fraqueza;

- O profissional ao identificar falhas na mecânica da coluna vertebral, das quais muitas vezes a musculatura contrai pelo processo inflamatório, consegue fazer a correção necessária. É eliminada a dor das subluxação, encurtamento muscular e outros.

- É uma excelente ferramenta que dispensa, quase sempre, o uso de medicamentos ou intervenções. O tratamento pode ser feito em pacientes de diferentes faixas etárias.

- A Quiropraxia é capaz de corrigir o alinhamento da coluna. Ela alivia a pressão sobre os discos e devolve o equilíbrio do corpo.

O paciente consegue retomar suas atividades e deixa de sentir as dores que atrapalham seu desempenho.

Drª Jane Difini Kopzinski
Fone: (51)99684-2953



Barbearia BoraLoko
boraloko.com.br

Corte de Cabelo e Barba

Av. Benjamin Constant, 379
☎ (51) 99760-3524

CÂNCER DE PRÓSTATA: PREVENÇÃO

Uma alimentação balanceada com frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, aliada à uma ingestão menor de gordura, ajudam a diminuir o risco de câncer. Da mesma forma, fazer uma atividade física ao menos 30 minutos por dia, manter o peso adequado à altura (já que estudos recentes mostram maior risco de câncer de próstata em homens com peso corporal elevado), diminuir o consumo de álcool e não fumar, são algumas das recomendações que ajudam a prevenir contra essa e outras doenças.

“Essas dicas não vão impedir que uma pessoa tenha câncer de próstata, mas ajudam a diminuir os riscos de se adquirir a doença”, explica o chefe do serviço de Urologia do INCA, Franz Campos.

Uma informação importante no caso do câncer de próstata é a hereditariedade como fator relevante. Caso haja algum parente próximo, pai ou irmão, com a doença antes dos 60 anos, o risco de se ter a doença aumenta entre 3 e 10 vezes, se comparado à população em geral.

“Existe um estigma de que a população masculina procura pouco o médico, e isso é um fato que muitas vezes contribui para o avanço da doença. É importante que o homem procure o urologista a partir dos 50 anos, assim como a mulher vai ao ginecologista”, afirma Campos.



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Drª Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 ☎

Elimine as suas dores!
Tratamento diferenciado

OLHOS SECOS? O QUE FAZER

Em locais que ventem muito, e que consequentemente levem a poeira aos olhos, é preciso ter um cuidado extra. Isso porque eles podem deixar os olhos secos além do normal. A praia é um desses locais onde devemos permanecer de óculos escuros na maioria do tempo. Não somente para evitar a incidência dos raios solares nos olhos, mas também para deixá-los protegidos. Isso também serve para ambientes de trabalho. Marceneiros, por exemplo, se não usarem os óculos de segurança, podem ter os olhos atingidos por serragem e até partículas quase invisíveis que prejudicam a sua saúde.

É comum que pacientes com a Síndrome do Olho Seco usem colírios de lágrimas artificiais para lubrificar os olhos. Essa é uma excelente solução para evitar que os sintomas surjam e até mesmo para ajudá-los a desaparecer. Entretanto, é fundamental se lembrar que os olhos são órgãos extremamente sensíveis e, portanto, não devem entrar em contato com nenhum medicamento que não tenha sido recomendado por um médico oftalmologista. A automedicação pode piorar (e muito) um quadro que poderia ser facilmente solucionado pelo profissional de saúde.



**Aviamos
receitas**
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

- ☒ Enfermagem 24 hs
- ☒ Médico Assistente
- ☒ Nutricionista
- ☒ Fisioterapeuta
- ☒ Terapia Ocupacional



*Cuidando do seu familiar
com amor e dedicação.*

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868

Rua Gávea, 362 - Ipanema

f Residencial Geriátrico Gávea

Lar do Idoso
O carinho que seu idoso merece!

www.lardoidoso.com



Oferecemos:

- * Enfermagem 24hs
- * Médico
- * Quartos individuais e coletivos
- * Ambiente familiar

Fone: (51) 3343-6729

Cel: (51) 99287-7393

**Rua Ricalde Marques, 114
Jardim São Pedro - POA - RS**

Cansado de trabalhar para os outros?



Conheça a doTerra

O poder dos Óleos Essenciais para uma saúde natural

**Trabalhe com os Óleos Essenciais
doTerra**

Trabalhe de casa

(51) 997.889.686 / (48) 988.451.535

www.saudenaturaldoterra.com.br

VOCÊ AINDA USA ANTÍACIDOS, OMEPRAZOL, PANTOPRAZOL E SIMILARES?

Sabia que o uso prolongado desses medicamentos está ligado com o aparecimento de várias doenças, dentre elas **demência, doença de Alzheimer** e até **câncer**? Essa classe de medicamentos, os inibidores da bomba de Prótons, pode alterar a absorção da **vitamina B12** no intestino, e assim promover a sua deficiência, causando vários efeitos adversos.

Experimente o mix de óleos essenciais da DoTerra – Zengest –, que é simplesmente fantástico! Apenas uma gota basta para melhorar qualquer tipo de **indigestão, refluxo, queimação**. Comece a usar essa terapia natural incrível, reconheça o poder dos óleos essenciais e nunca mais gaste um absurdo na farmácia.

Se quiser saber mais sobre como melhorar a sua saúde, ou tratar doenças, de maneira completamente natural, eu posso te ajudar: (51) 997.889.686 ou (48) 988.451.535.

VOCÊ SABIA?

Que a **ProcureAche** te auxilia na construção do perfil do seu negócio na Web e Mídias Sociais!?

- Desenvolvimento de sites responsivos e landing pages
- Gerenciamento de Redes Sociais
- Campanhas Google Ads e Facebook Ads



Planos
a partir de
R\$ 85,00*



Não perca mais tempo!

Entre em contato conosco:

Através do QR CODE:



Aponte a câmera do seu celular,
com o aplicativo leitor de QR CODE
aberto e acesse a página da promoção.

Ou pelo WhatsApp e Redes:



(51) 98142.7686



/procureacherevista



revista_procureache



www.procureacherevista.com.br



contato@procureacherevista.com.br

*Registro de domínio e hospedagem não inclusos.

Receitas



PÃO DOCE

Ingredientes:

- 250 mililitros de leite morno
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de margarina
- Meia colher de sopa de sal
- 40 mililitros de óleo de soja
- 2 ou 3 colheres de sopa de açúcar
- 1 pacotinho ou 10 gramas de fermento biológico seco instantâneo

• 1 quilo de farinha de trigo ou até dar o ponto de não grudar nas mãos

Modo de Preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a farinha de trigo.
2. Coloque a mistura em uma tigela e vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos, até dar o ponto de não grudar nas mãos.
3. Sove a massa por uns 10 minutinhos, agora é só modelar os pãesinhos e deixe descansar por uns 40 minutos a 1 hora.
4. Leve para assar até que os pães fiquem dourados - o forno não precisa ser preaquecido.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Confira dicas para uma reeducação alimentar efetiva. Altere a dinâmica do seu dia a dia e colha os resultados!

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR:



1
Não pule nenhuma refeição



2
Tome café da manhã



3
Fracione sua alimentação de 3 em 3 horas



4
Prepare um prato colorido no almoço e no jantar



5
Consuma de 3 a 5 frutas por dia



6
Evite frituras, gorduras e doces



7
Priorize os carboidratos integrais no lugar dos brancos (refinados)



8
Coma devagar e mastigue bem



9
Pense nas suas escolhas antes de se servir



10
Concentre-se no seu objetivo e faça reeducação alimentar, nunca dieta

Receitas de Molhos



MOLHO DE HORTELÃ

Ingredientes:

- 2 Maços de Hortelã (apenas as folhas)
- 7 colheres (sopa) de azeite
- 1 dente de alho
- Sal e Pimenta-do-reino à gosto

Preparo:

1. Bata tudo e pronto.

MOLHO DE MOSTARDA E MEL

Ingredientes:

- 1/4 xícara de suco de limão
- 2/3 de azeite
- 1 1/2 colher (sopa) de mel
- 3 colheres (sopa) de mostarda
- Sal e pimenta-do-reino à gosto

Preparo:

1. Bater tudo em um liquidificador.

MOLHO ROSÉ

Ingredientes:

- 1 xícara de maionese
- 2 colheres (sopa) de catchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sobremesa) suco de limão
- 2 colheres (sobremesa) molho de soja ou

shoyu

Preparo:

1. Bater tudo no liquidificador ou no mixer.
2. Agora só servir.

MOLHO AGRIDOCE

Ingredientes:

- 100ml de shoyo
- 200ml de água
- 100ml de vinagre
- 100 gramas de catchup
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de maisena
- Sal à gosto

Preparo:

1. Coloque em uma panela o catchup, açúcar, maisena e o vinagre
2. Leve ao fogo e mexa até ferver, coloque o sal. Quando ferver tire e deixe esfriar.

Fica a dica: Sirva com carne, peixes ou frutos do mar.

Mercado Caxias



AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h

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

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 **f** Chocolate Trufão

MOUSSE DE CHOCOLATE COM LEITE CONDENSADO



Ingredientes:

- 200 gramas de chocolate meio amargo
- 1/2 caixa de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite

Modo de Preparo:

1. Antes de começar, leve o creme de leite ao freezer e deixe por 1 hora (tome cuidado para não congelar).
2. Depois coloque o creme de leite em uma batedeira e bata por 10 minutos em velocidade alta (isso faz com que ele fique mais leve e aerado). Reserve.
3. Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria ou no micro-ondas.
4. Em seguida junte o chocolate com o leite condensado e misture bem.
5. Acrescente o creme de leite que estava reservado e misture novamente com uma ajuda de um batedor de arame até ficar bem homogêneo.
6. Despeje o mousse em uma travessa ou em taças individuais e leve para a geladeira por 3 horas.
7. Sirva em seguida ou se desejar decore com granulado ou raspas de chocolate.

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



tabernapescados.com.br

Taberna Pescados

Pratos de peixes com frutos do mar
Camarão - Violinha
ALMOÇO E JANTA

(51) 98551-0547 (51) 3508-1748

Av. Benjamin Constant - São João - POA

Somente Delivery

Entregamos em toda Porto Alegre

LEGUMES SAUTÉ

Ótimo acompanhamento para pratos com peixe.

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 batatas médias cozidas e cortadas em cubos (500 g)
- 2 cenouras médias cozidas, em cubos (300 g)
- 250 g de vagens aferventadas e cortadas em 3 partes
- 1 sachê de Tempero SAZÓN® Amarelo ou similar
- 1 colher (chá) de sal



Modo de preparo:

1. Em uma frigideira grande, coloque o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a batata, a cenoura, a vagem, o Tempero SAZÓN® e o sal, e refogue por 4 minutos, ou até ficarem totalmente envolvidos.
2. Retire do fogo e sirva em seguida.
3. Esta é uma preparação prática e muito saborosa, podendo ser acompanhamento de qualquer tipo de carne.

GANHADOR DO SORTEIO DE 1 ESPAÇO NA REVISTA:

DA FAMÍLIA

CASA DE CARNES

Segunda fechada Terça a Sexta das 9h às 12h30 - 15h às 19h30
Sábado 9h às 19h30 • Domingo 9h às 13h30

TELE-ENTREGA
para toda Porto Alegre

(51) 3508-7181

Rua Antonio Tessera, nº 50 sala 04
Bairro Tristeza - POA/RS

Rodrigues
Instalação e Manutenção

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

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

Aceitamos Cartões
Visa Mastercard Hipercard

(51) 99437.9469 | 99672.8822
98467.2544

RESOLVE
Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

PRESEÇA
EXTINTORES

SUA SEGURANÇA
LEVADA A SÉRIO

ELABORAÇÃO DE PPIC JUNTO AO CORPO DE BOMBEIROS
VENDA E INSTALAÇÃO DE ALARME DE INCÊNDIO, HIDRANTE
ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA, DETECTOR DE FUMAÇA.

CURSOS: RT 014 (4 HRS) / BRIGADA DE INCÊNDIO (20 HRS)

51 3443.7431 / 9 9353.2678

extintorespresenca@hotmail.com

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELEDEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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

REI DOS EXTINTORES

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

Aceitamos os cartões
Visa Mastercard

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

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

Serralheria Ferreira Ferro

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhano:
51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

ELETRICISTA
Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone: 51) 984.696.349

Aceito cartões: Visa Mastercard

Serralheria Belmonte
Sérgio Belmonte

*Grades Pantográficas *Portas
e Janelas *Portões de Contrapeso
*Corrimão *Escadas Caracol
*Estruturas Metálicas *Pinturas em
Grades *Conserto em Geral
*Automatização de Motores
*Esquadrias de Alumínio

Trabalhamos com
esquadrias de alumínio

Fabricação e
consertos em geral

51 3178.4253 / 98631.5260 / 99698.8916

ORÇAMENTO SI CUSTO

Av. Paula Soares, 133
sergiobelmonte2019@gmail.com

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra

991.475.637

Cada gota de água
faz a diferença!

3423.2521

@vazamentosjoseluislula
joseluislula@hotmail.com

Exauttec Climatização

Higienização

Instalação

Orçamento
gratuito

Especializados em
Consertos e Manutenção

Split e Ar central

Fone: 51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com



FAXINA - RESIDENCIAL e COMERCIAL - TÂNIA "TIA DA FAXINA"

Atendo a todos os bairros de Porto Alegre. Sua casa mais limpa e perfumada. Tira mofo. Levo todos os panos.

51 99139.4694

Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

Seu espaço está pequeno?
Temos a solução para o seu problema!
Boxes fechados com câmera e
segurança 24h. Venha nos visitar:



End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165
Partenon - POA - Próx. Av. Bento Gonçalves
Fones: (51) 3352.0421 / 99147.0587
Email: charlenemilani81@gmail.com

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

KOMBAT

CONTROLE DE PRAGAS

Tecnologia inovadora
com redução de custo!

Empresa Certificada

• Sanitização • Controle da Higiene do Ambiente

• Controle de pragas:

✓ CUPINS ✓ MOSQUITOS ✓ ARANHAS ✓ TRAÇAS
✓ BARATAS ✓ FORMIGAS ✓ MORCEGOS ✓ POMBOS



ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 3411-4404 / 99894-4404

contato.kombat@gmail.com / kombatcontroledepragas

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONCERTO,
MANUTENÇÃO
E VENDAS

51 98203-9771

51 3374-2512



PICHANI
Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

Faça seu orçamento gratuito

(51) 98065 7266 / 98611 9616

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

JR

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS



99940-9565

João



VIDROS BARBIANI

Vidros - Boxes de Vidro - Boxes de Acrílico
Telhado de Vidro - Fechamento de Área
Colocação em Domicílio



3023.6017
981.081.684
981.081.685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

Cláudio
Persianas

VENDA E
MANUTENÇÃO



51 992.975.314

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

VINAGRE REMOVE MAU CHEIRO



O vinagre é uma das substâncias mais
incríveis para retirar o mau cheiro. A sub-
stância naturalmente tem sua composição
forte, capaz de agir contra qualquer odor.

O ideal é que para esse tipo de limpeza
o vinagre seja usado quase que puro, com bem pouco
de água em sua mistura. O vinagre também pode ser
usado para lavar ralos de banheiro ou mesmo eliminar
o mau odor dos pets em quintais ou garagens.

CARRAPATOS EM PETS: CUIDADOS



Quando se trata de controle ambiental, os carrapatos são muito mais resistentes do que as pulgas. É mais fácil encontrá-los no ambiente porque são maiores e se movimentam lentamente. Esses parasitas se alimentam do sangue de cães e gatos e podem transmitir zoonoses, ou seja, doenças transmissíveis dos animais para os humanos.

Erliquiose e Babesiose são duas patologias transmitidas pelo popularmente conhecido "carrapato marrom". A primeira é uma doença infecciosa que ataca os glóbulos brancos (leucócitos) do animal. Já a segunda é causada por um protozoário transmitido ao pet pelo carrapato, e atinge os glóbulos vermelhos (hemácias).

Os carrapatos gostam de se alojar debaixo das orelhas, no focinho, pescoço e entre os dedos nas patinhas do cão ou gato. A contaminação ocorre por meio do contato com outros animais e ambientes propícios à proliferação desse parasita, especialmente aqueles não higienizados adequadamente.

Uma das formas mais eficazes para prevenir a ocorrência de carrapatos é a utilização de carrapaticidas no animal. A orientação do médico veterinário é fundamental para escolher o produto mais adequado para seu cão ou gato. Também existem medicamentos que podem ser ingeridos junto com a ração. Assim como os carrapaticidas, devem ser prescritos pelo pro-

fissional da área.

Cuidar bem do ambiente onde o pet vive é uma medida essencial para eliminar as chances de desenvolvimento desse parasita. Por isso, mantenha o local bem limpo e arejado.

Por fim, após passear com o seu pet, faça uma inspeção por todo o corpo do animal. Aproveite o momento para escovar os pelos, o que facilita encontrar parasitas em cães e gatos.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



Birbo Tradicional Adultos
25 Kg - R\$ 124,90



Monello Tradicional Adulto
15 Kg - R\$ 99,90



GranPlus Choice Adulto
20 Kg - R\$ 129,90



Vitta Natural Castrados Adultos
10,1 Kg - R\$ 109,90



Nexgard
a partir de
R\$ 59,90

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

Filial
Rua Anita Garibaldi, 2253-10ja 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa / Veterinário

www.armazemdosbichos.com.br



INSS ESTÁ MANDANDO CARTA DE REVISÃO; SAIBA RESPONDER PARA NÃO PERDER PENSÃO

O INSS (Instituto Nacional do Seguro Social) está notificando por carta 1,7 milhão de segurados que tiveram seus benefícios revisados e que precisarão fazer uma atualização de documentos. Quem não responder em 60 dias após receber a carta tem o pagamento suspenso. Se passar mais 30 dias após isso, o benefício deixa de ser pago em definitivo.

Quem está sendo convocado? O que fazer se recebeu a correspondência?

Como enviar os documentos pedidos?

Tire essas e outras dúvidas conosco: 51. 99860-6294 / 48. 98422-0996

PROBLEMAS COM O INSS?

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



Laura e
José de Abreu

Aposentadorias
por invalidez
por idade
por tempo de contribuição
especial

Auxílios
doença
acidente
reclusão

Assistenciais
ao idoso
à pessoa com
deficiência



Salários
família / maternidade



Pensão
por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 99860-6294 / 48 98422-0996



AJUDE NA CIRURGIA DO LUAN



Meu nome é Luan Coelho Valer, e venho novamente através deste, agradecer a todos que me ajudaram a chegar um pouco mais perto do meu sonho, divulgando e doando conforme podem para que eu consiga fazer minha cirurgia de redução de excesso de pele no pubis, ginecomastia, abdominoplastia, entre outros, por conta de ter emagrecido muito e não ter conseguido repor a pele no lugar, e por conta de possuir uma baixa autoestima, me sentindo inseguro em muitas situações. Porém, infelizmente, ainda falta muito para chegarmos à meta. Procurei ajuda do SUS para conseguir realizar as cirurgias, mas deram caso arquivado, e fizeram pouco caso desta situação, a qual me prejudica no meu dia a dia. Então peço

encarecidamente que me ajudem, continuem divulgando e doando para que este sonho se torne realidade.

Vamos ajudar o LUAN nesta conquista e lhe dar uma confiança e tranquilidade. Colabore!

Conta para DOAÇÃO: Bradesco nº 237 / Ag. 3143 / CC. 8539-1 - Luan Coelho Valer

Mais informações no site <https://vaka.me/1414364>

A Revista PROCUREACHE está abrindo espaço, a partir dessa Edição, para divulgar CAMPANHAS SOLIDÁRIAS como esta, preferencialmente de INSTITUIÇÕES FILANTRÓPICAS. Entre em contato conosco pelo fone: (51) 995.919.292

Curta essa e outras campanhas no nosso Facebook e Instagram. Compartilhe com seus amigos, vamos colaborar.

Facebook: /revistaprocareache **Instagram:** @revista_procareache





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

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

**Previdenciário (INSS)
Cível - Família**

Atendemos somente com hora marcada

51 999811294

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

APOSENTADORIA POR TEMPO DE CONTRIBUIÇÃO E ATIVIDADES ESPECIAIS

Mesmo após a recente Reforma da Previdência, é possível a concessão de aposentadoria por tempo de contribuição com cômputo de atividade especial. Isso significa que, para somar tempo de contribuição, o trabalhador pode computar tempo de atividade especial laborado exposto a agentes nocivos à saúde. Assim, por exemplo, *frentistas, trabalhadores da construção civil, profissionais de saúde, profissionais de limpeza em ambiente hospitalar, vigilantes, motoristas de caminhão de gás ou de transporte de cargas perigosas e seus ajudantes, eletricitas, trabalhadores em câmara fria*, têm direito à contagem diferenciada do seu tempo de serviço. Agende um horário conosco e informe-se a respeito.
Torres & De Conto Advogados - (51)98325-6607

TORRES & DE CONTO
ADVOGADOS ASSOCIADOS
ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA

Equipe especializada com **23 anos** de experiência no encaminhamento administrativo e concessão/revisão judicial de benefícios previdenciários.

(51) 98325-6607

Rua Sport Club São José, 67 - conj. 602
Bairro Passo D'Arela - POA/RS
(próximo do viaduto Obirici)

**Anuncie na
ProcureAche**

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

Saiba como:

51 981.427.686

**Daniela Dalberto
ADVOCACIA**

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

Tel: 3211.5601 / 3228.3136 / 99982.5174

Site: danieladalberto.com



Flávio Braga
ADVOCACIA

OAB RS
5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

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

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

NÃO CONTRIBUI PARA O INSS? CONHEÇA O BPC "LOAS"

Diante das dificuldades que a Pandemia da COVID-19 impõe, o número de pessoas que não conseguem realizar recolhimentos ao INSS aumenta. Contudo, essas pessoas que, em tese, não poderiam usufruir de benefícios previdenciários por não contribuir, devem estar atentas ao BPC (Benefício de Prestação Continuada), pois podem ter direito a ele. Trata-se de um benefício previsto para aquelas pessoas que não contribuem para o INSS e que estão em condição socioeconômica vulnerável. Para isso, a pessoa deve cumprir os seguintes requisitos:

1. Baixa renda per capita (analisada a renda de todo o grupo familiar), sendo que alguns rendimentos não são levados em consideração e algumas despesas são consideradas para efetuar o cálculo da renda, e 2. Tenha acima de 65 anos de idade ou algum tipo de deficiência/problema de saúde que a impeça de trabalhar, não sendo necessário que tal impedimento seja permanente. O valor do benefício é sempre de um salário mínimo nacional, não gera direito a 13º salário nem a pensão por morte em caso de óbito do titular. Caso você acredite que se enquadre nos requisitos para o recebimento do BPC, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

Seu espaço está pequeno?
Temos a solução para o seu problema!
Boxes fechados com câmera e
segurança 24h. Venha nos visitar:

End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165
Partenon - POA - Próx. Av. Bento Gonçalves
Fones: (51) **3352.0421 / 99147.0587**
Email: charlenemilani81@gmail.com

ESTILOVARAIS
VARAIS SOB MEDIDA
Tradicional - Individual
Basculante - de Gaveta

SEQUE SUAS ROUPAS
COM ESTILO!
EXCELENTE PARA:
Apartamento - Casa - Praia

ATENÇÃO PARA TETO DE GESSO, CONSULTE-NOS
Temos a solução para instalação do seu varal!

Visite nossa Loja Virtual www.estilovarais.com.br
Fones: (51) **3045.2785 / (51)9 8134.5540**

A.A. MÜLLER
MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS

ALBERTO
(51) **3338-5985**
99846-7576

Rua 24 de Agosto, 300 - J. Itú Sabará

Rodrigues
Instalação e Manutenção

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

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

ACEITAMOS CARTÕES
VISA | MASTERCARD | AMERICAN EXPRESS

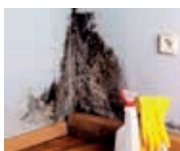
(51) **99437.9469 | 99672.8822**
98467.2544

LIMPEZA DE MÓVEIS EM MDF E MDP



Como os principais materiais usados na marcenaria são o MDF e o MDP, é preciso evitar o contato com líquidos. A higienização deve ser feita com um pano levemente umedecido e sem uso de produtos quimicamente abrasivos. Se os móveis estiverem em cozinhas ou banheiros deve-se evitar que toquem o piso ou o box. A água também deve ser evitada, pois danifica todos os tipos de madeira.

ACABE COM O MOFO EM CASA



O mofo não apenas leva os itens da casa a terem uma aparência desagradável, como também pode fazer mal à saúde, principalmente para aqueles que já possuem rinite, sinusite, bronquite e asma. Através da inalação, os fungos penetram no corpo humano e encontram condições favoráveis, desencadeando assim o processo alérgico.

Existem diversas maneiras e métodos caseiros de evitar a formação do mofo, mas existe uma que ainda continua sendo a melhor. O mais importante é manter o ambiente sempre seco e o mais arejado possível.

Se mesmo deixando a casa arejada, a umidade do ar estiver facilitando que o mofo se espalhe na sua residência, há uma série de métodos que podem te ajudar. Deixe a casa aberta durante o dia para que a luz solar entre e esquente o ambiente. Além de proporcionar um local seco, o aumento da temperatura irá impedir a ação do micro-organismo. Remova tapetes e cortinas, que são locais ideais para a reprodução dos micróbios. E se puder, pinte a casa com tinta impermeável e escolha pisos frios para o seu lar.

Adaptado de dicasdemulher.com.br

Dedetizadora Desentupidora
LIMPA TUBO
A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 **3366.8603** CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS e FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

0800 642 9230
Peça pelo Celular: **99790.7090**

www.LIMPATUBO.com.br



SESSÃO CURIOSIDADE

POR QUE AS MAÇÃS ESCURECEM DEPOIS DE CORTADAS?

Quando cortada, a maçã entra em contato com o oxigênio presente no ar e começa um processo de "autodefesa" por meio de enzimas, conhecidas como polifenol oxidase (PFO). Esse processo resulta em novos produtos químicos como a quinona, que produz os pigmentos escuros, a melanina. As maçãs contêm níveis diferentes de PFO, as que possuem um nível baixo dessa enzima podem ficar menos escuras, ao contrário das que apresentam um nível elevado. Mas esse processo não é característico exclusivamente das maçãs, a banana, por exemplo, também procede dessa forma.



O escurecimento da fruta diminui o seu valor nutricional e provoca uma alteração no sabor. A cor escura na fruta faz com que muitas pessoas não queiram saboreá-la, mas ao contrário do que muitos pensam, a cor escura não significa que a fruta não possa ser consumida. Na indústria de alimentos, por exemplo, o escurecimento em frutas são um dos principais problemas. Supõe-se que cerca de 50% da perda de frutas tropicais no mundo é devida à enzima polifenol oxidase (ARAÚJO, 1995).

Você agora deve estar se perguntando, mas por que é que as maçãs não ficam escuras quando estão presentes em uma salada de frutas? Isso é devido à acidez das outras frutas que compõem a salada, inibindo a reação e diminuindo o seu pH. Geralmente, essa diminuição faz com que a reação de escurecimento não aconteça, pois a enzima PFO atua em pH entre 6 e 7, e abaixo de 3 não há nenhuma ação da mesma.

Você agora deve estar se perguntando, mas por que é que as maçãs não ficam escuras quando estão presentes em uma salada de frutas? Isso é devido à acidez das outras frutas que compõem a salada, inibindo a reação e diminuindo o seu pH. Geralmente, essa diminuição faz com que a reação de escurecimento não aconteça, pois a enzima PFO atua em pH entre 6 e 7, e abaixo de 3 não há nenhuma ação da mesma.

TRANSPORTES

VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

Chavesul

**ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS**

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19

ALEXANDRINO

esquadrrias

www.alexandrinoesquadrrias.com.br

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

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

Telefones Úteis

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

SEQUE SUAS ROUPAS COM ESTILO!

EXCELENTE PARA:
Apartamento - Casa - Praia

VARAIS SOB MEDIDA

Tradicional - Individual
Basculante - de Gaveta

ATENÇÃO PARA TETO DE GESSO, CONSULTE-NOS
Temos a solução para instalação do seu varal!

Visite nossa Loja Virtual www.estilovarais.com.br
Fones: (51) 3045.2785 / (51) 9 8134.5540

TELAS MOSQUITEIRASNOVIDADE
VIDROS - BOX
INSUFILM5X SEM
JUROSORÇAMENTO
GRATUITOTelas retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e
deslizantes...
Proteção e conforto para sua casa.

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

HIDRÁULICO 24HORASTorneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado

CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS

51 3342.3449 / 99336.5516 / 99264.6712

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

www.funilariaschmidt.com

**COMO MANTER O BOM
FUNCIONAMENTO DA SUA
GELADEIRA**

A Geladeira – ou Refrigerador – é um dos itens indispensáveis dos nossos lares. Você consegue imaginar sua vida sem uma geladeira?

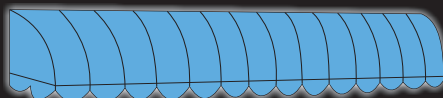
Responsáveis por conservar seus alimentos e manter suas bebidas sempre geladas, as geladeiras necessitam de alguns cuidados básicos e muito importantes para seu bom funcionamento.

Dica 1 – Geladeira não é máquina de secar

Nunca seque roupas na parte de trás de uma Geladeira. A grade traseira é responsável pela troca de calor do aparelho com o ambiente, obstruindo essa troca de calor você estará correndo o risco de provocar um incêndio e aumentando consumo de energia.

Dica 2 – Geladeira não gosta de calor

Instale sua geladeira em um local onde ela fique abrigada do sol e de fontes de calor como um fogão ou forno por exemplo. O calor externo aquece o aparelho, forçando o motor a trabalhar mais para manter a temperatura interna, isso além de gastar mais energia diminui a vida útil do motor. Quanto mais ventilado o local, melhor.

**FÁBRICA DOS TOLDOS**
www.fabricadostoldos.com.br**TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO**O SOL NASCEU PARA TOLDOS
E A SOMBRA É COM A
FÁBRICA DOS TOLDOS

20 anos de experiência

ACEITAMOS
VISA 

COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471

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

Redes Davi

Redes de Proteção



(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

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

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

REGISTRO DEU PROBLEMA? VEJA O QUE FAZER



Registros são os responsáveis por permitir, bloquear e/ou regular a quantidade de água que passa em alguns trechos da tubulação. Eles estão presentes dentro do box, no banheiro, na área de serviço e cozinha.

Quais os problemas mais comuns em registros?

Com a utilização é comum que os registros sofram desgastes e apareçam alguns problemas, sendo os mais comuns:

- Vazamento no próprio registro
- Água pingando do chuveiro / torneira, mesmo quando o registro está fechado
- Registro espanado / manopla solta

O que fazer para resolver?

Na maioria dos casos os problemas são resolvidos com a troca de uma peça chamada “reparo”. O reparo dos registros / torneiras é um elemento feito para facilitar a manutenção evitando a necessidade de quebra de parede. É uma peça de baixo custo e encontrada comumente em casas de construção.

DICA PARA ECONOMIZAR GÁS: PRÉ-COZINHE CERTOS ALIMENTOS



Pré-cozinhe alguns alimentos e depois armazenar em pequenas porções é um ótimo método para poupar tempo e gás de cozinha, principalmente se estivermos falando daquelas combinações que estão sempre no seu cardápio como, arroz, feijão, macarrão, legumes, entre outros. Há ainda hábitos na cozinha que podem diminuir o tempo de cozimento, como deixar o feijão de molho de um dia para o outro, antes de levá-lo à panela de pressão.

Se você tem o costume de preparar sempre pratos que possuem os mesmos alimentos, talvez seja interessante cozinhar de uma só vez em grande quantidade e congelá-los nas porções ideais para o seu consumo e da sua família. Desta forma, você economiza e só precisa finalizar no dia que for levar à mesa.

CONCORRA AOS PRÊMIOS:

1º

1 Espaço para divulgar seu negócio na revista impressa ProcureAche

2º

1 Postagem em nossas Redes Sociais

Siga a nossa página no Instagram e saiba como!

 [revista_procureache](https://www.instagram.com/revista_procureache)



KOMBAT
CONTROLE DE PRAGAS

Tecnologia inovadora
com redução de custo!

Empresa Certificada

- Sanitização • Controle da Higiene do Ambiente
- Controle de pragas:
 - ✓ CUPINS ✓ MOSQUITOS ✓ ARANHAS ✓ TRAÇAS
 - ✓ BARATAS ✓ FORMIGAS ✓ MORCEGOS ✓ POMBOS

ORÇAMENTO GRATUITO

☎ (51) 3411-4404 / ☎ 99894-4404
✉ contato.kombat@gmail.com / f/kombatcontroledpragas

Lixações **CRS**
de Antoni

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

3221.6249 / 99813.5887
98457.7771

Mc Protect
CONTROLE DE PRAGAS

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

☎ (51) 3377.3060 ☎ (51) 985.363.376

Cerutti
Madeiras

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

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

☎ **51 99831.6555** **ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!**

DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias - Caixas de gordura
Limpa fossa - Hidrojateamento
Dedetização - Hidráulica e Elétrica
Detector eletrônico de vazamento
ATENDIMENTO 24H

☎ **3110.4164** ☎ **980.555.362**
desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS

VISA

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito

30 Anos

(Leandro) **ORÇAMENTO GRATUITO**

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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

SERRALHERIA KISSER

| Grades | Portões de Contrapeso |
| 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

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

RAMBOR
SERVIÇOS PREDIAIS

☎ **51 99739.8669** ☎

Julio

- ✓ Elétrica em Geral
- ✓ Hidráulica em Geral
- ✓ Instalação e Manutenção:
 - Aquecedor de Água a Gás | Ar-condicionado Split

CNPJ: 18.310.773/0001-30

REFRIGERAÇÃO NAZARIO

O seu conforto merece um bom serviço!

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

(51) 3 105-5272
(51) 981.426.232 ☎ **(51) 984.717.074**

Contato com Alex

Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

INFORMATICA PARA A MELHOR IDADE
AULAS PARA NOTEBOOK - CELULAR - TABLET
Não dependa de ninguém. Faça você mesmo.

Converse com as pessoas pelo Facebook.

Envie mensagens pelo Whatsapp.

Solicite a sua viagem com a Uber.

INSTRUTOR LUIZ CHAMARO
FONE: (51) 99711-6198

O QUE É O 5G?

Em telecomunicações, o 5G é o padrão de tecnologia de quinta geração para redes móveis e de banda larga, que as empresas de telefonia celular começaram a implantar em todo o mundo após o fim de 2018, e é o sucessor planejado das redes 4G que fornecem conectividade para a maioria dos dispositivos atuais. Como suas antecessoras, as redes 5G são redes móveis, nas quais a área de serviço é dividida em pequenas áreas geográficas chamadas de "células". Todos os dispositivos sem fio 5G em uma célula são conectados à internet e à rede telefônica por ondas de rádio por meio de uma antena local na célula. A principal vantagem das novas redes é que terão maior largura de banda, proporcionando maiores velocidades de download, podendo chegar a até 10 gigabits por segundo (Gbit/s). Devido ao aumento da largura de banda, espera-se que as redes 5G não atendam exclusivamente a telefones celulares como as redes móveis existentes, mas também sejam utilizadas como provedoras de serviços gerais de internet para laptops e computadores desktop, competindo com fornecedores de acesso à internet (ISPs) existentes, como internet a cabo, e também possibilitarão novas aplicações em internet das coisas (IoT) e áreas de máquina a máquina (M2M). Os aparelhos 4G não podem usar as novas redes, que exigem dispositivos sem fio habilitados para 5G.



Torre de celular 5G tornará cada vez mais os modems desnecessários.

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA MasterCard

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

A IMPORTÂNCIA DO BACKUP DE DADOS PARA O SEU NEGÓCIO



O backup ou cópia de segurança, é um procedimento indispensável para o funcionamento de computadores e manutenção de dados da empresa, sem ele você poder ter sérios problemas.

Os arquivos do computador ou servidor podem sofrer danos ou mesmo se perderem por conta de vírus, picos de energia, problemas de hardware ou até mesmo falhas humanas, impedindo o acesso às informações. Somente quando este cenário se apresenta é que a importância do backup vem à tona.

Você pode utilizar várias alternativas para manter cópias de segurança dos seus dados, como por exemplo cloud computing (armazenamento de dados em nuvem), armazenar os dados em HD externo, utilizar servidores físicos fora da empresa, entre outras.

Atualmente, o uso de nuvem é a maneira mais barata e segura tanto para armazenar seu backup como também para gerenciamento da sua operação.

COMO LIMPAR SEU CELULAR

Para realizar a limpeza adequada do seu celular, siga as instruções abaixo:

- Desligue o aparelho;
- Umedeça levemente o pano com um produto adequado;
- Faça movimentos circulares sobre a tela, até que todas as manchas sumam;
- Use um cotonete para limpar os cantinhos (levemente umedecido com o produto);
- Retire o resíduo das marcas com um pano seco.





BENEFÍCIOS DO ENSINO A DISTÂNCIA - EAD

Certamente você deve ter ouvido muito sobre o EAD atualmente, não é mesmo? Afinal, com a pandemia gerada pelo novo corona vírus (Covid-19), os modelos de aprendizagem e ensino tiveram que se adaptar a novos formatos para conter a disseminação do vírus.

Nesse sentido, além de contribuir no combate ao novo corona vírus, o Ensino a Distância reúne uma série de vantagens, bem como a flexibilidade de horários, a liberdade de estudar na hora que quiser e ainda concilia os momentos de estudo com as tarefas do dia a dia.

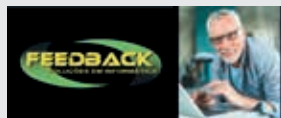
Com isso, o EAD se torna uma ótima saída para quem busca iniciar uma carreira ou se desenvolver profissionalmente. Por isso, podemos afirmar, com segurança, que o Ensino a Distância é o sonho de muitos estudantes que buscam por flexibilidade e conforto.

Fonte: Educamundo

Nossos parceiros anunciantes que trabalham no modelo de EAD:

i5 Ensino Personalizado	(51)98425-1122
Informática para a Melhor Idade	(51)99711-6198
Feedback Soluções em Informática	(51)98405-8299
Aulas Particulares (Química e Matemática)	(51)99826-5903

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

Trabalhamos com diversas formas de pagamento.

Entre em contato--> 51 984058299

Aulas de Informática para Qualquer Idade

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

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

Cartões Aceitos: Visa, Mastercard, American Express, etc.

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

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

Luiz Chiavaro

FOTOGRAFIA

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

REALISMO EM TUDO QUE FAZ!

Fone: (51) 99711 - 6198



ENSINO PERSONALIZADO

www.i5ensino.com

Inscrições abertas o ano todo

Para todas as idades

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

#Matemática
#Química

#Português
#História

#Inglês
#Física

#Biologia
#Redação

#Geografia
#Espanhol

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

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

3093.0085 / 9 8425.1122

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Olá Anna! Gostaria de saber sobre meu ano de 2020 e se encontrarei emprego.”

– **Angélica Hansen 14/08/1980**

Anna Marya: Iniciaste no dia 14/08/2020 um ANO PESSOAL 8 porque somamos $1 + 4 + 8 + 2 + 0 + 2 + 0 = 17$ e $1 + 7 = 8$.

Este é um período de investir no lado material, de expandir seus projetos profissionais e mostrar garra e determinação para expor seu lado mais brilhante e empreendedor. Estará sob as influências da força de vontade e da determinação.

É um ano favorável para a conquista de um novo emprego.

“Leio sempre tua coluna e gosto muito. Parabéns. Sei que estou num ano 8, mas como faço para calcular o meu mês pessoal? Agradecido.”

– **Renato Muller**

Anna Marya: É possível encontrar a vibração do mês pessoal, que revela a tendência subjacente de cada mês do ano pessoal. Basta somar o número do mês em questão (janeiro é 1, fevereiro é 2, até dezembro que é 12) ao número do ano pessoal. Você está transitando por um ano 8 e do período de 01 a 30 de novembro estará num mês pessoal 1 porque somamos 8 (ano pessoal) com 11 (relativo ao mês de novembro) $8 + 1 + 1 = 10$ e $1 + 0 = 1$.

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

DUDU
bike shop

**BICICLETAS
PEÇAS
OFICINA
BICIESCOLA**

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369

BICICLETA: FREIOS A DISCO



No sistema de freio a disco hidráulico (vamos utilizar o hidráulico como exemplo), quando o ciclista aciona o manete de freio, é exercida pressão no fluido que está dentro do reservatório do manete, manguueiras do sistema e pinça do freio. O óleo então faz pressão nos pistões localizados na pinça, que por sua vez empurram as pastilhas contra o rotor (disco) do freio produzindo atrito.

Temos duas ações similares: o ciclista pressiona o manete para realizar a frenagem tanto no sistema de freio a cabo quanto no sistema de freio a disco. Entretanto, no caso do freio a disco, a frenagem da roda acontece no centro dela, ou melhor, no cubo. Além disso, a ação do fluido pressionando os pistões possui uma mecânica, resposta e feeling diferente do manete puxando um cabo de aço. O resultado é que a frenagem em um sistema de freio a disco hidráulico é mais “gradual” e suave, porém com enorme potência de frenagem.

Esse sistema garante ótima performance – você controla bem a sua bicicleta e a redução da velocidade em condições difíceis e agressivas de pilotagem com apenas 1 dedo – e sem travar a roda (modulação). Não é preciso fazer tanta força no manete como, por exemplo, em um sistema de freio a cabo. Freios a disco hidráulicos estão ganhando mais adeptos a cada dia.

Fonte: vadebike.org

Numerologia



**Pergunte e
eu respondo.**

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas
Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) 99971-4284

www.annamarya.com.br

schneider@annamarya.com.br

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

O arame, em relação à corda do berimbau	Teor de blogs pessoais (pl.) Compositor de "Aquarela do Brasil"		Seletor de canais no rádio		Indivíduo que apresenta uma sugestão		Homem que atua como mentor ou apoiador de um candidato a cargo público (bras.)	
Happy new (?): feliz ano-novo, em inglês	Avaliações prospectivas (de algo)		Estado do monte Caburai (sigla)		"Agente", em "ator" (Gram.)		Codinome do chefe do 007	
O substantivo como "amor" (Gram.)				Escolher, entre possibilidades			Ensejo	
				Comida				
							Conquista do Brasil em 1970 (fut.)	
			Palácio, em francês		Gás de letreiros luminosos			
Realidade							Hidrogênio (símbolo)	
Marca da pessoa hostil			Escola formadora de cadeletes (sigla)				órgão formado pelos néfrons (Anat.)	
			Monografia de "Rita"		Viagem, em inglês			
Braço, em inglês					Recipiente de vinhos			
Forasteiro								
			Antigo navio de cabotagem				(?) e limão, receita caseira contra gripe	
			Sã e salva				Titânio (símbolo)	
Olho de (?), selo postal nacional	Display (Inform.)						Qualquer tipo de neveiro	
	Existência							
			Matéria vulcânica		Cidade marroquina da Torre Hassan			
			Correr, em inglês					
							Variedade de uva vermelha	
Condição humana retratada no romance "O Quinze", de Rachel de Queiroz		(?)-8: o motor com oito cilindros			Término			Era tocada por Ringo Starr, nos Beatles
Corpulento								

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	Novembro trará uma energia mental poderosa e você sentirá muita motivação, terá novas ideias e se comportará progressivamente. Você sentirá uma quantidade esmagadora de inspiração, e as pessoas próximas a você perceberão isso rapidamente.	TOURO	Novembro vai fazer você querer cuidar de si mesmo. Quando você acordar de mau humor, se exercite um pouco. A energia deste mês intensificará os benefícios do movimento. Além disso, certifique-se de que você está obtendo vitaminas e minerais suficientes.
GÊMEOS	Durante este período, a honestidade total não será um problema para você. Se alguém lhe pedir uma opinião, você não hesitará em dizer toda a verdade. Novembro trará uma comunicação direta que será utilizada ao máximo pelo geminiano.	CÂNCER	Durante esse período, cuidado com o excesso de nervosismo. O universo preparou muitos desafios emocionais para você. O canceriano irá superá-los com facilidade, desde que não faça deles uma tempestade em um copo d'água.
LEÃO	Novembro irá fazer você se sentir muito cansado, mesmo que pareça não haver uma razão evidente para isso. Talvez a pressão de todo o ano esteja caindo sobre você – afinal, não tem sido fácil para você. Não se esqueça de descansar o suficiente.	VIRGEM	Socialização não será um problema para você agora, no entanto, quando se tratar de algumas decisões mais sérias, é melhor você ficar longe. No calor da emoção, você poderia tomar uma decisão da qual você poderia se arrepender muito.
LIBRA	Você trará infinita inspiração para as pessoas próximas. Nos últimos meses, você percebeu um monte de coisas, e você irá sentir a tendência de compartilhar ainda mais essas mensagens. No entanto, o libriano deve ficar atento para não incomodar os outros com essas informações.	ESCORPIÃO	O escorpiano terá tantas obrigações que será muito difícil lidar com toda a pressão. O “Workaholismo” não é solução, porém, é por isso que você deve desacelerar um pouco. O ciclo de eventos continuará sem você por um tempo; sua saúde é o principal.
SAGITÁRIO	Neste período, você se sentirá pronto para emitir energia positiva e afetuosa. Sua empatia está agora no seu ápice, e as pessoas virão até você para pedir conselhos - eles sentem que você é a pessoa ideal para ajudá-los a voltar aos trilhos.	CAPRICÓRNI	Talvez você esteja trabalhando em um plano para a independência financeira. Sua combatividade e força de vontade estão atingindo seu auge, mas às vezes você pode tropeçar e sentir que nada importa. Nesses momentos, lembre que o caminho para o sucesso não é fácil.
AQUÁRIO	Cuidado com o comportamento excessivamente impulsivo que novembro traz! Você sentirá um forte desejo de gastar muito. Antes de comprar algo, pare e pergunte a si mesmo se você realmente precisa disso.	PEIXES	Você deve cuidar da sua saúde durante todo o ano, mas novembro irá confirmar que você sempre pode fazer mais. Você está sobrecarregado com o trabalho, mas deve saber que a saúde deve ser a prioridade máxima. Se exercite com caminhadas, dança ou treinamento da força.

Telas Mosquiteiras

MARANATA TELAS

51 99643-3814



É o fim da picada!

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:

Fosco - Branco - Bronze

Orçamento Gratuito em POA

www.maranatasm.com.br

ACEITAMOS CARTÕES:

Solução Palavras Cruzadas
(página anterior)

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

Siga-nos

f procureacherevista
@ revista_procedureache



Piadas para dar risada

Em uma fábrica de doces no interior, o proprietário chega e vê um dos seus funcionários deitado na rede, durante o expediente. O patrão, enfurecido, logo diz:

– Por acaso o senhor não sabe que a preguiça é um dos sete pecados capitais?

O funcionário prontamente respondeu:

– Claro que sei, assim como a inveja, não é mesmo?

Após um check-up, um médico pergunta ao paciente:

– Há alguma coisa que queira discutir comigo?

– Bem – disse o paciente –, eu gostaria de fazer uma vasectomia.

– É uma decisão importante. Já conversou a respeito disso com a sua família?

– Sim, fizemos uma votação... e o resultado foi favorável: 15 contra 2.

Na manhã de seu aniversário, uma mulher disse ao marido:

– Sonhei que você me dava um colar de diamantes. O que acha que isso significa?

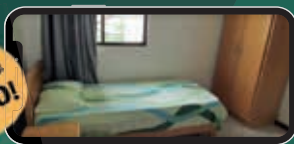
– Talvez você descubra hoje à noite – respondeu ele.

Naquela noite, o homem chegou em casa com um pequeno pacote e o entregou à mulher. Ela rasgou o papel de embrulho, ansiosa, e encontrou um livro: O significado dos sonhos.

Pousada Garoa

Quarto Mobiliado e Individual para Solteiros

a partir de
R\$400,00!



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

(51) 98642.6196

(51) 98632.4393

(51) 98304.2228

pousadagaroa.com.br

Av. Benjamin Constant, 379

Anuncie na ProcureAche

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

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

51 981.427.686



O PODER DO MARKETING DIGITAL

O marketing digital, é fundamental para sentir o termômetro e analisar as ações através de um acompanhamento em tempo real com o seu cliente e suprir a ausência da pessoa física.

Inove o marketing digital da sua empresa, reinvente e foque em ações com mídias sociais. Isso é um diferencial para os seus clientes.

Faça ações que os seus clientes possam interagir melhor com os serviços e produtos da sua empresa, afinal, é a melhor ferramenta de divulgação que existe e que será praticada entre seus clientes através do boca-a-boca.

Dica: utilize todas as ferramentas e técnicas para análise de conteúdo na web. Não esqueça das atualizações constantes no seu site para que tenha uma maior visibilidade nos mecanismos de busca. Atinja seu cliente diretamente com as ferramentas e serviços que a internet proporciona para a sua empresa.



Trabalhe de casa

Tem experiência
comercial, com
vendas, publicidade
e/ou Marketing
Digital?



GERAmigos
— MARKETING DIGITAL —

51 98142-7686

siga-nos nas Redes Sociais:

f /geramigosmkt

@geramigosmkt



DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias
Caixas de gordura
Limpa fossa
Hidrojateamento
Dedetização

Hidráulica e Elétrica

Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24h



3110.4164



980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



ENTUPIU? LIGUE!

DESENTUPIDORA Hidro Mak

LIMPA FOSSA
HIDROJATEAMENTO

•PIA•RALOS•VASO•SANITÁRIO•ESGOTOS
•COLUNAS•CAIXA DE GORDURA•TANQUES
•HIDRÁULICA

CAÇA VAZAMENTO COM DETECTOR ELETRÔNICO!

ELÉTRICA•DEDETIZAÇÃO•INSTALAÇÃO E
MANUTENÇÕES DE AR-CONDICIONADO!

PLANTÃO 24h

51 3339-8800

51 99247-7905

Desent.hidromak@yahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!



ASSISTEC - SUL



REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

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

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



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões



LUCIANO F. ALVES

Dep. Técnico

e-mail: rldosexintores@gmail.com / lucianoalves@bol.com.br
site: www.reidosextintores.com.br

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



DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

BOX DE VIDRO

A partir de
R\$ 330,00 por vidro



Designer Vidros Poa

Faça seu orçamento!

3447-4776

98561-9060 | 98415-2066

CONCORRA A

1 ESPAÇO PARA
divulgar o SEU
NEGÓCIO NA REVISTA

ProcureAche

Clique na nossa página no
Instagram e saiba como:

@revista_procureache



Desentupidora GRUPOLAR

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

*Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas

*Hidrojateamento

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas

*Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396

Redes Davi

Redes de Proteção

(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

Proteja quem você ama!

www.redesdavi.com.br

redesdavirs@gmail.com



DESENTUPIDORA

RIBAS



◆ PIAS

◆ SANITÁRIOS

◆ TANQUES

◆ LAVATÓRIOS

◆ RALOS ◆ ESGOTOS

◆ REPAROS HIDRÁULICOS

◆ LIMPEZA DE FOSSAS

51 99353.9393

3472.5732 / 3223.8796

Qualidade com Menor Preço

ORÇAMENTO GRATUITO