www.procureacherevista.com.br

anos

Ano XIX | Edição 318 - Novembro/2021 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA Fone: 51, 981,427,686





EM CASA SEM COMPROMISSO

Pgto.ematé 12x

Aparelhos 100% DIGITAIS

Atendimento Domiciliar Assistência Técnica

AUDICÃO Acessórios Multimarcas Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre Fones (51) 3224,3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

Cuidador de Idosos

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA NOVAS TURMAS

Instrutores Especializados Certificado reconhecido

Curso de

(7) Reposição de aulas

m Estrutura de aualidade O Garantia de aprendizado

• Certificado impresso (70h) • Aulas 100% presenciais • Apostila

Já imaginou iniciar 2022 sendo um dos profissionais mais procurados dos últimos tempos?

Não perca tempo! Faça já a sua inscrição!

VAGAS LIMITADAS!

www.anjosdaguardacare.com.br (51) **98573–1998**

🍳 Av. Heitor Vieira, 518 - Belém Novo











smart Point

Catracas e Sistemas **Controle de Acesso**

Linha completa de **Relógios Ponto**

(51) 98911.0374

Porto Alegre



- · RECURSO DE MULTAS
- · EXCESSO DE PONTUAÇÃO
- · CNH SUSPENSA/BLOQUEADA/CASSADA
- · MONITORAMENTO DA CNH/MULTAS

- CNH PROVISÓRIA



51 99911,4944 🕓



esquadrias www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650 3245.6103 / 984.702.100

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

cnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA





(51) 93038.0550 com Vinícius



- Desentupimento Hidrojateamento
- Sucção de fossa Sucção caixa de gordura
 - Limpeza de caixa d'água
 - Dedetização Desratização





19 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche®

Expediente:

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

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

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

Image: Editora: Maria das Dores Pereira

nevista procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Tiragem: 85.000 exemplares

É Novembro Azul

Novembro Azul é o mês da conscientizacão sobre o câncer de próstata. Câncer esse, muito frequente atualmente, e que é simples de ser tratado se o diagnosticado precocemente.

O movimento surgiu na Austrália, em 2003, aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, realizado em 17 de novembro.

No Brasil, teve início em 2008 com ações como a iluminação de pontos turísticos, adesão de celebridades, corridas de rua e autódromos, palestras informativas, dentre outros.

O exame preventivo de toque é a melhor forma de detectar possíveis alterações e é recomendado ser feito uma vez por ano, a partir dos 45 anos.

Por isso fica agui a dica: Precisamos de mais PREvencão e de menos PREconceito. Quanto antes melhor! Apoie e incentive essa ideia.





INFORMATIVO: DIREITO PREVIDENCIÁRIO

Fernando Palmeiro Advogado - OAB/RS 101.125 f.palmeiroadv@terra.com.br 51 99639-1722

A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO PREVIDENCIÁRIO

Ao comecar a contribuir com a previdência social as pessoas começam a adquirir direitos. Se você nasceu antes de 1970, pode se enquadrar em uma das regras do direito adquirido. O Planeiamento Previdenciário consiste em analisar as contribuições do passado, verificar o presente e projetar o futuro objetivando a concessão da melhor aposentadoria. Você sabia que só na aposentadoria por tempo de contribuição existem 4 regras de transição? Existem ainda as regras com conversão, com recuperação de tempo de serviço para quem trabalhou sem carteira assinada e várias fórmulas de cálculo. Dependendo do caso, com apenas uma contribuição você pode receber uma aposentadoria de R\$ 3.800,00. Enfim, a legislação previdenciária é densa e complexa. Por isso, antes de dar entrada no seu pedido de aposentadoria, consulte um advogado especialista em direito previdenciário para verificar se o pedido está correto e o momento adequado para fazer valer seus direitos sociais que são frutos do seu trabalho.





Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51, 981,427,686 🕒





Se você não está escutando os sons com clareza. sente zumbido, escuta mas não entende. Esses podem ser os primeiros sinais para procurar um especialista, que fará a avaliação auditiva para confirmar se a perda auditiva existe de fato.

É possível comprar aparelho auditivo sem fazer exame de audiometria?

NÃO, não é possível comprar um aparelho auditivo sem exames ou recomendações médicas. Todos os aparelhos de ouvido vendidos pela internet são apenas amplificadores de som, que podem PREJUDICAR AINDA MAIS a audição. Por isso, tenha em mente que empresas de aparelhos auditivos (com fonoaudiólogos especializados) e médicos otorrinolaringologistas formam a união ideal para você ter uma melhor saúde auditiva.

Reconecte Aparelhos Auditivos (51)3307-7327



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

51 3243 1984 / 991 215 842 / 9985 026 567



- Rede de água quente, fria e esgoto
 - Limpeza de caixa d'água
 - Reparo em tubulações

FDUARDO

🕒 (51) **99434-1653**



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 Francis

3339.3409 / 999.662.794 🔉



51 **981.427.686** S



Dra. Gina Helisabeth Marasini Advogada - OAB 76,146

Trabalhista Civil Previdenciário Trânsito Fones: 51 3340.2875 51 99806.2772 ©

ginamarasini@vahoo.com.br

O que é fisioterapia ortopédica?

A fisioterapia ortopédica é uma especialidade da fisioterapia, e tem como foco os cuidados envolvendo distúrbios ósseos e musculares. A especialidade atua na prevenção, no trato e, principalmente, na reabilitação de indivíduos acometidos por fraturas, entorses, contusões musculares, luxações, amputações, dentre outros casos diversos.

O fisioterapeuta ortopédico trabalha para reestabelecer as funções do paciente da maneira mais rápida possível, sempre traçando caminhos seguros, que levem em conta as necessidades e os limites de cada pessoa. Seu principal objetivo é recuperar a qualidade de vida desses pacientes.

A atuação desses profissionais é de extrema importância, sendo eles parte indispensável no processo de reabilitação. Sua atuação, além de produzir alívio das dores e desconfortos experimentados pelos pacientes afetados por tais problemas, estimula a melhora e o restabelecimento das funções, aumento da circulação, correção de deformidades e fortalecimento muscular.

Solução para o zumbido

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

O zumbido está fortemente relacionado a algum nível de perda auditiva. Aumentar a recepção e a percepção dos sons externos geralmente pode proporcionar alívio do zumbido.

A perda auditiva faz com que menos estímulos sonoros externos cheguem ao cérebro. Em resposta, o cérebro passa por mudanças neuroplásticas em como ele processa diferentes frequências de som. O zumbido é o produto dessas alteracões.

Pacientes com perda auditiva e zumbido podem encontrar alívio com o uso de aparelhos auditivos. Os aparelhos auditivos complementam o volume dos sons externos e aumentam a quantidade de estímulos sonoros recebidos e processados pelo sistema auditivo.

Os aparelhos auditivos são eficazes por vários motivos:

Efeitos de mascaramento e atenção - Os aparelhos auditivos podem aumentar o volume dos sons externos a ponto de cobrir (mascarar) o som do zumbido. Isso torna mais difícil perceber conscientemente o zumbido e ajuda o cérebro a se concentrar.

Estimulação Auditiva - Aumentar o volume dos sons externos também aumenta a quantidade de estimulação auditiva recebida pelo cérebro. Pode haver benefícios em estimular as vias auditivas do cérebro com sons suaves de fundo que, de outra forma, não seriam ouvidos.

Para entender melhor como os aparelhos auditivos podem ajudar com o zumbido, procure o profissional da saúde auditiva.

> Sonata Aparelhos Auditivos (51) 30222.2100 / 99238.1627





Clínica Odontológica Corba

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







Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51, 981,427,686 🕒





PRÓTESES MÓVEIS METÁLICAS E FLEXÍVEIS

IMPLANTES

APARELHOS ORTODÔNTICOS

ESTÉTICA / LENTES DE CONTATO

Vila Ipiranga

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

(51) 3907.4771 (51) 9.9323.9280 (9

Resp. Técnica: Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

Hom Nilo

Dr. Nilo Pecanha, 3245 | salas 701 e 702 (em frente ao Viva Open Mali) AGENDAMENTO

> (51) 3372.0416 (51) 9.9366.0269 (9 Resp. Técnica: Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

www.corbaodontologia.com.br

f /corbaodontologia

Dor nas costas aumenta na pandemia Dor no Joelho



De acordo com o Google Trends o termo "dor nas costas" teve crescimento de 76% desde o início da pandemia no Brasil.

A lombalgia é a campeã dos relatos de dor nas costas. Após um ano de pandemia, muitas pessoas começaram a sentir

dores devido à redução de exercícios, má qualidade do sono e ganho de peso, que acabam ocasionando ou intensificando as dores na lombar.

Dica: Evite utilizar o computador no sofá ou na cama, pois essas posições são prejudiciais e responsáveis por muitos dos problemas de má postura. Utilize uma cadeira adequada, onde possa manter uma postura apropria-

A Quiropraxia ajuda o corpo a funcionar melhor, permitindo que o sistema nervoso funcione corretamente.

Problemas mais tratados:

- Dor de cabeça
- Enxaqueca
- Dor nas costas
- Hérnia de Disco
- Ciático
- Escoliose

- Dor no ombro

Facebook: Ana Paula Oliveira Quiropraxia Instagram: anapaulaoliveiraguiropraxia





Av. Bento Gonçalves, 2294 - Partenon - POA/RS (51) 98265.7439 / (51) 3391.2849 dentalflexpoa adentalflex83@gmail.com

Psicoterapia Reencarnacionista e Regressão Terapêutica

Tratamento

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

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

O Tratamento Inicial

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

O Tratamento inicial consta de:

1º encontro − 1º consulta

2º encontro - 1ª regressão

3º encontro - 2ª regressão

4º encontro - reconsulta

5º encontro - 3º regressão

6º encontro - reconsulta.

Para maiores informações.

entre em contato:





Psicoterapia Reencarnacionista Regressão Terapêutica para adultos e crianças

Reiki e Florais

Rua Adão Baino, 146 - sala 417 (51) 982.220.766 🕓

julianavergutzoficial@gmail.com julianavergutzoficial m julianavergutzoficial

Já pensou em começar 2022 sendo uns dos profissionais mais procurados dos últimos tempos?

Faca o nosso Curso de Cuidador de Adultos e Idosos! Agora na Zona Sul! Com fácil acesso e ótima localização!

Benefícios de ser um cuidador de Adultos e Idosos:

Profissão que cresce cada dia mais:

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686

- Grande procura, poucos profissionais qualificados;
- · Pode ser MEI e trabalhar por conta, sendo inclusive uma empresa:
- · Melhore seu currículo para atrair empresas de Home Care, geriatrias e até plantão particular.

Motivos para fazer o curso na Anjos da Guarda Care:

*Formado em menos de 1 mês * Curso 100% presencial * Aulas práticas e terórias * Estágio

* Certificado impresso de 70h * Carteirinha do idoso

* Apostila * Ao final do curso o aluno já preenche um cadastro conosco para enviarmos possíveis vagas.

Agende uma visita e venha conhecer o nosso espaço! Obs.: Aluno que indica outro aluno ganha um oxímetro!

Anios da Guarda Care - (51) 98573-1998

MOVIMENTO DO CORPO





STUDIO

- Perda de peso, maior gasto calórico.
 - Aumento da resistência.
 - Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única <u>aula.</u>
 - Aulas para terceira idade.

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02 Passo D'Areia - POA

(51) 3024.3097

(51) 9.9933.8767[©] João Paulo

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686



Prótese protocolo - você sorrindo com segurança!

Ouem já perdeu os dentes sabe que a dentadura traz uma certa insegurança. Dores, dificuldade para mastigação e próteses dentárias frouxas e soltas são problemas comuns que os usuários de próteses podem ter. Porém, atualmente, nunca foi tão fácil sorrir com seguranca. A prótese protocolo é uma solução moderna e segura que atua na reabilitação oral de pacientes que já perderam todos os dentes. A prótese dentária protocolo é uma dentadura presa a implantes dentários indicada para quem perdeu todos os dentes em uma mesma arcada. Diferente da dentadura convencional, ela não se apoia sobre as gengivas e mucosas e também não apresenta mobilidade ao falar ou mesmo mastigar. Embora o tratamento apresente a necessidade de uma cirurgia para a colocação dos implantes e de alguns meses para a sua conclusão, ele proporciona a possibilidade de ter dentes fixos, durabilidade elevada e estética de excelência!

> Dr. Guilherme Andrade Denadai - CRO-RS/21584 Sorrix Odontologia 360° Fones: (51)3058-5555 / (51)98036-7773



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 ©

Dados sobre o câncer de próstata

No Brasil, o câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não-melanoma). Em valores absolutos e considerando ambos os sexos, é o segundo tipo mais comum. A taxa de incidência é maior nos países desenvolvidos em comparação aos países em desenvolvimento.

A próstata é uma glândula que só o homem possui e que se localiza na parte baixa do abdômen. Ela é um órgão pequeno, tem a forma de maçã e se situa logo abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso). A próstata envolve a porção inicial da uretra, tubo pelo qual a urina armazenada na bexiga é eliminada. A próstata produz parte do sêmen, líquido espesso que contém os espermatozoides, liberado durante o ato sexual.

Mais do que qualquer outro tipo, é considerado um câncer da terceira idade, já que cerca de 75% dos casos no mundo ocorrem a partir dos 65 anos. O aumento observado nas taxas de incidência no Brasil pode ser parcialmente justificado pela evolução dos métodos diagnósticos (exames), pela melhoria na qualidade dos sistemas de informação do país e pelo aumento na expectativa de vida.

Alguns desses tumores podem crescer de forma rápida, espalhando-se para outros órgãos e podendo levar à morte. A maioria, porém, cresce de forma tão lenta (leva cerca de 15 anos para atingir 1 cm³) que não chega a dar sinais durante a vida e nem a ameaçar a saúde do homem.

Fonte: inca.gov.br







CLÍNICA GERIÁTRICA

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

> aeriatriasantafe f aeriatriasantafe

☑3276.9150

98510.4861

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

Danca na terceira idade: reabilitação de movimentos e maior equilíbrio e ganho muscular

Reabilitação de movimentos

É comum que, na terceira idade, surjam vários problemas de saúde, principalmente relacionados ao sedentarismo. Afinal. a pessoa vai perdendo naturalmente a mobilidade



e acaba atrofiando alguns movimentos.

A dança faz com que os idosos voltem a se exercitar sem pressão, reabilitando seus movimentos com atividades que geram prazer, mantêm o indivíduo ativo e devolvem a resistência para várias tarefas do dia a dia.

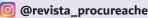
A dança, dessa maneira, é considerada uma atividade de impacto, que estimula o corpo a um esforço razoável, pedindo mais do sistema respiratório. Portanto, com a prática frequente, a pessoa restabelece, aos poucos, a sua resistência e melhora consideravelmente sua respiração, mantendo a circulação sanguínea e o coração mais saudáveis.

Mais equilíbrio e agilidade e ganho muscular

Com a dança, outra vantagem é a volta do equilíbrio e da agilidade por parte dos praticantes idosos. Com os movimentos das coreografias, eles passam a trabalhar mais a estabilidade motora, ajudando a prevenir até mesmo quedas, que podem acarretar fraturas dolorosas e outros prejuízos irreversíveis ao indivíduo.

Somado a isso, o aumento do tônus e da massa muscular também é outro fator positivo, já que a idade traz alguns problemas hormonais que podem acelerar essa perda naturalmente. Logo, a danca devolve uma porcentagem dessa força ao idoso, que passa a viver com mais autoconfiança, autonomia e segurança.

> Descubra mais dicas como esta! Siga a nossa página no Instagram:





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

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluquel

- · 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

Residencial Santo Antônio



Equipe de Saúde nas Áreas: Médica, Enfermagem, Fisioterapia e Nutrição Local ensolarado e arejado com amplo espaco

Diária - Mensal

Promoção de Verão - Valor: 2 salários

51 3268.6421 982.13.72.38© Av. Pereira Passos 976 - Assunção



DICA COVID-19

O que é a variante Delta Plus?



Os vírus estão sempre em mutação, gerando pequenas variações que os tornam mais eficazes na disseminação da infecção.

Esta variante, em particular, é um sublinhagem da va-

riante Delta e tem duas mutações na proteína spike, parte do vírus que ajuda na invasão as células do corpo.

As vacinas protegem?

Apesar de ser observada de perto pelo governo britânico, a AY.4.2 ainda não é considerada uma 'variante de preocupação', a categoria de risco mais alto, e os especialistas estão confiantes de que as vacinas sejam eficazes na proteção contra ela.

9

Tiragem: 85.000 exemplares SAÚDE E BEM-ESTAR Anuncie: 51, 981,427,686 🕒

O que é o tratamento de canal e quando é indicado?



Uma pergunta comum entre os pacientes é do que se trata o canal do dente. Antes de responder a essa questão, é importante esclarecer como é a estrutura do dente. De forma resumida, ele é formado assim:

Camada externa: formada pelo esmalte. É a parte mais dura do dente.

Dentina: parte calcificada que fica abaixo do esmalte. Polpa: tecido mole que fica dentro do dente, onde ficam os nervos e vasos sanguíneos.

Quando se indica o tratamento de canal, é porque o problema já atingiu o tecido interno do dente (a polpa). Ou seja, quando a região já foi comprometida pelo problema. Assim, a intervenção consiste em retirar o tecido, então realizar a limpeza, a preparação e o preenchimento do espaço para vedar o canal. Geralmente, os problemas na região são causados pelos seguintes fatores:

- · Dente quebrado.
- Cárie profunda.
- Danos por traumas.

Essa é uma alternativa para tentar salvar o dente e evitar a sua extração. Então é importante fazer visitas regulares ao dentista e, se surgir algum problema, marcar uma consulta. Quanto antes o problema for detectado, maiores as chances de o tratamento de canal ser efetivo.

Fonte: drdentista.com.br



Janaina ianacv2004@vahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807 (C)

vivo 99606-9279 ()

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



Oralmob Odontologia Petrópolis Rua Felizardo Furtado, nº 8

Fone: 3208.2640 \(\infty\)99268.8145

Conheca também nossas outras unidades na Zona Norte e Zona Sul





individuais, amplos, com sacada, em um lugar com muito espaço e arejado.

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

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







Halitose: o que é e como prevenir

A halitose é uma alteração do hálito que o torna desagradável, podendo significar ou não uma mudança patológica. É um sinal indicativo de que alguma disfunção orgânica (que requer tratamento) ou fisiológica (que requer apenas orientação), esteja acontecendo. A halitose não significa apenas uma doença, mas também, uma alteração das condições fisiológicas como por exemplo a halitose matinal, que a maioria das pessoas têm. A halitose em geral é um problema de saúde com consequências sociais e econômicas, morais e psicoafetivas tão sérias que aflige, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), aproximadamente 40% da população mundial. A halitose também é conhecida como hálito fétido, mau hálito, fedor da boca. A palayra halitose se origina do latim. "Halitu" significa ar expirado e "osi" alteração. É, portanto, o odor expirado pelos pulmões, boca e narinas.

Causas:

A halitose geralmente está associada à existência de cáries e a má higiene bucal, porém pode ter outra origem como a respiratória, (sinusite e amidalite) digestiva, (erupção gástrica, dispepsia, neoplasias e úlcera duodenal) e a de origem metabólica e sistêmica (diabetes, enfermidades febris, alterações hormonais, secura da boca. estresse).

Prevenção:

Seja qual for a causa da halitose a higiene bucal é fundamental para o sucesso do tratamento.

Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 S



além da eliminação da sua respectiva causa. É imperativo que além da escovação e do uso do fio dental promova-se a periódica limpeza da língua após as refeições e ao deitar-se, evitando o acúmulo de bactérias. Consultas odontológicas devem ser estimuladas, principalmente quando o paciente for portador de várias restaurações. próteses fixas ou adesivas, pois elas podem estar com áreas que retenham restos de alimentos.

- Uso de fio dental e boa escovação, limpando também a língua, após qualquer refeição;
- · Consulta regular ao dentista;
- Realização de bochechos com produtos antissépticos;
- Ter uma dieta balanceada e evitar comer entre as refeicões:
- Beber pelo menos dois litros de água por dia;
- Controlar o estresse:
- Evitar o excesso de comidas gordurosas, cigarros, café, frituras.

Fonte: Associação Brasileira de Halitose



EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários



Lomba do Pinheiro:

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

51 9 9540-7207

51 3273-7075 - 51 3273-7076

Agronomia:

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

51 9 9706-9684

51 3276-7110

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

51 9 9890-8970

51 3276-7160

f novareodontoesaude

movareodontoesaude.com.br

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

A luz azul é dividida em duas partes, luz azul violeta (nociva) e luz azul turquesa (benéfica). Mas vamos falar apenas da luz nociva.



A luz azul violeta está presente no nosso cotidia-

no, nos raios do sol, celulares, tablets, telas led de TV e computadores, lâmpadas etc.

Você já ouviu falar em luz azul?

Efeitos da exposição da luz azul:

Como nossos olhos não filtram naturalmente a luz azul. ela atinge partes dos olhos, como a retina, podendo causar alguns efeitos indesejados como:

- Fadiga ocular
- Dores de cabeca
- Redução nas horas de sono
- Lesão na córnea
- Degeneração macular (podendo levar a perda permanente de visão)

Como se proteger?

Além de reduzir o tempo de exposição, você pode usar lentes com filtro de luz azul, pois elas poderão:

- · Reduzir a fadiga ocular
- Melhorar o sono e qualidade de vida
- Bloquear os raios UV e azul violeta, que são no-
- Deixar passar apenas a luz azul turquesa, que é benéfica ao organismo.

Quer mais dicas como essa? Siga nossas redes sociais: @markihonnvoptica





PROBLEMAS COMUNS NOS OLHOS

Coceira nos olhos, lacrimejamento ou dificuldade para focalizar imagens podem ser sintomas de doenças simples, como alergias, ou de doenças mais graves. Procure um oftalmologista. Quem trabalha com computador deve, a cada uma hora, fazer um intervalo de cinco minutos e manter uma distância de 50cm do monitor.

10 BENEFÍCIOS DO MARACUJÁ PARA A SAÚDE

O maracujá é uma fruta rica em vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, vitamina C, potássio e outros. Ele atua no organismo como bloqueador de gordura e diminui os índices de acúcar no sangue.

- 1. Diminui a pressão arterial
- 2. Limpa o cólon
- 3. Aumenta a imunidade
- 4. Melhora o humor
- 5. Melhora a visão
- 6. Reduz os sintomas de asma

- - **ProcureAche®**





12

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686 S

Meu cachorro se coça toda hora e não é pulga. O que fazer?



Se você mantém o seu cachorro protegido com um bom antipulgas, são pequenas as chances do incômodo ser causado por pulgas.

Mas saiba que aquela coceira que parece não ter fim pode aparecer nele por diversos outros motivos. Quem explica é a Agda Magalhães, médica veterinária.

"Vários problemas de pele causam incômodo e coceira intensa, resultando em estresse e deixando o pet incomodado, além de, em muitos casos, predispor a outras enfermidades secundárias. As causas mais comuns são: alergias no geral (produtos de limpeza, por exemplo), pulgas e carrapatos, fungos e bactérias, hipersensibilidade alimentar, dermatite atópica, problemas comportamentais, entre outros".

A boa notícia é que tudo aquilo que é necessário para garantir o bem-estar do pet está ao nosso alcance! Basta manter as consultas médicas veterinárias em dia e ficar atento ao comportamento do cachorro. Caso note um ou mais desses sintomas, peça ajuda profissional para acabar com o sofrimento do peludinho:

Coceira frequente

- Mordidas e/ ou lambidas frequentes no próprio cor-
- Pet se esfregando em móveis
- Cachorro mais irritado ou agressivo
- Perda do apetite

"Dependendo do caso, o médico veterinário realiza uma bateria de exames para descobrir a causa do problema e assim indicar o tratamento correto", finaliza Magalhães.



Venda de pintos

Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 LAMI-POA/RS

Tele-entrega de Rações





Atacama Super Prêmio - AD 14 Kg - R\$ 189,90



Carne/Arroz 20 Kg - R\$ 139,90



Castrados - Salmão Ad 10 Kg - R\$ 129,90



Ração Mandala Gatos Ad. Carne e Frango 10 Kg - R\$ 99,90



LeRoy Premium Grillè Carne Gatos Ad. Castrados 10,1 Kg - R\$ 129,90

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

99912.5696

www.armazemdosbichos.com.br





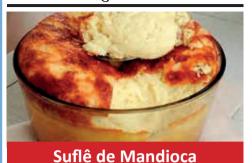






Rua Anita Garibaldi, 2253- loja 06 - Boa Vista Tel: 3273.6316 Serviços de banho e tosa/rações e outros

Receitas



Ingredientes:

- 1 prato fundo de mandioca cozida e amassada
- 3 gemas
- 3 colheres de queijo ralado
- Cebola picadinha
- Cheiro verde a gosto
- Pimenta-do-reino
- Sal a gosto
- 1 xícara de leite
- Uma colher bem cheia de margarina
- 1 colher de fermento em pó
- 3 claras em neve
- Recheio a gosto

Modo de preparo:

Em seguida, misture todos os ingredientes menos o fermento e as claras em neve que irão por último, coloque a metade da massa e recheio a gosto cubra com o restante da massa e asse até dourar por mais ou menos 30 minutos.

> Quer mais receitas como estas? Siga a nossa página no Instagram:

📵 @revista procureache





AV JUCA BATISTA, 2154 FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO. 77

FONE: 3245.3245



Supermercado

51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

DICA CULINÁRIA

Para não espirrar

ADICIONE UM POUCO DE FARINHA no óleo que vai fazer a fritura, aguarde ela dourar e então adicione o alimento... a textura não irá mudar.







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



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

Bolo de milho com cobertura cremosa



Ingredientes:

- 1 lata de milho verde escorrido
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de acúcar
- 2 colheres (sopa) de fubá
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo e farinha de trigo para untar e enfarinhar
- Canela em pó para polvilhar

Ingredientes para a cobertura cremosa:

- 1/2 lata de leite condensado
- ½ xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) de maisena

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador o milho, o leite, os ovos, o óleo e o fubá até que a mistura fique homogênea. Transfira para uma tigela e misture a farinha de trigo e o fermento, também até que fique homogênea.
- Em seguida, despeje em uma fôrma de 24 cm de diâmetro untada com óleo e enfarinhada.
- Então, pré-aqueça o forno. Por fim, leve ao forno médio, preaquecido por aproximadamente 40 minutos para assar e dourar.

Modo de preparo da cobertura cremosa:

- Coloque a lata de leite condensado, o leite e a maisena em uma panela ao fogo médio, e mexa até engrossar. Deixe ficar morno e espalhe sobre o bolo.
- 2. Polvilhe a canela por cima, e está pronta essa delícia.

Rendimento: 8 porções

Quer mais receitas como estas? Siga a nossa página no Instagram: 📵 @revista_procureache

Tomate Recheado

Ingredientes:

 6 tomates maduros e bem firmes

Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686

- 1 xícara de salsinha picada
- 1 colher de sobremesa de curry
- 1 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de bacon picado
- 1/4 xícara de cebola picada
- 1/4 de xícara de parmesão ralado (ou outro queijo que goste)
- 1 ramo de manjericão fresco (somente as folhas)
- sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite

Modo de preparo:

- Corte a parte de cima dos tomates e retire toda a polpa com a ajuda de uma colher, coloque os tomates sobre uma folha de papel toalha e tempere com o sal, isso fará com que os tomates soltem o líquido antes de colocar o recheio.
- Em seguida coloque o azeite e o bacon em uma frigideira e deixe dourar, depois coloque a cebola, a farinha e o queijo ralado, tempere com o sal, o curry e a pimenta a gosto.
- 3. Misture bem os ingredientes e desligue o fogo.
- Recheie os tomates com essa deliciosa mistura que forma uma farofa, e coloque os tomates em uma assadeira. Pré-aqueça o forno a 180 graus por aproximadamente quinze minutos.
- 5. Retire do forno e decore com o manjericão e a salsinha picada.
- 6. Está receita pode ser feita com outros tipos de recheios de acordo com a sua preferência, por exemplo, com carne moída, com presunto e muçarela, legumes diversos, o que estiver a disposição em sua geladeira.

Rendimento: 6 porções.



Pavê de abacaxi

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51, 981,427,686 🕒



Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de maisena
- 1 lata de suco concentrado de abacaxi (use a lata do leite condensado para medir)
- 1 lata de leite condensado
- Uma lata de creme de leite
- 1 pacote de biscoito-champanhe (180g)
- 1 lata de abacaxi em calda picado
- (reserve a calda)
- Pedaços de abacaxi para decorar

Modo de preparo:

- 1. No liquidificador, bata a maisena, o suco de abacaxi, o leite condensado e despeje em uma panela.
- 2. Então, leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar.
- 3. Em seguida, retire do fogo e misture o creme de leite.
- 4. Por fim. em um refratário médio, intercale camadas de biscoitos regado com a calda, de creme e de abacaxi, terminando em creme.
- 5. Em seguida, decore com abacaxi e leve à geladeira por 2 horas antes de servir.
- 6. Por fim sirva seu pavê de abacaxi.



EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

e-mail: comercial@knetig.com.br



©3264.1290 Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Pudim Napolitano



Ingredientes:

PUDIM DE MORANGO:

- 500 ml leite
- 1 xícara (chá) acúcar
- 2 colheres (sopa) amido de milho
- 1 envelope gelatina morango.

PUDIM DE CHOCOLATE:

500 ml leite

- 1 xícara(chá) açúcar
- 3 colheres (sopa) amido de milho
- 3 colheres (sopa) chocolate em pó.

PUDIM DE BAUNILHA:

- 500 ml leite
- 1 xícara (chá) acúcar
- 3 colheres (sopa) amido de milho
- 1 colher (sopa) essência baunilha.

Modo de preparo:

- 1. Em seguida, coloque os ingredientes para cada pudim numa panela e misture em fogo baixo até engrossar.
- 2. Então, despeje em uma forma ou pirex, em camadas até preencher a forma inteira.
- 3. Em seguida, leve à geladeira até que fique consistente... Por fim, faça um de cada vez, quando um engrossar, faça o outro e coloque sobre o que já estiver pronto, até fazer as três camadas.

Siga o nosso Canal no Youtube e confira mais novidades sobre a revista e receitas exclusivas!











Aceitamos os cartões LUCIANO F. ALVES VISA MILE Depto. Técnico

e-mail: rdosextintores@gmail.com / lucianof.alves@bol.com.br site: www.reidosextintores.com.br amor e o trabalho constroem um hutaro e urna vida de sucesso. Deus abençoe voci



TAMBÉM AOS FINAIS DE SEMANA E FERIADOS



Aceitamos Cartões

WISA Hipercard (51) 99437.9469 | 99672.8822 98467.2544

Rei dos Extintores

513411.3379

996 812 819







COZINHA

CLOSET



 ROUPEIRO ©99781.6895 3492-8346





Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 S











CONSERTO. MANUTENCÃO **F VFNDAS**

51 **98203-9771** 🕒 51 3374-2512

AMIGO QUEBRA GALHO Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA · HIDRÁULICA · PINTURA · ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

(S) 99140.0404 (5) 99889.1902

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

CONSTRUÇÕES E REFORMAS



Pedreiro - Carpinteiro - Hidráulico Eletricista - Azulejista - Pintor Impermeabilização - Colocação de Porcelanato - Serralheria - Funilaria

ORCAMENTO GRATUITO

51 3339.7670 | 99101.6399 8 | 98464.9159 construtora-emanuel@hotmail.com

SERVICOS EM GERAI

FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

- Colocação de gesso Trabalho com calhas
- sem emendas
 - Soldas e reparos
- Encanamento
- Eletricista
- Pedreiro Pintor

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

Recidlagem Rodrigues

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



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

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

2 3246.3902 98411.1151

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

Alcance um público de 85.000 leitores todo mês!



Anunciando na revista ProcureAche você alcança um público de 85.000 leitores todo mês em Porto Alegre.

A revista ProcureAche é uma publicação de distribuição gratuita em Porto Alegre, abrangendo desde o Extremo-Sul

até a Zona Norte.

Faça parte da publicação com melhores dicas e serviços da capital dos gaúchos! Anuncie conosco e alcance um novo público para o seu negócio! Projeto gráfico inovador, os melhores profissionais e utilidades ao alcance de todos.

Ligue ou adicione whats (51)981.427.686

Os juros abusivos cobrados pelos bancos

Os contratos bancários com juros tidos por abusivos são aqueles que colocam o consumidor em uma situação de desvantagem exagerada.

Na atualidade, devido à pandemia, há um abuso na cobrança das taxas de mercado em várias operações de crédito, como empréstimo prssoal, empréstimo consignado, INSS, cheque especial, financiamentos e cartão de crédito.

Para fazer uma avaliação sobre possível cobrança abusiva de juros, o primeiro passo é consultar um advogado para analisar se o juro cobrado no contrato bancário é abusivo.

> MC Advocacia e Consultoria Fones: (51)3907-9213 / (51)99109-4797

Aposentadoria especial do vigilante

Recentemente o STJ decidiu sobre um tema que vinha sendo discutido há tempos: a Aposentadoria Especial do Vigilante, em que reconheceu o direito destes profissionais à Aposentadoria Especial, o que foi uma grande e merecida vitória a estes profissionais. O que muitas pessoas não sabem é que quem executa algum tipo de atividade perigosa, podem ser considerados vigilantes independentemente do uso de arma de fogo. Ou seja, o uso de arma de fogo não é fator determinante para o reconhecimento da atividade de vigilância. Porém, em outras palavras, um vigilante que nunca usou arma de fogo tem os mesmos direitos de qualquer outro vigilante que trabalhe armado, desde que comprovada a periculosidade da profissão.

Quem pode ser chamado de VIGILANTE? Quem faz Vigilância Patrimonial de Instituições ou Estabelecimentos Públicos ou Privados; Quem transporta valores ou faz a garantia do transporte ou de outro tipo de carga; Quem faz a segurança privada de pessoas, estabelecimentos comerciais, industriais, de prestação de serviços, residências, entidades sem fins lucrativos, órgãos e empresas públicas.

Com isso, o que seria a APOSENTADORIA ESPECIAL?

É o Benefício Previdenciário destinado aos trabalhadores expostos a produtos ou situações prejudiciais à saúde ou à vida, sendo eles insalubres ou periculosos. Portanto, os trabalhadores que estão expostos a estes agentes têm direito à Aposentadoria Especial.

> Para saber mais sobre os seus direitos: Eduardo Gomes Advogados - (51) 2626.4261





Daniela Dalberto ADVOCACIA

Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 [S

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

Tel: 3211.5601 / 99982.5174 Q

Site: danieladalberto.com

Rua dos Andradas, 1273 sala 1201 - Galeria Edith - Centro - POA/RS

PIX: limite de transferências noturnas entra em vigor

Em outubro começaram a valer as novas regras do PIX, anunciadas recentemente pelo Banco Central (BC) com o objetivo de aumentar a segurança nas transações. Uma delas diz respeito ao limite máximo de valor nas transferências realizadas durante o período noturno.

A partir de agora, os usuários do PIX poderão transferir e realizar pagamentos de até R\$ 1 mil, das 20h às 6h, medida válida para pessoas físicas e microempreendedores individuais (MEIs). A alteração, que também contempla as operações de Transferência Eletrônica Disponível (TED), visa coibir a ação de criminosos.

Caso queira, o correntista poderá alterar os limites de transferências do PIX, além de cadastrar contas para receber valores acima do teto estabelecido. No entanto, o prazo para que o banco faça essa mudança também muda, passando a ser de 24 a 48 horas (antes, variava de uma hora a um dia útil).

Fonte: Tecmundo





Previdenciário Trabalhista

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
 Auxílios
 Revisões
- Acidente de trabalho
 - Acidente de trabalho
 Rescisões
 - Kescisoes - Hora extra
 - Adicionais - Desvios

- Fai

- Cível - Família
- Consumidor
 Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

e-mail: contato@flaviobraga.adv.br - *site:* www.flaviobraga.adv.br Av. José de Alencar, 868, conj. 705 - Menino Deus - POA/RS

Acidente/Doença do Trabalho: fique atento aos seus direitos!

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

Em situações como essas, o(a) trabalhador(a) deve buscar seus direitos perante a Justiça do Trabalho, podendo pleitear indenizações por danos materiais, danos morais, danos estéticos, entre outros a depender de cada caso, além de pensões e eventuais direitos trabalhistas sonegados pelo empregador. Além disso, de acordo com as consequências/sequelas deixadas pelo acidente sofrido ou doença desenvolvida, o(a) trabalhador(a) pode buscar o recebimento de benefício previdenciário junto ao INSS, tais como auxílio doença, auxílio acidente e aposentadoria por invalidez.

Portanto, caso você tenha passado por alguma das situações descritas acima, é de suma importância estar ciente dos seus direitos e procurar um profissional especialista para fazer valer esses direitos.

Flávio Braga Advocacia



(51) 3086.3141

99745.1541 / 99505.9808

Caiva

🦠 51 98430.3526

Quem NÃO é visto <mark>NÃO</mark> é

Anuncie na revista ProcureAche

e alcance um público de 85.000

lembrado!

Rua Avaré, 200 (esquina Av. Sertório)

Direção

Correias

MECÂNICA

DIRECÃO EXATA





Geometria

Balanceamento

Gás Natural Veicular economiza cerca de 50% a mais que outros combustíveis

Em tempos de preços exorbitantes de combustível, alternativas que ajudem a minimizar prejuízos são como potes de ouro no final do arco-íris. O GNV ainda ajuda na redução de gases poluentes lançados no ar pelos carros.

Há vários cálculos que mostram que a conversão de um carro para GNV vale à pena. A redução dos custos com abastecimento é nítida: até 50% de economia em relação aos demais combustíveis. Para os condutores que dirigem além de 80 quilômetros diários, a vantagem é ainda mais perceptível, o que pode representar o retorno do investimento de uma conversão ao GNV em questão de poucos meses.

O sistema moderno não altera o rendimento do veículo.

Com a disparada da gasolina, mais motoristas estão procurando converter ou comprar carros com o sistema GNV.

Há várias oficinas que fazem a conversão e uma diversidade de postos de gasolina que fazem o abastecimento sem problemas.

Outra opção, muito rentável, principalmente para quem é motorista de aplicativos é a locação de veículos já o GNV instalado.



O retorno do turismo

Com o avanco da vacinação o turismo vem dando sinais de melhora, e as projeções são bastante animadoras. Muitas iniciativas e cuidados vêm sendo tomados, no sentido de aumentar a proteção e segurança das pessoas em diversas cidades turísticas, deixando assim o ambiente mais propício para que com calma e tranquilidade, aos poucos, possa ser retomado aquele fluxo de pessoas e atividades de antes da pandemia.

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

Um dos principais motivos que move essa retomada é o desejo das pessoas em se reconectarem, seja com familiares ou amigos, que já há um bom tempo não se encontravam devido às restrições e isolamento social. Vale lembrar, no entanto, que o uso de máscaras ainda é imperativo e fundamental para conter o avanço da Covid-19, principalmente de novas variantes da doença.

Há muitas opções de empresas no mercado, desde locação de carros, traslados, agências de viagem e turismo etc. especializadas em melhor atender a esta nova demanda e, claro, com todos os cuidados que o momento exige!



AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

1)3062-7902 / 3084-3323 / 🕮 51 **98048-053**6









🎗 RUA PADRE DIOGO FEIJÓ, 367 - POA/RS





www.fabricadostoldos.com.br



Fabricamos toldos e coberturas em policarbonato e lona.

TOLDOS FIXOS E DE ABRIR E FECHAR COM MOTOR

"O sol nasceu para toldos e a sombra é com a Fábrica dos Toldos."



ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

ACEITAMOS: VISA

(51) 3223.5597 **©** 98519.9471/**©** 99231.6087

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

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686 🕒



Proteção e conforto para sua casa.

(51) **3019.3075** | **9.9982.8983** www.teletelas.com | contato@teletelas.com

Vidracaria Araúio



Vidros - Espelhos **Molduras** Box e Sacadas Vidro Temperado

Av. José de Alencar, 379

(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044 🛇 □ araujovidracaria@gmail.com

ELETRICISTA & HIDRÁULICO

Instalações, Manutenções, Reparos em Geral





Av. Bento Gonçalves, 4395 - POA/RS



Anuncie na ProcureAche® Reinvente o seu negócio e Chame e adicione no Whats 51 **981.427.686** ©

Retorno ao trabalho presencial está nos planos de 62% das empresas com o avanco da vacinação

DATA: 20/10/2021



Uma pesquisa realizada pela empresa DIMEP, fabricante de sistemas de controle de ponto e controle de acesso do país, avaliou a situação da volta ao trabalho presencial com o avanco da vacinação no Brasil, demonstrando que a maior

parte das empresas pretende retomar o trabalho nos escritórios físicos.

O estudo feito com a participação de representantes de mais de 200 empresas de diferentes setores apontou que 62.1% das empresas querem voltar ao presencial, enquanto 30,1% das companhias adotarão um regime híbrido, com parte dos funcionários em home office e outra parte no escritório. O trabalho remoto com idas ao escritório apenas em situações muito específicas deve ser adotado por 4,4% das empresas. Apenas 2,4% das instituições afirmaram que irão abandonar de vez os escritórios e manter todos os funcionários em casa. 0,5% das companhias que participaram do estudo responderam que somente cargos de liderança devem voltar ao trabalho presencial.

Acompanhar a jornada de trabalho dos colaboradores no home office não é fácil, mas necessário. Sem marcação de ponto, não existe controle sobre a jornada de trabalho dos funcionários. E é aí que as coisas comecam a se complicar. O não cumprimento da iornada é negativo tanto para o empregador, quanto para o funcionário, que, em alguns casos, pode estender ainda mais suas horas de trabalho sem a remuneração equivalente.

Por isso, controlar as horas trabalhadas, faltas iniustificadas e justificadas e absenteísmo é muito importante.

Em Porto Alegre, ligue para a gente ou chame no Whatsapp/Cel.: (51) 99443-4036 carlos.flores@dimep.com.br



0

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

Dicas para manter sua casa livre de insetos









Com a chegada da primavera e a aproximação do verão, os ponteiros dos termômetros sobem, e é nesse período que os pernilongos, moscas, formigas, traças e baratas resolvem começar a incomodar. Mas com alguns cuidados, você pode reduzir a quantidade desses insetos e até evitá-los por um bom tempo, veja:

- 1. Lave e guarde louças e panelas após as refeições.
- Conserve os alimentos em recipientes bem fechados.
- Deixe os doces na geladeira, evitando que atraiam as formigas.
- 4. Depois de limpar os armários da cozinha, distribua algumas folhas de louro para afastar as baratas.
- 5. Para evitar as formigas nos açucareiros, coloque
- pedaços de casca de limão dentro do recipiente.

 6. Capriche na limpeza da bancada da pia e do fogão.

 Os resíduos de alimentos atraem os insetos.
- 7. Mantenha azulejos bem vedados, pois as formigas adoram morar nos buraquinhos do rejunte.
- Evite o acúmulo de água no quintal, impedindo, assim, a proliferação de mosquitos. Além disso, preencha com areia os pratos dos vasos de plantas
- Mantenha resíduos de alimentos em lixeiras bem tampadas.
- À noite, recolha os alimentos colocados para os animais, evitando que atraiam baratas e moscas.
- 11. As traças adoram ambientes úmidos. Por isso, limpe as gavetas, cantos e frestas com um pano umedecido em vinagre branco. E, para afastá-las dos armários, utilize a alfazema: Use-a em ramos ou umedeça bolas de algodão com o óleo essencial.
- 12. Feche as janelas da casa a partir de 17h30, pois os pernilongos costumam aparecer ao anoitecer.
- Para acabar com os mosquitos de banheiro, jogue desinfetante ou água sanitária no ralo do boxe, onde pode haver acúmulo de larvas.





Armazém da Limpeza e Embalagens

- Material de limpeza
- Embalagens
- Descartáveis
- Temperos/Chás

Atendemos condomínios e empresas

Av. da Azenha, 1349 (51) 99952-8563 🔊



©51 9 9849 5886

Em até 3x

no Cartão de Crédito

25



7 dicas de como economizar gás de cozinha

w.telasmosquiteiraslim

1. Limpe as bocas do fogão com frequência: Limpar as bocas do fogão após o uso do eletrodoméstico é uma das principais maneiras de economizar gás. Isso



Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51, 981,427,686 🕒

porque a limpeza frequente do fogão evita o acúmulo de sujeira e gordura e, consequentemente, o entupimento do bico por onde passa o gás.

- 2. Use e abuse da panela de pressão: Utilizar a panela de pressão ajuda a economizar gás e tempo na cozinha, uma vez que otimiza o preparo das suas refeições.
- 3. Mantenha o forno fechado: Quando você abre o forno - seia para conferir como está o assado ou acrescentar um novo ingrediente - o ar ambiente refresca a temperatura do forno. Isso faz com que o eletrodoméstico demore mais para retomar a temperatura ideal para assar o alimento, gastando, consequentemente, mais gás.
- 4. Conserve as panelas tampadas: Tampar as panelas enquanto a água ferve e os alimentos cozinham é uma medida simples para economizar gás. Afinal de contas, a panela fechada faz com que os alimentos cozinhem mais rápido.
- 5. Deixe portas e ianelas fechadas: Evite a passagem de vento entre portas e janelas, pois o ar corrente faz com que a chama do fogão perca sua eficiência, demorando o dobro do tempo para aquecer a panela e cozinhar os alimentos.
- 6. Corte em pedacos menores os alimentos: Quanto menor for o tamanho do que você for cozinhar, mais rápido o alimento ficará pronto, economizando gás durante o processo.
- 7. Cozinhe menos durante o mês: Por último, uma estratégia para economizar gás, otimizar tempo na cozinha e ter mais momentos de lazer é cozinhar em maior quantidade uma vez por semana, preparando marmitas para cada dia da semana seguinte.

Serralheria CARACO

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



(Leandro)

ORCAMENTO GŔATUITO

(51) **9.8484.1** (51) 9.9905.5410

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



Limpeza & Higienização de:

- *COLCHÕES
- *POLTRONAS *TAPETES
- *CADEIRAS ESTOFADAS
- *DETALHAMENTO INTERNO COMPLETO DE VEÍCULOS

(51) 99784-0915 *DENTRE OUTROS **ESTOFADOS**

Sua saúde e bem-estar é nossa missão!



Apartamentos, condomínios e salas comerciais

Fone: (51) 98430.3526 S



Quem NAO visto NÃO é

lembrado!

Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de 85.000 leitores todo mês!

51 **98142.7686** 🔊

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA |

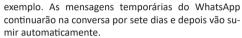


(51) 98038.0550 com Vinícius www.viniciustec.com.br

Mensagens temporárias do WhatsApp

Como funcionam as mensagens temporárias?

Antes de qualquer coisa, vale um alerta. A função no mensageiro não é como a DM autodestrutiva no Instagram, por



Nesse período, as duas partes da conversa — ou o grupo, se for o caso —, podem fazer uma captura da tela antes que o conteúdo desapareça. Portanto, a função não é ideal para enviar algo sigiloso.

Os arquivos de mídia também serão excluídos da conversa ao final dos sete dias, mas podem ficar armazenados no celular caso o download automático de fotos e vídeos esteja ativado.

Como enviar mensagens temporárias no WhatsApp

Ambas as partes do chat individual podem ativar o envio temporário. Vale lembrar que, guando a função for ativada, todas as mensagens enviadas para aquele chat específico vão sumir após sete dias.

Siga os passos abaixo:

- 1. Abra o WhatsApp e vá até o chat desejado:
- 2. Toque no nome do contato;
- 3. Toque em "Mensagens temporárias" e, se preciso, em "Continuar";
- 4. Selecione "Ativadas".

O conteúdo enviado antes do recurso ser ativado não será impactado e continuará aparecendo na conversa. No caso de grupos, apenas o administrador poderá ativar e desativar.

Desativar mensagens temporárias

Caso você queira voltar às mensagens "normais", terá que desativar a opção.

- 1. Abra o WhatsApp e vá ao chat desejado;
- 2. Toque no nome do contato;
- 3. Toque em "Mensagens temporárias" e, se for o caso. "Continuar":
- Selecione "Desativadas".

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					

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



A Feedback Soluções em Informática tem a solução ideal para você e seu negócio, com experiência há mais de 20 anos no ramo da Tecnologia da Informação.

Tenha um atendimento personalizado, confiável e com a garantia de satisfação.

Aulasparticulares, digitalização de documentos, formatação e conserto de Notebooks e PCs. Pagamento facilitado.

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade



Aprenda a utilizar os recursos dos aplicativos, programas e ferramentas digitais com aulas em casa

- Celular Windows Internet
- Microsoft Word MS Powerpoint
- Redes Sociais Marketing Digital Aulas particulares
 No conforto da sua casa

Cartões Aceitos

NO. CAL BANK

Whatsapp: <u>51 9 8405-8299</u> www.feedbackrs.com.br

27

Nunca mais erre no uso da vírgula



O foco da pontuação é a organização — termo este que subentende sintaxe, ordem também. Abaixo identificaremos o sistema sujeito-verbo-complemento:

"Em 2020, o Supremo analisará antigos processos." (Adv.), S - V - C.

Vejamos agora algumas inadequações presentes no dia a dia:

Quem estuda, passa!

(S-V-C)

Quem ama, educa!

(S - V - C)

O maior problema, é a falta de Deus.

(S-V-C)

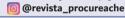
Sua inveja, é o meu combustível.

(S - V - C)

Regra: não se separa sujeito e predicado por meio de vírgula isolada. Não há vírgula unitária no meio do sistema S-V-C.

Repetindo: em nenhuma das quatro sentenças acima, haveria necessidade de uso de vírgula — justamente por se observar o sistema sujeito-predicado.

Para mais dicas como esta siga a nossa página no Instagram:



Coluna LBV

Iniciativa da LBV ajuda a assegurar o direito à alimentação

Toneladas de Solidariedade

Não é novidade que milhares de brasileiros reduziram quantidade e qualidade do que ingerem diariamente. Ficar sem comer por 24 horas ou mais é a realidade de quase 20 milhões de pessoas no país. A dúvida se haverá alimento diariamente afeta mais de 24,5 milhões de cidadãos. Além do mais, a incerteza também toma conta de outros 74 milhões de mulheres e homens que não sabem se irão passar por isso. Esses dados refletem o cotidiano de 116,8 milhões de pessoas que estão vivendo em situação de insegurança alimentar no Brasil, conforme mostra o Inquérito Nacional da Rede Brasileira de Pesquisa em

Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede

Por isso, a Legião da Boa Vontade (LBV) tem intensificado suas ações emergenciais para atender as famílias mais vulneráveis. No mês de dezembro, a Instituição promove sua tradicional campanha Natal Permanente da LBV — Jesus, o Pão Nosso de cada dia!, para fortalecer o espírito de Solidariedade e angariar doações em prol de quem mais precisa, assegurando-lhes o direito à alimentação. A Entidade está arrecadando itens que compõem as cestas de mantimentos. A meta é entregar 50 mil cestas de alimentos não perecíveis, as quais vão beneficiar famílias em vulnerabilidade social e em risco alimentar atendidas pela Instituição e por Entidades parceiras.

Você pode doar os itens ou o valor que puder. Faça doações via transferência bancária pelo PIX: pix@lbv.org. br ou pelo site da Instituição: www.lbv.org.br. Se preferir, leve sua contribuição até a unidade da LBV (Av. São Paulo, 722 - São Geraldo).

Valorização da memória e do patrimônio do artesanato do nosso Estado!

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



>><>><<>><<>><</>><<>><</>><</>>

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

Contato: 51 98547-1561



* Caso não estiver chovendo.

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

"Gostaria de saber como será meu ano. Fiz aniversário em 14.08. Agradecido."

— Rogerio de Souza Silva

Anna Marva: Iniciaste no dia 14 de agosto 9 (14 + 08 +2+0+2+1=18e1+8=9). O Ano Pessoal 9 conduz você ao fim de um ciclo completo de nove anos da sua vida. Este é o momento de concluir negócios inacabados, de chegar a conclusões, de amarrar pontas soltas e arrumar as coisas do passado. Essas ações irão capacitá--lo(a) a entrar nos próximos nove anos da sua vida sem a pressão das questões não resolvidas do passado que estarão puxando a sua energia para trás. Este é um ano de faxina, entre o fim de um ciclo e o comeco do próximo. É o momento de se livrar de tudo o que for desnecessário ou estiver gasto pelo uso. Haverá alguma espécie de perda; um relacionamento poderá terminar. O sucesso e a felicidade resultam da compaixão, das atividades humanitárias, do desapego emocional e de deixar que se vá o que quer que comece a sair da sua vida.

"Eu quero, se possível, a análise da placa do meu carro: IIW 5320. — *Mariana Santana*

Anna Marya: Sua placa soma: 9 (I) R (I) W (5) +5 +3 +2 +0 = 33 e 3 +3 = 6. Uma placa 6 traz a energia da responsabilidade, do conforto, da tranquilidade, da estabilidade e tem a ver com bens e valores familiares. Um carro de placa 6 combina com pessoas amáveis, gentis e cuidadosas. Geralmente são veículos usados pela familia, seus condutores gostam de levar amigos e companhias. O carro estará sempre limpo, arrumado e em bom estado de funcionamento.

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



Numeróloga - 30 anos de experiência

3 ♣ 8 ♣ **₩** 17 5 **∞ ♥**

Faça seu estudo Numerológico ou Consulta de Tarot

Pergunte e eu respondo.

Promoção 44 % de desconto

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) **99971-4284** (S)

⊕ www.annamarya.com.br

schneider@annamarya.com.br



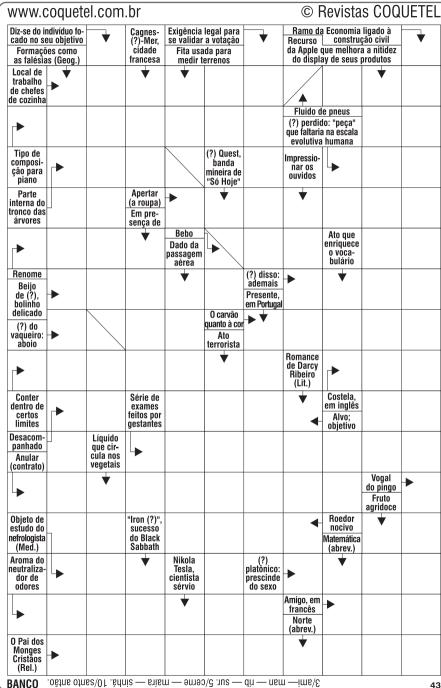
5 Dicas para pedalar em grupo

1) Acompanhe o ritmo do grupo: Pedalar em grupo é completamente diferente de pedalar sozinho. Na pedalada em grupo, dificilmente todos terão o mesmo ritmo, porém é muito chato sair para pedalar em grupo



e ver uma parte da turma deixando um ou mais integrantes para trás. Se você tem um ritmo de pedalada mais forte, procure pessoas com o ritmo parecido com o seu para pedalar.

- 2) Pedale com segurança: Evite freadas bruscas sem necessidade e manobras radicais muito próximas aos colegas do grupo para evitar machucar outras pessoas que estão com você.
- 3) Sinalize as suas ações: Pedalar em grupo é mais seguro do que pedalar sozinho, mas sinalizar as suas ações ainda é de extrema importância. Por exemplo: quem está atrás nem sempre vê buracos e nem sabe das mudanças de direção de quem está na frente. Por isso, sinalize sempre com o braço apontando buracos, avisando sobre carros, mudanças de direção etc.
- 4) Horário das pedaladas: Além da decisão do horário de pedalada, que deve ser coletiva, a decisão sobre a duração das paradas também deve ser decidida em consenso, levando em conta o tempo de descanso e o condicionamento físico do grupo.
- 5) Atenção aos imprevistos: A pedalada em grupo deve ser solidária. Imprevistos podem acontecer tanto sozinho quanto em grupo. A vantagem de estar acompanhado é ter mais pessoas para ajudar.



Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒



humor









ODE HORÓSCOPO



Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686











Novembro deixará o regido por este signo mais intuitivo e receptivo a mudanças. Aliás, essa é a palavra do mês:

mudancas! No campo amoroso, você estará com a libido em alta, aberto a novas oportunidades de amor, ou mesmo investindo naquele relacionamento duradouro. Você irá poder contar com apoio familiar. Qualquer problema pode ser superado com mais facilidade se não

Novembro irá trazer benefícios no trabalho para os nativos de Touro. Devido às capacidades de comunicação altamente desenvolvidas, poderá estabelecer facilmente contatos de negócios. Portanto, pode gerar ganhos consideráveis para a sua empresa.

for o único a carregar o fardo. Deixe as pessoas à sua volta ajudá-lo. Neste período, pode haver tendência para o mau

Novembro será um período positivo para Câncer. As estrelas favorecerão especialmente relacionamentos longos, que agora florescerão. A confiança mútua com o seu parceiro ficará mais forte. Talvez seia a altura de dar o próximo passo e assumir a responsabilidade.

Na carreira, Virgem tem a oportunidade de mostrar mais uma vez as suas capacidades. Um pensamento brilhante. que chegará em novembro, vai ajudá-lo a encontrar a solução para as tarefas mais complicadas. Será muito fácil para si.

Definitivamente não é uma boa ideia descarregar a frustração na sua cara-metade. Se o fizer, arruinará a harmonia que recentemente descobriu. A situação ficará mais calma a nível profissional, para que possa passar algum tempo a planeiar o Natal.

O período harmonioso que está à sua espera em novembro pode ser útil na sua carreira. Não tenha medo de falar com o seu colega de trabalho ou com o seu chefe, porque neste período será tratado com bondade e compreensão.

Este mês, Peixes pode esperar colher frutos do seu esforço no trabalho. O horóscopo sugere que quem se apaixonou recentemente não se deve deixar levar para o mundo da fantasia. É hora de sair da sua bolha "perfeita" e ter uma abordagem realista do mundo.

adaptado de horoscopo-2021.com

Em novembro as estrelas lhe trarão prosperidade e harmonia na área dos relacionamentos. Agora é o momento perfeito para Leão dar o próximo passo. Pode esperar também excelentes relacionamentos familiares. Pequenas disputas que serão resolvidas rapidamente.

Em novembro, os relacionamentos de longo prazo prosperarão. A confiança que tem construído ao longo do tempo trará agora frutos. Se estiver pronto para dar o próximo passo, agora é o momento certo. Não se esqueca dos seus amigos, pois podem levar a sério a sua ausência.

Em novembro Sagitário pode esperar energia positiva, principalmente na área intelectual da sua vida. Neste período racional, poderá definir as suas prioridades e não terá medo de problemas mais complexos. A situação na sua família será harmoniosa.

Em novembro, Aquário pode esperar uma enorme quantidade de poder mental, graças à influência de Mercúrio. Será capaz de receber e processar muita informação. No entanto, não usará essa vantagem na sua carreira. É recomendado utilizar tal poder na educação.





Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
0	Ã	Τ	N	A	0	1	N	A	S	
T	M	A		A	а	N	A	٨	A	1
Я	0	M	A		A		M	1	Я	
A	Я		Я	A	1	0		3	Ι	
I		Я	_	a	N	_	J	S	3	Я
٦	A	1	A	N	3	Я	d		1	
Т	N		M	3	1	A		0	S	
8	Τ	Я		Я	A	Я	3	а	0	M
0	1	3	Я	d		0	1	ИА	J	
M	3	1	A		A	Н	N	ı	S	
Ι	Я		0	M	0Τ		A	M	A	4
Я	A	1	S	N	ſ	A		Я	Н	
0	٦	3		Я		ЯΕ	Я	3	J	
1	3			0	N	Я	N	1	0	N
3	1	N	A ^A	N	A	1	S	3	Я	
S				Ø				а		

Siga-nos





😂 Vamos dar risada?

Tiragem: 85,000 exemplares

Desconfiado da fidelidade da sua mulher, o marido resolveu contratar um detetive particular. Deu a dica de um motel onde ela poderia estar e mandou o detetive ficar de olho para dar o flagrante:

- Não deixe a cretina escapar, que eu estou de olho lá na esquina! O homem ficou na expectativa por mais de uma hora. De repente, vê o detetive dando a major surra numa mulher.
- Espera aí! Essa não é a minha mulher! Mas é a minha - berrou o detetive.

O sujeito entra numa loja onde há um cartaz: "CUI-DADO COM O CÃO!". Dentro ele vê um cachorrinho mínimo com uma cara de manso, deitado no chão ao lado do caixa. - Hei - exclama o sujeito - É este o cachorro com o qual eu tenho que tomar cuidado?

- É esse mesmo responde o caixa.
- Mas ele não parece nem um pouco perigoso. Por que o senhor pôs este cartaz?
- O caixa explica: Porque antes todo mundo pisava nele.

Um vizinho pergunta para o outro:

- que festa foi aquela que teve aqui ontem?
- foi um casamento.
- Que bom! E os noivos estão bem? pergunta o vizinho.
- O noivo está no cemitério e a noiva no hospital...
- Que horror! O que houve?
- Nada, ué... O noivo é coveiro e a noiva enfermeira.



Materiais para alongamento de unhas, extensão de cílios e sobrancelhas

Av. Bento Gonçalves, 2539 - Partenon DENTRO DO SALÃO CORTE 10 CABELEIREIROS

Fone: (51)98658-8358

Gal. Rosário 11º andar, sala 1123 - Centro

Fone: (51)98537-7785



Energias Renováveis no Brasil

Geração Distribuída em um Ecossistema Empresarial

As energias renováveis no Brasil vêm oferecendo ao longo dos anos, a possibilidade do desenvolvimento sustentável com base na esfera econômica e na equidade do abastecimento da população, satisfazendo assim, as necessidades das gerações atuais, sem comprometimento futuro.

Diante dessa constatação, surge a oportunidade de investimentos em energias renováveis aliada a um ecossistema empresarial que viabilizará uma produção de energia limpa, se adequando a proteger o meio ambiente. e reduzindo custos com o consumo de energia.

As Energias Renováveis no Brasil, traz reflexões importantes acerca da modificação da matriz energética e a sua importância na preservação do meio ambiente e na redução de custos com o consumo de energias, que ao final, corrobora com o usuário e abre novas oportunidades empreendedoras, tanto na geração de energia, como na indústria, onde o mercado está se alinhando a produtos com base elétrica.

As estratégias são várias para oportunizar empreendedores, e há um novo e próspero investimento, adaptando-se a um Ecossistema empresarial para geração de energia distribuída, que ao se planeiarem, as empresas associadas podem desenvolver projetos sustentáveis e principalmente, gerar e consumir energia limpa atendendo o aumento da demanda nacional.

Neste sentido, a importância da geração de energia solar é sem dúvida, a melhor alternativa, adequando-se aos cuidados ao meio ambiente com uma fonte renovável, bem como, as oportunidades de negócios e estratégias empresarias empreendedoras.

A formulação de ecossistemas empresariais, fomenta planos estratégicos coletivos pelos atores nele inseridos, sejam empresas de todos os portes ou organizações em geral.

Prof. Adm. Alexandre S. Tavares, Msc.

MBA em Gestão Empresarial - FGV/RS Doutorando em Gestão da Informação – UFP / Portugal Presidente da CCI/RS Adm.alexandret@gmail.com



Sac 24 Horas/Whatsapp: **54 99124 2881** Telefone Fixo: **54 3286 1374** (Horário Comercial)



99667-9596 98514-8014

www.redesdavi.com.br redesdavi@gmail.com



Rei dos Extintores

513411.3379 996 812 819





LUCIANO F. ALVES

Depto, Técnico

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

o amor e o trabalho construem um futuro e uma vida de sucesso. Deus abençoe voc

DESENTUPIDORA DESENTUPIDOR



IANSEN

Sua solução definitiva

99736-4560 O₍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.



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



Entre em contato por telefone ou através das redes sociais

ORCAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS



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



lávio Braga

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios Revisões

Trabalhista

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

- Civel - 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



Translados - Passeios - City Tour



Maria Pereira (9 (48) 99937.6604

(51) **99788.9686** Maria Angeli

POA >> Garopaba >> Floripa >> B. Camboriú

Porto Alegre >> Serra Gaúcha

Siga-nos nas redes sociais: 👔 🧐 @geramigostur



HIDRO CONSERTOS VANDERLA

Desentupimento de ralos, pias e esgotos HÁ 30 ANOS

- Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada
- Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

3334.3019 | 981 467 825 (claro) | 997 445 004👀

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2