



APARELHOS AUDITIVOS



CONSULTAS
E TESTES
DE APARELHOS
100% DIGITAIS

Parcela em até 12 vezes

Assistência Técnica
e Acessórios Multimarcas

desde
2000

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO
EM CASA

3224.3242 98140.45.14
Rua dos Andradas, 1755 cj.51
www.audicaors.com.br

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

UNIDAS - HAHN

Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas Hahn

Cremação R\$ 1.990,00

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

COZINHA

CLOSET

ROUPEIRO

99781.6895

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO



Gestão de Mídias Digitais

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



- ◆ Google Meu Negócio
- ◆ Google Ads
- ◆ Facebook Ads
- ◆ Instagram Ads

@revista_procureache f/revistaprocureache

(51) 981.427.686

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA MasterCard

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

Desdentizadora
Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

0800 642 9230

Pega pelo Celular: 99790.7090

Acabe com:

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





19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche

Contato: (51) 981.427.686

f /revistaprocedureache

instagram revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

02 DE NOVEMBRO,

dia de todos aqueles que não vemos, mas,
estão presentes em nosso coração e nossos
pensamentos.

Dia dos que muito amamos e partiram.

Dia daqueles que nem sequer conhecemos,
massabemos que um dia existiram.

Dia dos que deixaram saudades profundas,
lembranças jamais...

NOVEMBRO AZUL 2022

O mês de novembro é dedicado à conscientização e prevenção do câncer de próstata, que é o segundo mais comum entre os homens (atrás apenas do câncer de pele não melanoma).

A iniciativa internacional "Novembro Azul" teve origem na Austrália no ano de 2003 e foi comemorado no Brasil pela primeira vez em 2008. O Novembro Azul tem como objetivo sensibilizar e conscientizar a população masculina em relação aos cuidados com a saúde e a importância da realização dos exames de prevenção contra o câncer de próstata. O Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata é no dia 17 de novembro.

RECEITAS DELICIOSAS

Costelinha de Porco Assada



Categoria
Carnes



Tempo de preparo
120 mins



Rendimento
8 porções



Ingredientes

- 1 costelinha de porco inteira (1,5kg)
- 1,5 kg de batatas
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) molho inglês
- 2 colheres (sopa) de ketchup
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de sal grosso
- ervas finas (a gosto)
- pimenta-do-reino (a gosto)
- margarina (para pincelar as batatas)

Modo de preparo

1. Lave as batatas, descasque e corte ao meio.
2. Ferva em água com sal por 6 minutos (depois de ferver).
3. Tempere as costelas com alho, vinagre, molho inglês, ketchup, molho de soja, ervas e pimenta preta na noite anterior.
4. Polvilhe as costelas com sal no dia seguinte e coloque em uma assadeira.
5. Despeje a marinada e adicione as batatas pinceladas com margarina.
6. Cubra uma assadeira com papel alumínio (a parte brilhante fica voltada para o alimento) e leve ao forno pré-aquecido a 220°C por cerca de 1 hora.
7. Retire o papel alumínio com cuidado e espalhe a carne uniformemente com o molho da assadeira.
8. Volte ao forno (180°C) por mais 20 minutos, virando a carne na metade do tempo e dourando uniformemente.
9. Quando estiver pronto, você estará pronto para servir deliciosas costelas com batatas!

TUTTI BELLI
MODA FEMININA

LOJA DE ROUPAS PLUS SIZE

Rua 24 de Outubro, 905 - loja 4
Moinhos de Vento - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 98913-5868

@tutti.belli.portoalegre

JAF
ELETRICISTA

SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL
Residencial - Comercial - Industrial

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

3339.3409 / 999.662.794

Dany

Frete e Mudanças para todo o Brasil

Faça seu orçamento

(51) 99121-7085

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais :::: Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos

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

Ligue e agende o seu horário:
(51) 98241.3121

Marcia Garcia
PODLOGISTA

Atendimento domingos e feirados e também a domicílio.

Aceito cartão e Pix

51 99904-8100

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

SU Modas

*Feminino *Masculino *Infantil *Acessórios
*Cama *Mesa *Banho

*Todos os tamanhos e tamanhos extra-grandes

Aceitamos todos os cartões

(51) 99132.3440

Av. Eduardo Prado, 592 - Porto Alegre/RS

Como se proteger de raios e relâmpagos dentro de casa?

Não lave louça, não use chuveiro e não tome banho durante as tempestades.

Não use aparelhos eletrônicos e eletrodomésticos devem estar desligados. Desconecte tudo das tomadas. Se estiver ligado na tomada, mesmo o aparelho desligado, está sujeito à queima. Outro alerta importante diz respeito à televisão: antena de TV dos canais abertos é a maior causa de queima de aparelhos. Por isso, desconecte o aparelho da tomada e do fio da antena. Ainda, como prevenção, é indicado evitar o uso de telefone (celular ou fixo, com ou sem fio), pois há acúmulo de carga elétrica no aparelho. Talheres e pequenos objetos de metal, aço ou alumínio podem ser usados dentro de casa. Fora, jamais. Tudo que tem ponta atrai raio. Então nada de ficar no quintal com esses objetos, bem como usar vassoura de metal. Evite! Os piores raios caem antes do início do temporal. Então, se perceber que a tempestade se aproxima, desista de sair de casa. Espere o temporal passar.

Dicas para evitar problemas respiratórios na Primavera

1) Beba bastante água:

Com o tempo seco nós perdemos muito líquido pela respiração e pelo suor, por isso é tão importante se manter ainda mais hidratado. Recomenda-se cerca de

2 ou 2 litros e meio de água por dia. E para os praticantes de atividade física, esse consumo pode ser ainda maior.

2) Mantenha os ambientes arejados e com entrada de sol:

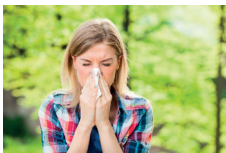
Tomar banho de sol é importante para a vitamina D no corpo. Deixar o sol entrar dentro de casa também é necessário para afastar os ácaros. Manter os ambientes bem arejados e limpos são bons aliados no combate de alergias e doenças respiratórias.

3) Evite o uso de vassoura ou qualquer coisa que levante poeira:

Na primavera o recomendado é justamente limpar os ambientes com pano úmido para diminuir a quantidade de pó. Quanto menos pó você tiver nos móveis, melhor.

4) Hidrate as narinas com soro fisiológico ou água:

A hidratação constante do nariz ajuda com que ele não resseque, sendo uma maneira de mantê-lo sempre limpo. A utilização do soro fisiológico não tem efeito colateral e é muito eficaz. Segundo os especialistas, o soro ajuda não só na limpeza e hidratação do nariz, mas também na prevenção de resfriados, gripes, crises de rinite e até mesmo sangramentos.



Aparelhos Auditivos proporcionam maior independência

A perda auditiva pode ser uma experiência muito frustrante, causar isolamento e pode também roubar a sensação de vitalidade, liberdade e independência. Um estudo recente indicou que pessoas com danos auditivos não tratados tendem a ser mais dependentes de outras pessoas para realizar atividades de vida diárias. Isso significa que tarefas simples, como fazer compras no supermercado, entender orientações médicas durante uma consulta, ou conversar com amigos e familiares podem ser incrivelmente angustiantes.

Felizmente, descobriu-se que o uso de aparelhos auditivos restaura a independência das pessoas com perda auditiva. Quando as pessoas passam a ouvir sem esforço novamente, elas ficam menos dependentes dos outros para "traduzir" ou repetir o que está sendo dito, menos propensas a se isolar de situações sociais e ficam mais confiantes em lidar com as interações cotidianas por conta própria, como dirigir, trabalhar, realizar compras, frequentar a igreja, ou simplesmente se relacionar com familiares e amigos.

Não permita que a perda auditiva prejudique sua confiança e independência, procure um Profissional da Saúde Auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

www.sonata.med.br



R\$ 10,00
* LIMITE DE 5 CÁRTELAS POR CLIENTE

BLACK NOVEMBER

O MÊS INTEIRO DE OFERTAS

ATÉ **70%**
DE DESCONTO



SONATA
aparelhos auditivos



Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS
Próximo ao Shopping Iguatemi
Estacionamento Gratuito

51 3022.2100

51 98201.0132

Câncer de Próstata

Novembro Azul



SECRETARIA DE PLANEJAMENTO

Saúde do
Homem

Vamos falar
sobre isso?

O Câncer de Próstata é o tipo
mais comum diagnosticado
em homens

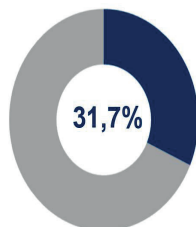
Estimativas 2018



68,2 mil
novos casos



66,2
casos novos a cada
100 mil homens



dos casos de câncer
em homens



Um em cada seis
homens será
diagnosticado
com o Câncer de
Próstata

50+

Tanto a incidência
quanto a
mortalidade
aumentam
significativamente
após os 50 anos

1,3

mil óbitos na
Bahia em 2017



A prevenção e o diagnóstico precoce são as melhores formas de se precaver do Câncer de Próstata

Fatores de risco



Histórico
familiar



Consumo
de bebida
alcoólica

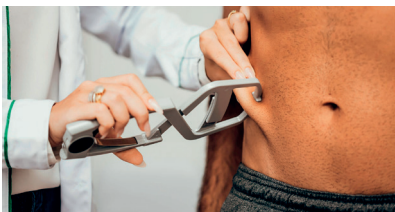


Padrões
dietéticos



Obesidade

Bioimpedância: O que é e como é feita?



A bioimpedância é um exame que analisa a composição corporal, indicando a quantidade aproximada de músculo, osso e gordura. Esse exame é muito utilizado em academias e como complemento em consultas de nutrição para adequar o plano alimentar e de treino, ou para avaliar os resultados.

O exame de bioimpedância se faz em balanças especiais, como Tanita ou Omron, que têm placas de metal que conduzem um tipo fraco de corrente elétrica que atravessa todo o corpo.

Além do peso atual, as balanças de bioimpedância também mostram a quantidade de músculo, gordura, água e até as calorias que o corpo queima ao longo do dia, de acordo com sexo, idade, altura e intensidade da atividade da física.

Como é feita

Os aparelhos de bioimpedância conseguem avaliar a porcentagem de gordura, músculo, ossos e água do corpo porque uma corrente elétrica passa pelo corpo através de placas de metal. Essa corrente viaja facilmente pela água e, por isso, tecidos muito hidratados, como os músculos, deixam a corrente passar rapidamente. Já a gordura e os ossos possuem pouca água e, dessa forma, a corrente tem maior dificuldade para passar.

E assim a diferença entre a resistência da gordura, em deixar a corrente passar, e a velocidade com que ela passa em tecidos como os músculos, por exemplo, permite que o aparelho calcule o valor que indica a quantidade de massa magra, gordura e água.

Assim, para saber a composição do corpo, basta subir descalço e sem meias na balança de bioimpedância, como a Tanita, ou e segurar uma placa de metal a frente do corpo, que pode existir em um outro tipo de aparelho menor. A diferença maior entre esses dois métodos de bioimpedância é que, na balança os resultados são mais precisos para a composição da metade inferior do corpo, enquanto no aparelho, que se segura nas mãos, o resultado refere-se à composição do tronco, braços e cabeça. Desta forma, a maneira mais rigorosa de saber a composição corporal é utilizar uma balança que combine os dois métodos.



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

Falta de equilíbrio em idosos

Não adianta tentar frear o processo natural: todos nós vamos envelhecer um dia. São os cabelos brancos que surgem, a capacidade auditiva que diminui, e o equilíbrio, que era nosso maior orgulho, começa a ficar na 'corda bamba'. E não é para menos: o envelhecimento compromete a habilidade do sistema nervoso central em realizar o processamento dos sinais vestibulares, visuais e proprioceptivos, ou seja, a capacidade em reconhecer a localização espacial do corpo.

De acordo com especialistas, diversos fatores podem contribuir para a falta de equilíbrio nos idosos, que se torna mais frequente a partir dos 70 anos.

As principais causas de falta de equilíbrio nos idosos são as patologias crônico-degenerativas, com a perda de massa e força muscular; distúrbios do sono; abuso de bebidas alcoólicas; medicamentos psicoativos; baixa acuidade auditiva; baixa acuidade visual (capacidade do olho para distinguir detalhes espaciais); hipertensão; anemia; diabetes; hipotireoidismo e sedentarismo", explica a especialista.

Previna as quedas

Os familiares devem ficar atentos aos sinais da falta de equilíbrio nos idosos. A queda costuma ser o principal indicativo e, caso isso aconteça com frequência, é importante uma avaliação médica rigorosa.

E para preveni-la, a família tem papel fundamental nesse processo, como observar a disposição dos móveis em casa, o tipo de calçado utilizado, se há tapetes no ambiente, entre outros.

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claró: 99348-3807

vivo 99606-9279

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

Como cuidar de um idoso acamado em casa



Cuidar de um idoso que está acamado em casa pode ser uma tarefa complexa que exige diferentes tipos de estratégias e cuidados. Eis algumas indicações gerais:

- Prestar especial atenção à integridade da pele
- Manter os lençóis e cobertores limpos
- Cama adequada para manter o idoso o mais confortável possível
- Cumprir um horário que ajude as idas à casa de banho
- Proporcionar entretenimento e atividades suficientes com algum propósito
- Se necessário, ajudá-los a reposicionar o corpo várias vezes por dia

Depois do cuidado geral assegurado é necessário dedicar algum tempo a cuidados mais específicos e relacionados com a estadia prolongada na cama.

HUMANIZE HOME CARE

Siga-nos nas redes sociais:
f humanizehomecare
@humanizehc

FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO

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

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

Marque sua avaliação grátis: **(51) 9.9600.9462**

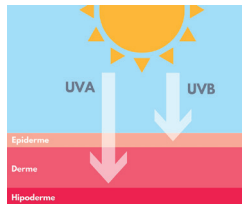
Diferenças entre os raios UVA e UVB

O fator de proteção solar (FPS) é um ponto importante para evitar os efeitos do sol na pele, já que indica o nível de proteção contra os raios UVA e UVB.

UVA – a intensidade varia pouco durante o dia, mas ele penetra profundamente na pele, sendo principal responsável pelo envelhecimento e pelo câncer de pele;

UVB – é mais intenso entre 10h e 16h, sendo principal responsável por queimaduras e vermelhidão da pele.

Apesar dos perigos da exposição ao sol, ele é essencial para a saúde. Recomenda-se ficar exposto ao sol de 15 a 20 minutos, diariamente, para obter vitamina D. Mas, nunca esqueça de seguir cuidados em longas exposições.



RESIDENCIAL GERIÁTRICO VOVÓ FRANCISCO

Enfermagem 24h
Fisioterapeuta
Nutricionista
Estrutura completa

Av. Eduardo Prado, 1601 - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 3248.4557 98401.3964



CORBA
odontologia e saúde
 @ f /corbaodontologia

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

Vila Ipiranga

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

Hom Nilo

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

CLÍNICA ODONTOLÓGICA
CORBA



CENTRAL DE ATENDIMENTO

(51) 99323.9280 (51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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



**BENGALAS
CRISTO REDENTOR**

Venda e Aluguel

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

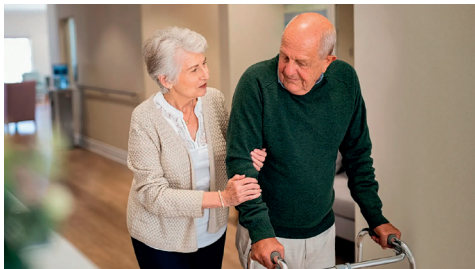
TELE-ENTREGA

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

Lar de idosos: quais os benefícios?



O lar de idosos ou casa de repouso é um espaço que é utilizado como alojamento para um conjunto de pessoas idosas, que estão em situação de risco de perda de autonomia, de forma temporária ou permanente.

Os benefícios de um lar abrangem áreas tão diversas como:

- Promover a socialização do idoso através da possibilidade de ter companhia e conversar com outras pessoas da mesma idade, facilitando a criação de novas amizades e partilha de experiências. Tudo isto contribui para a diminuição da solidão e da depressão nos idosos.
- Prática de várias atividades com o objetivo de melhorar a autoestima e qualidade de vida do idoso, como o exercício físico, por exemplo.
- Assistência médica regular com vários profissionais de saúde como médicos, enfermeiros, e cuidadores, preparados para situações de emergência, caso seja necessário.
- Preparação de refeições personalizadas por um nutricionista que garantem uma ingestão adequada de nutrientes adequados, garantindo o bom funcionamento do organismo.
- Adaptação do espaço físico às necessidades de mobilidade com equipamentos como rampas, cadeiras de rodas, cadeiras sanitárias, entre outros.
- As preocupações com a realização de tarefas domésticas deixam de existir.

Câncer de próstata em idosos: sintomas e prevenção

Em sua fase inicial, o câncer de próstata é assintomático, por isso é importante a visita regular ao urologista para a prevenção e tratamento da doença. O diagnóstico precoce da doença previne uma série de complicações, além de evitar o risco de morte.

Alguns sintomas (avançados) do câncer de próstata em idosos são:

- Alterações na urina (dificuldade para urinar, diminuição da urina ou incontinência urinária) e impotência sexual;
- Dores pélvicas, dor ou sangramento retal e inchaço das pernas;
- Perda de peso e apetite, anemia, cansaço e dores ósseas decorrentes de metástases ósseas.

Como diagnosticar a doença?

O diagnóstico pode ser feito por meio de exame de sangue, exame físico, ecografia prostática (exame de ultrassonografia que permite avaliar a próstata, identificando possíveis alterações na glândula) ou biópsia prostática (um exame invasivo, no qual amostras celulares da próstata são recolhidas para análise)

Entre os fatores de risco da doença estão a idade avançada (acima de 50 anos), histórico familiar da doença, fatores hormonais, ambientais, certos hábitos alimentares, sedentarismo e excesso de peso.

Como prevenir o câncer de próstata em idosos?

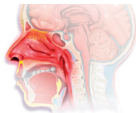
A prevenção é a palavra-chave para evitar o câncer de próstata em idosos. De maneira geral, é preciso, desde cedo, adotar hábitos saudáveis, como alimentar-se adequadamente e de forma saudável e praticar exercícios físicos, evitando o sedentarismo.

Além disso, controlar o uso do açúcar e do sal na comida, não fumar e não ingerir bebidas alcoólicas são hábitos preventivos que contribuem para a qualidade de vida do idoso e consequentemente de sua saúde.

De qualquer forma, para prevenir-se e entender os melhores tratamentos, o ideal é consultar um médico com frequência e deixar os exames em dia.

Recomendações para evitar crises de rinite alérgica

- O cuidado na limpeza da casa do portador de rinite alérgica é fundamental para diminuir a proliferação dos ácaros;
- Dar preferência aos aspiradores com filtro e usar pano úmido para remover o pó dos móveis e do chão; vassouras e espanadores espalham a poeira e podem piorar ou provocar os sintomas;
- Usar máscaras ao limpar armários e estantes de livros, especialmente quando quem fizer a faxina tiver rinite;
- Manter os ambientes arejados e expostos ao sol durante a maior parte do tempo;
- Na decoração dos ambientes, não usar cortinas, carpetes, tapetes, almofadas ou outros objetos que possam acumular poeira difícil de remover;
- Lavar as roupas de cama pelo menos uma vez por semana e as roupas guardadas há algum tempo antes de usá-las novamente;
- Procurar manter animais de estimação fora de casa e evitar que subam nos estofados ou nas camas onde as pessoas dormem;
- Adotar um estilo de vida saudável com a prática de atividade física, não fumar, beber com moderação e alimentar-se adequadamente. Se algum alimento for responsável por desencadear as crises, eliminá-lo da dieta;
- Tomar bastante água, especialmente se passar muitas horas em locais com ar condicionado;
- Não se automedicar nem seguir as sugestões de curiosos. Ouvir o que um médico especialista no assunto tem a dizer.



brillare
Odontologia

Dra. Maira Toffo Porto
CRO/RS 18.897
Cirurgiã-dentista especializada em Ortodontia

Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Odontologia estética
Aplicação de botox e ácido hialurônico
Restaurações
Lentes contato

Facetas
Clareamento
Próteses
Tratamentos
Limpezas
Extrações



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

Dra. Ketry Guarise

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

CONSTELADORA FAMILIAR

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: **51 3307.6000**
51 99787.9151

f /KetryGerontologa i /ketryguarise



Anuncie na ProcureAche

Alcance novos clientes
através da revista
ProcureAche

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686





Pensionato de Idosas

Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

1954

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

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

Preços acessíveis!

Para mais informações:

Fone: (51) 3233.0634

E-mail: administradora.poa@amep68.org.br

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



4 Dicas para cuidar bem dos seus ouvidos

1) Cuidado com o cotonete: Após o contato com a água, seja no banho ou praia e piscina, muitas pessoas têm o costume de usar a haste flexível para secar e/ou limpar os ouvidos. Por incrível que pareça isso pode ser perigoso, além de desnecessário. Primeiro que para secar os ouvidos e evitar a otite externa, basta sacudir a cabeça para que a água saia do canal auditivo e depois secar a orelha com uma toalha limpa. Segundo que, apesar de soar anti-higiênico, o ouvido é um órgão que possui um mecanismo natural de limpeza, com pelinhos que são responsáveis por expulsar a sujeira e a cera, protegendo o ouvido médio de infecções. Ao menor sinal de excesso de cera ou incômodo com a sujeira, o ideal é procurar um otorrinolaringologista, evitando o risco de perfuração da membrana timpânica ao introduzir muito fundo o cotonete no ouvido, o que pode provocar uma perda auditiva condutiva, além de infecções.

2) Evite exposição frequente a ruídos: Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a exposição ao ruído acima de 85 decibéis (dB) é prejudicial ao sistema auditivo e pode provocar a perda auditiva, além de zumbido, estresse e outros acometimentos. Para se ter uma ideia, 85dB é o barulho de um liquidificador ligado, por exemplo. O tempo de exposição ao ruído também conta. 85db por mais de 60min pode matar células dos ouvidos

e afetar a audição de forma irreversível. Por isso, pessoas que trabalham em ambientes de muito ruído devem se prevenir utilizando protetores auditivos e realizando acompanhamento de fonoaudiólogo, com exames e terapias.

3) Atenção ao volume dos fones de ouvido: É muito comum nas grandes cidades ver pessoas, na maioria jovens, utilizarem fones de ouvido no transporte público, fila de banco e ruas. Mas algumas delas usam os fones em um volume tão alto que é possível distinguir a música que estão ouvindo há passos de distância. Infelizmente essas pessoas não se atentam ao fato de que a chance de perda auditiva por exposição a este tipo de ruído é muito alta e irreversível, podendo causar Zumbido e levar à surdez.

4) Descanse seus ouvidos: A OMS indica ainda 55dB como um som confortável ao ouvido humano. Porém, em grandes metrópoles este nível sonoro é quase impossível de encontrar. Somos expostos a ruídos a todo momento, causando estresse, zumbido, perda auditiva e problemas emocionais de toda sorte. Por estes motivos, é muito importante dar folga aos ouvidos. Fazer intervalos de silêncio ao longo do dia pode ser crucial para garantir a qualidade da sua audição.



NOVARE
ODONTO & SAÚDE

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos
seus sonhos com
implantes dentários

EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



Lomba do Pinheiro:

Av. João de Oliveira Remião, 6605
Parada 16 - Porto Alegre/RS
51 9 9540-7207
51 3273-7075 - 51 3273-7076

Agronomia:

Av. João de Oliveira Remião, 1969
Parada 4 - Porto Alegre/RS
51 9 9706-9684
51 3276-7110

Hípica:

Av. Edgar Pires de Castro, 1580
Lj. 03 - Porto Alegre/RS
51 9 9890-8970
51 3276-7160

Curta a nossa
página no

Facebook:
/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Reconhecer a necessidade dos serviços de um residencial geriátrico

Com a tendência de envelhecimento da população brasileira, a perspectiva é que o número da chamada terceira idade triplique. Na medida em que o idoso envelhece, torna-se cada vez mais dependente do contexto familiar e sociocultural em que vive. Um aspecto importante a ser lembrado é que os idosos podem apresentar as Síndromes Geriátricas ou os Gigantes da geriatria, que afetam a sua autonomia e funcionalidade.

As síndromes geriátricas afetam diretamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos idosos:

- 1) Incapacidade cognitiva:** memória, percepção, linguagem, atenção, a capacidade de julgamento e seu comportamento social.
- 2) Incapacidade comunicativa:** dificuldade de se comunicar de um modo geral
- 3) Instabilidade postural:** quedas, lesões, fraturas, dor de difícil controle e até mesmo a morte.
- 4) Incontinência esfinteriana:** perda involuntária de urina
- 5) Iatrogenia:** podem estar relacionadas à reações adversas de medicamentos.
- 6) Imobilidade:** limitação de movimento
- 7) Insuficiência familiar:** envolve as relações sociais existentes na vida dos idosos, familiares e sociedade em geral.

Ketry Guarise - Terapeuta Ocupacional e Gerontóloga

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária
e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5.6018

Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151



f /JardimdoSol

Odontologia Integrativa e Harmonização Orofacial

Você já ouviu falar que nossa saúde começa pela boca, mas você sabe o que isto realmente significa?

Segundo estudos 70 a 80% dos problemas de saúde podem ter origem na boca, pois os dentes estão inter-relacionados a órgãos e sistemas do nosso corpo. Assim, inflamação nas gengivas podem "cair" na corrente sanguínea causando problemas pulmonares, doença cardíaca, parto prematuro, agravamento de quadros de diabetes entre outros. Noites mal dormidas, dores frequentes de cabeça, na coluna e de ouvido podem ser causadas por dentes quebrados, desgastados ou mal posicionados (tortos/mal encaixados). Fique atento! Na odontologia Integrativa os procedimentos clínicos tradicionais, são associados à terapias complementares como: acupuntura, florais, terapia neural restabelecendo sua saúde como um todo. Mantenha seu sorriso em dia, agende sua visita.

Fones: (51) 99365-1442 / 3023-6807

Instagram: @odonterapia

Email: odontopoa@hotmail.com.br

Mestre UFRGS Dra. Vanessa Constant Barreto.

CRO/RS 14.481



Vanessa Barreto

ODONTOLOGIA OROFACIAL



ODONTOLOGIA INTEGRAL
E HARMONIZAÇÃO OROFACIAL

51 3023.6807 • 99365.1442

E-mail: odontopoa@hotmail.com.br

@odonterapia

Av. Cristóvão Colombo, 1789/304



Mr. 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) 99800.0538



Dany

Fretes e Mudanças para todo o Brasil

Faça seu orçamento

(51) 99121-7085



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

Serviços com garantia

51 3516-8189

991 223 074 985 181 587

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



REFRIGRUSCHE
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

BRASTEMP LG
Electrolux Consul

45 Anos de bons serviços
Pai e Filho

3366.2268 - 99829.2951



NELSON CONSEROTOS

Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas

VENDEM-SE LAVADORAS
REVISADAS E COM GARANTIA

TIM 982.218.645

984.036.477



TELAS MOSQUITEIRAS

ORÇAMENTO GRATUITO

PARCELAMOS EM 10X SEM ENTRADA
ACEITAMOS CARTÕES

CONSEROTO E MANUTENÇÃO

TELAS LIMA
99942.7071

www.telasmosquiteiraslima.com.br



SERRALHERIA
Lippert & KISSLER

| Grades | Portões de Contra Peso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS



Reciclagem Rodrigues

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

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

ACEITAMOS SUCATA DE FERRO VELHO.

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902
98411.1151

Reciclagem Rodrigues reciclagem_rodrigues



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
98411.1151
99437.9469

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Romana



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

Conteúdo em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

TRANSPORTES MARQUINHOS

FRETES - VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis

Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis
ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

ORÇAMENTO GRÁTUITO EMITIMOS NOTA FISCAL PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO

98638-6669 / 98310-9903

Alex - Assistência Técnica

Refrigeração Ar condicionado Máquina de Lavar

LG SAMSUNG BRASTEMP YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565

João






Construtora Emanuel

PREDEIRO - CARPITEIRO - PINTOR
HIDRÁULICO - ELETRICISTA
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE
PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL
AZULEJISTA - FUNILARIA

ORÇAMENTO GRÁTUITO

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159

SERVIÇOS EM GERAL

FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

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

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

(51)99219.5993

JLLPersianas

VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

TROCA: CORDAS - FITAS - MOLAS - CARRINHOS
ROLOS - ESQUADRIAS - TRAVAS - TELAS
BATENTES E COMANDOS EM GERAL

Leonardo Reis Silvano

51 99585.2387
51 2111.3052

jllpersianas@gmail.com
jllpersianas JLL PERSIANAS

JAF SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

AQUECEDORES A GÁS COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMEKO, BOSCH e outros

JUNKERS Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

3341.0667 996.842.072

distribuem as revistas: (51) 3007-4047

Como acalmar seu cachorro no passeio

Se o estresse do seu cão é algo que jamais passou pela sua cabeça, você precisa agir rapidamente. Siga esses passos:

1. Ensine seu cachorro a se acalmar: O primeiro passo é ensinar seu cão a sair de um estado eufórico para um estado calmo. Não tensione a guia ou force seu cachorro a andar nesse momento. Seja educado ao redor do seu cão, tenha paciência e mantenha um tom de voz normal. Deixe que ele lide com o problema e o recompense por isso.

2. Mantenha a distância ideal: Ver outros cães desperta os sentidos do seu cão? Mantenha a distância necessária para que o seu sinta segurança. Ao ir de encontro a outra pessoa ou animal, faça uma curva na trajetória para evitar o encontro direto. Isso funciona para qualquer coisa que torne o seu cachorro nervoso e contribua para o aumento de adrenalina.

3. Faça exercícios de observação: Encontre uma área com movimento moderado, sente em um banco e observe com seu cão as coisas à distância. Não o distraia nesse

processo. Deixe que ele sinta o ambiente, cheire tudo e lide com os estímulos por conta própria. Dia após dia procure observar as coisas com ele em uma distância cada vez menor, até que ele se acostume e fique confortável.

4. Tire do cão a possibilidade de reagir: No momento que seu cachorro vê outro, a coisa fica feia? Use uma coleira que te ajude a antecipar essa reação e redirecionar a atenção dele rapidamente.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

**Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos**

3258.1108 / 99657.1734

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

 escolaparacaesrs

**Educação sanitária
Latidos excessivos
Passear sem puxar
Cão obediente
Senta, para, fica, +**

Escola para Cães

51 99660-4600

Tele-entrega de Rações

**ARMAZÉM
DOS BICHOS**



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



Ração Gatos Castrados Peru/Salm
10,1 Kg - R\$ 161,90



Ração Gatos Ad. Salm/Frg
10,1 Kg - R\$ 159,90



Ração Gatos Ad. Carne e Frg
10,1 Kg - R\$ 129,90



Bravecto

1 - R\$ 178,90 2 - R\$ 211,90
3 - R\$ 242,90 4 - R\$ 274,90

TELE-ENTREGA GRATUITA ACIMA DE R\$ 100,00 EM COMPRAS

Matriz

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará
Tel: 3084.0023 / 3029.9309
99912.5696

Filial

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

UNISUPER Supermercado
BIG BOX

51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas



Rolinho de frios

Ingredientes:

- 1 fatia de pão de forma
- 1 fatia de mortadela
- 1 fatia de queijo
- 150 gramas de farinha panko

Modo de preparo:

1. Primeiramente, para fazer o rolinho, abrir o pão de forma como se fosse massa;
2. Logo após, rechear com a mortadela e o queijo;
3. Então, enrolá-lo;
4. Em seguida passar na farinha panko, molhada em um pouquinho de leite
5. Então, passar na farinha seca e levar para fritar em óleo por 4 minutos aproximadamente.
6. Por fim, sirva os rolinhos.

Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DA BETERRABA PARA A SAÚDE

A beterraba é extremamente nutritiva para o organismo. Ela contém potássio, magnésio, ferro, vitaminas A, B6 e C, ácido fólico, zinco, hidratos de carbono, proteína e fibra solúvel. Veja os 10 benefícios da beterraba para a saúde.

1. **Melhora a função cerebral;**
2. **Previne o câncer;**
3. **Controla a pressão arterial;**
4. **Melhora a resistência nos exercícios;**
5. **Reduz o colesterol ruim;**
6. **Fortalece os ossos;**
7. **Previne contra anemia;**
8. **Estimula a perda de peso;**
9. **Desintoxica o fígado;**
10. **Ajuda a ter um bebê saudável**



ProcureAche

Super CenterPan

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

51 98200-7712

sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



Loja 01: Av. Alberto Pasqualini, 476
Jardim Itú Sabará - POA/RS
Fone: (51) 3334.8111



Loja 02: Av. Benno Mentz, 1345
Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) 3348.9010

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

Torta de Frango com creme de leite



Ingredientes:

MASSA:

- 3 xícaras de farinha de trigo
- três ovos
- 3 xícaras de leite
- 1 xícara de óleo
- Uma colher de pó royal
- 1 caldo de galinha
- 1 colher de chá de sal

RECHEIO:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 2 tomates
- 1 cebola
- Alho a gosto
- 1 lata de milho verde
- 1 lata de creme de leite
- tempero a gosto
- 300 g de mussarela

Modo de preparo:

1. Em uma panela refogue a cebola o alho, coloque o peito de frango desfiado, refogue o frango com a água do milho, refogue ele a seu gosto
2. Então, acrescente o milho, depois de tudo refogado, desligue o fogo e coloque o creme de leite
3. Em seguida, faça a massa batendo os 7 primeiros ingredientes no liquidificador.
4. Por fim, unte uma assadeira, coloque uma parte da massa, o frango refogado, a mussarela, depois a outra parte da massa.
5. Então, coloque em forno médio em por cerca de 30 minutos.

SALADAS MAIS SAUDÁVEIS

Abuse dos legumes e verduras, mas atente-se para não exagerar nos temperos gordurosos como óleo, azeite e molhos à base de maionese. Prefira temperar as saladas com suco de limão, vinagre e iogurte desnatado.

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Batata Recheada com queijo e bacon

Ingredientes:

- Uma batata grande
- 50 gramas de bacon
- Duas colheres de sopa de requeijão
- 50 gramas de queijo muçarela
- Uma colher de sopa de manteiga
- 50 gramas de queijo prato
- Sal
- Salsinha picadinha, se quiser coloque cebolinha também



Modo de preparo:

1. Para começar sua batata recheada, primeiramente, a batata é preparada com a casca, então ela deve ser muito bem lavada.
2. Agora, utilizando um garfo, faça furos por toda a batata, em todos os lados.
3. Em seguida, pincele a manteiga por cima da batata.
4. Então, coloque a batata em um papel alumínio, com o lado brilhoso para cima e jogue o sal a gosto por cima.
5. Agora, enrole a batata com o papel alumínio, a parte fosca do papel tem que ficar para fora.
6. Em seguida, leve ao forno pré-aquecido a 200 graus, por aproximadamente 1 hora.
7. Agora, vamos preparar o recheio, enquanto a batata recheada está no forno.
8. Corte o bacon em cubos e frite na própria gordura, rale os queijos.
9. Em seguida, quando a batata estiver pronta, retire do forno e corte no sentido do comprimento, mas não chegue até o final da batata.
10. Então, coloque um pouco de sal no interior e recheie primeiramente com o requeijão.
11. Em seguida, acrescente os queijos e por cima finalize com o bacon.
12. Por fim, sua receita de Batata Recheada está pronta, agora é só servir e aproveitar!

Pão de queijo fofinho

Ingredientes:

- 250g polvilho doce
- 250g polvilho azedo
- 2 xícaras de chá de leite
- 250g de queijo parmesão ralado
- 3 ovos
- 2 colheres de sopa rasas de manteiga
- O modo de preparo é



bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer seu Pão de queijo, vai ficar maravilhoso.

Modo de preparo:

1. Para fazer seu Pão de queijo fofinho, primeiramente pré-aqueça o forno a 180°.
2. Então, aqueça o leite com a manteiga até levantar fervura. Em seguida, despeje numa vasilha grande com os dois tipos de polvilho dentro. Então, misture bem e deixe esfriar um pouco.
3. Em seguida, adicione os ovos batidos e o queijo ralado. Então, faça bolinhas médias de três a quatro centímetros de diâmetro, enrolando a massa entre as palmas de suas mãos.
4. Por fim, asse os pãezinhos de queijo de 15 a 20 minutos ou até que fiquem dourados.

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

Pudim Prestígio de Geladeira

Ingredientes:

PUDIM DE CHOCOLATE:

- 5 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite
- 1 caixinha de creme de leite
- 1 envelope de gelatina incolor dissolvida em 100 ml de água morna

PUDIM DE COCO:

- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de leite de coco
- 1 caixinha de creme de leite
- 50 g de coco ralado
- 1 envelope de gelatina incolor diluída em 100 ml de água morna



Modo de preparo:

1. Para fazer o pudim prestígio de geladeira, primeiramente bata todos os ingredientes do pudim de chocolate no liquidificador durante 1 minuto.
2. Em seguida, despeje o pudim de chocolate em uma forma de buraco central grande e leve à geladeira por 1 hora.
3. Logo após, vamos fazer o pudim e coco, então, bata todos os ingredientes do pudim de coco no liquidificador, menos o coco ralado.
4. Dessa forma, quando já obtiver uma mistura homogênea, acrescente o coco ralado e bata rapidamente, só para misturar.
5. Em seguida, coloque delicadamente o pudim de coco sobre o pudim de chocolate.
6. Em conclusão, leve à geladeira por, no mínimo, 5 horas, mas o melhor é deixar na geladeira de um dia para o outro.
7. Por fim para desenformar, coloque a forma em água quente rapidamente e vire sobre uma bandeja.
8. Desse Modo, sirva seu pudim!

Comercial  
KNETIG
 EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251

(51) 3343.2156

(51) 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

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

Coluna LBV

Entidade mobiliza sociedade porto-alegrense na captação de voluntários



A Legião da Boa Vontade (LBV) na cidade de Porto Alegre/RS, está mobilizando a sociedade para conseguir voluntários para uma grande arrecadação de alimentos para a Instituição. Os itens serão distribuídos a milhares de famílias assistidas pelos serviços de convivência e fortalecimento de vínculos, que

tem enfrentado grandes desafios na segurança alimentar. Essa iniciativa faz parte da Campanha de Natal da Entidade.

Se deseja fazer o Bem a quem precisa, se torne um voluntário da LBV de acordo com a sua disponibilidade em dias e horários para a atuação. A ação solidária de arrecadação de alimentos ocorrerá todos os dias das 8h às 22h.

*Faça o seu cadastro pelo e-mail voluntariado@lbv.org.br, os pré-requisitos são ser acima de **18 anos**, ter disponibilidade para ajudar na arrecadação de alimentos, enviar **nome completo** e seu desejo de integrar ao quadro de voluntários da LBV em Porto Alegre/RS. Interessados podem também entrar em contato pelo telefone **(51) 3325-7036** com as informações requeridas.

Dicas de como fechar o ano no azul

1. Use os valores extras, como décimo terceiro e férias, para pagar as contas. Se você possui dívidas, dê prioridade àquela que tem juros maiores pois assim você não pagará um valor superior ao inicial. Se suas finanças estão em dia, também tenha cuidado. Escolha poupar esses valores para organizar o orçamento de 2023.
2. Use o cartão de crédito com sabedoria. Hoje em dia, é cada vez mais comum o uso dos cartões de crédito. Ele é uma ferramenta boa se usado corretamente, porém, é preciso ter um planejamento para que a fatura seja paga integralmente. Caso contrário, você ficará imerso em juros. Lembre-se, quando fizer uma compra, de que você não está vendo o dinheiro sair na hora, mas terá que pagar no fim do mês. Então, é importante não gastar demais.
3. Cuidado com os gastos extras de final de ano. Com a chegada do fim de ano começam as festas, a compra de presentes, as ceias, etc. Tudo isso é ótimo, faz parte das festividades, mas tenha atenção para gastar apenas o necessário e não se empolgar na compra de presentes ou das ceias e acabar ficando endividado.
4. Organização é a chave do sucesso. Cuide ao planejar gastos esperando por valores incertos, como comissões ou bônus do trabalho. Vale a pena também reduzir os gastos que são supérfluos. Lembre-se que janeiro é um mês de alguns impostos, tem também material escolar, matrículas e mensalidades, portanto é preciso poupar o dinheiro extra de dezembro para não ficar apertado em janeiro.

TRANSPORTE FAMILIAR

Para até 6 pessoas



Aniversários - Formaturas
Passeios - Casamentos

3366.2268 / 99829.2951

Tratar com pai ou filho



PNEUSUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONCERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

Chegam: pneus e hodômetro do carro

Se bem cuidado, um jogo de pneus pode durar até 50 mil quilômetros. E não é difícil conseguir atingir essa marca: basta manter a calibragem em dia e cuidar do rodízio a cada 5 ou 10 mil quilômetros.

Por isso, no caso de um carro seminovo, o estado dos pneus pode ajudar na identificação da real quilometragem do veículo. Caso o hodômetro esteja marcando menos que 50 mil quilômetros, o mais correto é que o automóvel esteja equipado com os pneus originais de fábrica. Se já tiverem sido trocados, é sinal de que pode ter havido adulteração do hodômetro.



Vidraçaria Araújo



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

Av. José de Alencar, 379

(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

Os perigos da esponja de lavar louças

Você já imaginou que uma simples esponja de lavar louça pode ser "abrigo" de bactérias como Escherichia coli, Staphylococcus aureus, além de leveduras como Rhodotorula e fungos como Aspergillus, Penicillium e Cladosporium?

Veja dicas simples de como manter a sua esponja segura:

- Deixe a esponja de molho em solução com 1 litro de água e duas colheres de água sanitária, por 10 minutos.
- Ferva a esponja por 10 minutos.
- Coloque a esponja no micro-ondas por 3 minutos
- Sempre guarde a esponja seca.
- Troque a esponja com frequência.

Gestão de Mídias Digitais

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



facebook

Instagram

4k

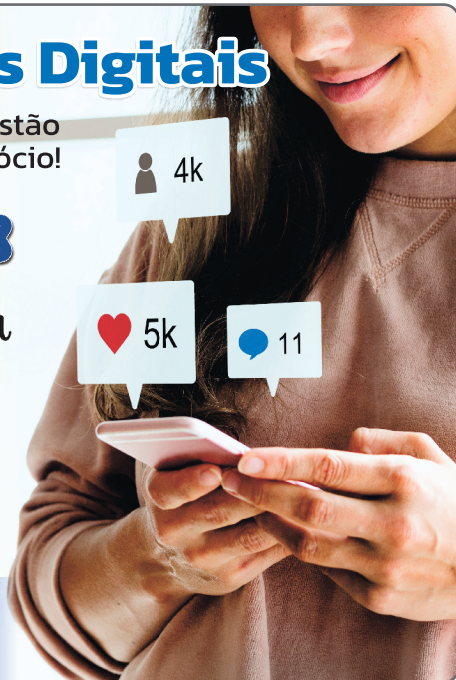
5k

11

- ◆ Google Meu Negócio
- ◆ Google Ads
- ◆ Facebook Ads
- ◆ Instagram Ads

@revista_procureache f/revistaprocurache

(51) 981.427.686



Técnico de Informática

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

Aceito cartões:  

98038.0550 com Vinicius
vinitecrs@gmail.com



CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

Jato de Tinta, Laser, Black & Color - Todas as Marcas



Orçamento Gratuito

Verifique nossos Preços

MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS



COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS

Contratos de Manutenção Preventiva

3028.4932 / 99136.3761

Rua Sete de Setembro, 1126 - Sala 218 - Centro - POA/RS

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais :::: Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos

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



Ligue e agende o seu horário:

(51) 98241.3121



CM

IMPRESSORA & CARTUCHOS

Consertos e Manutenção
Recargas (Jato de tinta e laser)
Vendas (Cartuchos e toners)

51 98960.6970 / 99985.7897

E-mail: cristianomachado1976@gmail.com

ATENDIMENTO NO LOCAL - EMPRESAS E EM DOMICÍLIO

Digitar ao invés de mandar áudio para economizar os dados móveis



Você sabia que mandar um áudio no WhatsApp consome muito mais internet do que digitar a mesma mensagem?

Essa é a mesma situação dos aplicativos com fotos e vídeos. O áudio é um arquivo muito mais pesado de ser carregado do que as mensagens de texto. Por isso, se for possível, opte sempre pelas mensagens escritas do que as faladas para economizar dados móveis.

Receber áudios também consome mais internet. Para evitar esse gasto, configure o seu aplicativo para fazer download dos áudios apenas quando estiver em uma conexão Wi-Fi.

Para fazer isso no WhatsApp:

1. Acesse as configurações do aplicativo clicando nas 3 bolinhas do canto direito superior;
2. Acesse "Dados e Armazenamento";
3. Em "Download Automático", vá em "Quando utilizar rede de dados";
4. Desmarque a opção "Áudios".

Para uma maior economia, desmarque também a opção de fotos e vídeos. Atenção: O WhatsApp geralmente realiza o download automático das mensagens de voz.

Porém, com a opção áudio desabilitada, arquivos muito grandes ou que não foram gravados pelo seu contato só serão baixados em uma rede Wi-Fi.

Tem impressora? Imprima com regularidade



Pode parecer contraditório, mas imprimir pouco pode levar você a gastar mais! A impressora precisa ser utilizada com regularidade para que a tinta não fique ressecada, o que faria você perder o cartucho inteiro!

Para impressoras jato de tinta a orientação é que você imprima pelo menos duas vezes por semana, já para impressoras a laser talvez até mesmo uma vez ao mês seja suficiente. Lembre-se que o ambiente também influencia na qualidade e durabilidade dos insumos; se muito úmido, gelado ou empoeirado pode danificar seu cartucho ressecando a tinta e solidificar o pó do cartucho.

O ressecamento de tinta também pode ser gerado por sujeira interna! A limpeza é fundamental para o bom funcionamento da impressora e consequentemente contribui para o gasto com tinta.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Vitamina do complexo B benéfica para grávidas, pois previne defeitos de nascença no cérebro do bebê	Tecido de qualidade	Ciumento; zeloso	Pedagogos	Identificação digital do produto	Manifestação de amargura (fig.)	(? wakame, ingrediente popular da cozinha japonesa	Valente; bravo
Deslizar, em inglês							
				(?) Viver, o Seu Barriga da série "Chaves"			
Estado indiano, situado no mar da Arábia			Harmôniza; concilia			Chocolate em pequenas partículas	
			Ventilado				
					Mister (abrev.)	Flávio Josefo, historiador romano	
Cartão(-?): símbolo visual				Feito de roupa			
Ceder				Composto orgânico			
Vogal nasalizada		Ocultos					
		Interligados; compactuados					
Aquilo que resiste a altas temperaturas			Família linguística indígena brasileira		Ouro (símbolo)	Átomo eletricamente carregado	
							Palavra ausente do vocabulário inglês
(?) Neves, carnavalesco brasileiro			O terceiro maior rio ibérico			O ponto de chegada na amarelinha	
			Possuir				
					Quadril		
					Posição de contorno		
Torta, em inglês			(?) Mágica, jogo de RPG			Lama, em inglês	
"Meu (?) Amigo", canção de Chico Buarque e Francis Hime sobre o exílio				Sufixo de "burrico"		"Ojos (?)", canção de Shakira	
			Toque de (?): transformava tudo em ouro				Louco, em inglês
				Cintura			
				Rua (abrev.)		1.500, em romanos	
Som da explosão	Aliança entre mulheres, baseada na empatia e companheirismo						

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



HORÓSCOPO



ÁRIES	Aos arianos, este é um mês significativo emocionalmente, principalmente no quesito amoroso. Mercúrio e Vênus se posicionam no signo de Libra, trazendo a Aries o desejo de amar e ser amado. Os solteiros, principalmente, pois neste mês você se verá mais introspectivo, desejando apenas ter alguém do seu lado, compartilhando bons momentos.	TOURO	Uma iluminação está a caminho para a pessoa de Virgem nesse mês. Uma nova perspectiva sobre o que você ama fazer ou sobre a sua vida amorosa irá te trazer as respostas que tanto procura. O fim do mês também promete surpresas inusitadas. Nem pense em recusá-las! Essa é a sua oportunidade de sair da sua zona de conforto.
GÊMEOS	O mês de novembro mostrará um geminiano mais tranqüilo, capaz de fazer novos contatos rapidamente sem se deixar levar por ilusões. É uma fase de conquistas, de colocar os planos em prática e correr atrás do tempo perdido. Nos relacionamentos os problemas serão facilmente resolvidos.	CÂNCER	Canceriano durante todo o ano vem sentindo a proximidade com as pessoas um pouco abalada, por outro lado vemos que as conexões amorosas continuam fortes, pois Câncer é um signo que cuida e fortalece os laços em qualquer empelicho.
LEÃO	Este é o momento que os leoninos tanto esperavam! É hora de impulsionar sua energia sexual, aquele período em que você se sente querido, reverenciado, do jeito que o leonino gosta. Isso se dá ao fato de novembro ter vários posicionamentos no céu, onde a sexualidade está exaltada.	VRGEM	O mês de novembro é o momento que o virginiano esperava para lidar com outros setores de sua vida, e talvez o amor seja colocado um pouco de lado para sua atenção ser voltada ao que realmente lhe importa no momento. Por volta do dia 20, as coisas ficam mais quentes, e o lado mais sentimental pode voltar a brilhar.
LIBRA	Libra durante o mês de novembro tem a ajuda dos astros para estreitar suas relações, sua sensualidade é ampliada e a sua comunicação está em evidência. Isso acontece, pois há dois planetas que se encontram no seu signo, Mercúrio e Vênus. Haverá um resgate aos elos do passado.	ESCORPIÃO	O início do mês de novembro pede parcimônia ao Escorpião. É hora de compreender um pouco melhor a si mesmo e ao outro, sem se deixar levar pelo momento. Essa compreensão é importante para evitar a desconfiança e o conflito, pois nesses momentos os astros indicam um excesso emocional e é preciso calma para lidar com questões mais subjetivas.
SAGITÁRIO	O mês de novembro traz ao sagitariano um sentimento de empatia e acolhimento, uma troca em que existe uma grande disposição em ajudar e apoiar o outro, mas isso também resulta em uma grande expectativa, pois Sagitário quer se sentir amado com a mesma intensidade com que ele ama.	CAPRICÓRNIO	A tendência para Capricórnio no amor é de valorização e gratidão. Ao ser capaz de lidar com seus sentimentos de maneira equilibrada, você perceberá como as questões emocionais influenciam positivamente diversos aspectos da sua vida, pois será capaz de analisar as questões de maneira equilibrada e compreender melhor o que está ao seu redor.
AQUÁRIO	Sabemos que, para conquistar alguém cujo signo é Aquário, temos que usar a inteligência, mostrar como estamos ligados às artes e à cultura de forma geral. Esse signo é influenciado por esses temas e, em novembro, as coisas não serão diferentes, muito pelo contrário, elas ficarão ainda mais em destaque.	PEIXES	Peixes é um signo intenso que ama e não vê problemas em expressar seus sentimentos. Neste mês, nada será tão claro, alguns sentimentos irão chegar e você nem perceberá, apenas vai querer lidar com eles de forma eficaz e rápida, e este é o momento em que você precisa manter a calma.

Ateliê de
costura



Traga suas peças para conserto.
Troca de zíper, bainha,
ajustes em geral.

(51) 992853700

Lumière Ateliê - Ana Liêge

Rua Vigário José Inácio 433 sala 203
Centro / Porto Alegre

Aberto das 9h às 12h e das 14h às 18h de segunda a sexta
9h às 16h aos sábados

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos revistaprocureache
nas redes sociais: @revista_procureache

O que comer antes de andar de bicicleta?



O que comer antes de pedalar vai variar de acordo com o tempo e a intensidade do treino. Como os treinos de pedal costumam ser mais longos, tendo mais de uma hora, sugerimos as seguintes recomendações:

1. Faça uma refeição com alta densidade de carboidratos ao menos uma hora antes de pedalar.
2. Como essa refeição costuma acontecer pela manhã, foque nas frutas. Normalmente, a adaptação das pessoas é melhor ingerindo uma boa porção de frutas com um pouco de mel e alguns grãos por cima – chia, linhaça ou aveia sem glúten são boas opções.
3. Se você tiver o paladar, a batata doce, o macarrão e até mesmo o arroz também são excelentes fontes de carboidratos.

A vantagem de alimentar-se assim é que as frutas têm rápida digestão, fornecendo a energia que será utilizada nos primeiros 45 minutos de treino.

Porém, mesmo depois disso, o corpo vai continuar absorvendo mais lentamente outros alimentos, mantendo o pico de carboidratos depois de uma hora de atividade.

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL

SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 98902.8062 Viviane e Gabi

Atendemos a toda Porto Alegre
vivianeestofados1@gmail.com

TELAS MOSQUITEIRAS

Teletelas

NOVIDADE VIDROS - BOX INSUFILM

5X SEM JUROS

ORÇAMENTO GRATUITO

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

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

DUDU

bike shop

REVENDEDORA AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha Specialized

BICICLETAS ELÉTRICAS

PEÇAS

ACESSÓRIOS

Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369 / 98544.8048

PARA DAR RISADA

Durante o jantar, Joãozinho conversa com a mãe: – Mamãe, por que é que o papai é careca? – Ora, filhinho.... Porque ele tem muitas coisas para pensar e é muito inteligente! – Mas mamãe....então porque é que você tem tanto cabelo? – Cala a boca e come logo esta porcaria de sopa, menino!

O médico perguntou:
- Por que você tomou a medicação às seis da manhã se eu disse pra você tomar às nove?
Eu respondi:
- Doutor, era pra ver se eu conseguia pegar as bactérias de surpresa.

Dizem que se tomar leite dá muita força. Tomei! Tentei empurrar uma parede e nada.
Chateado, bebi um litro de pinga. Sabe o que aconteceu? A parede se moveu sozinha.



ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538

Portas



Revisão e Manutenção de Esquadrias em geral

Vendas ☎ 91 99649.1036 Técnico ☎ 91 98031.9205

☎ 51 3347.2121

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

PADRÃO E SOB MEDIDA C/ COLOCAÇÃO



JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

☎ 99940-9565

João



MARCENARIA
MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

— COZINHA — CLOSET — ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO



☎ 99781.6895

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais :::: Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos

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

Ligue e agende o seu horário:
(51) 98241.3121



DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA
IANSEN
Sua solução definitiva

☎ (51) 99736-4560
☎ (51) 99417-1701

f 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 hidrojetamento;
- Limpeza de caixa d'água;
- Controle de cupins e pragas em geral.

24h **INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS** 24h
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS

Construtora Emanuel

PEDEIREIRO - CARPINEIRO - PINTOR
HIDRÁULICO - ELETRICISTA
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE
PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL
AZULEJISTA - FUNILARIA

ORÇAMENTO GRATUITO

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 📞 98464.9159 📞



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

📞 991 223 074 📞 985 181 587

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



Jardim do Sol f /JardimdoSol

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise
CREFITO 5.6018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS
F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151 📞

