

ProcureAche

www.procureacherevista.com.br

Ano XVIII | Edição 305 - Outubro/2020 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | Fone: 51. 981.427.686

**GA
ROA**

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quartos Mobiliados para Solteiros

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

98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228

Av. Benjamin Constant, 379

A Partir de
R\$400
Por Mês

pousadagaroa.com.br

Vem
Morar
Aqui!

APARELHOS AUDITIVOS

TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO

Pgto. em até **12x**



20
anos

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

AUDICÃO

Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224.3242 / 98140.45.14

www.audicaors.com.br

ALEXANDRINO esquadrrias

www.alexandrinoesquadrrias.com.br



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

E-mail: ventas@alexandrinoesquadrrias.com.br

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

MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

(51) 984.705050

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

Desdetizadora
de Sentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e
CONDOMÍNIOS

Acabe com:

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

CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS e FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

☎ 0800 642 9230

Peça pelo Celular: 99790.7090

**PRESEÇA
EXTINTORES**

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

SUA SEGURANÇA
LEVADA A SÉRIO

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

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

☎ 51 3443.7431 / 9 9353.2678

✉ extintorespresenca@hotmail.com

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:

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

ENTUPIU? Chamou, chegou!

**GRUPO
DINÂMICA**

DESENTUPIDORA
Esgotos em Geral



(51) **3334.9000**

999.888.000

desentupidoradinamica.com.br



18 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

TRABALHAMOS TODA A WEB

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) 981.427.686

Edição não encontrada impressa, basta fazer download
www.procureacherevista.com.br

f /ProcureAcheRevista

revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

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

Tiragem: 85.000 exemplares

Editora: Maria das Dores Pereira

GINÁSTICA PARA O CÉREBRO

SUPERA IPANEMA é a nova unidade da maior rede de escolas de ginástica para o cérebro da América Latina! Com uma metodologia exclusiva, a ginástica cerebral do SUPERA melhora atenção, raciocínio, memória e criatividade e prepara os alunos para lidar com as mudanças do século 21. Conheça os benefícios da ginástica para o cérebro:



Crianças: concentração, raciocínio, autoestima e maior capacidade de aprendizado.



Adolescentes: atenção, agilidade para fazer cálculos, controle de ansiedade e aprovação no vestibular.



Adultos: foco, visão estratégica, redução do estresse, aprovação em concursos e crescimento profissional.



Público 60+: cérebro ativo, memória boa, raciocínio rápido, independência, atenção e qualidade de vida.

Agende sua aula experimental GRÁTIS, nas modalidades ON LINE ou PRESENCIAL!!!

Fone: **(51) 4061.3442 / Whats (51) 9 9857 5510**

Instagram: @superaportoalegre.ipanema

Facebook: Método SUPERA Porto Alegre – Ipanema

**Cláudio
Persianas**

**VENDA E
MANUTENÇÃO**



Persiana Romana



Persiana Rolô



Persianas Externas



Persiana Vertical



Tela Mosquiteiro

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRÁTUITO

O QUE É OUTUBRO ROSA?



O Outubro Rosa é uma campanha mundial, realizada anualmente no mês de outubro, que busca a conscientização das mulheres a respeito da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama, aumentando as chances de cura e reduzindo a mortalidade. A campanha é simbolizada pelo laço cor de rosa.

Durante o mês de outubro, diversas instituições, públicas e privadas, disponibilizam exames gratuitos ou com preço reduzido, a fim de encorajar as mulheres a realizar esses exames e tratar qualquer problema encontrado precocemente, visto que, nos estágios iniciais, o câncer de mama é assintomático e responde muito melhor aos tratamentos.

O câncer de mama é o segundo câncer mais comum entre as mulheres do mundo inteiro, perdendo apenas para o câncer de pele não melanoma. De todos os novos casos de câncer a cada ano, cerca de 25% são câncer de mama.

Supera

Ginástica para o Cérebro
Porto Alegre - Ipanema

Av. Coronel Marcos, 2050



Agende sua aula grátis!

(51) 4061.3442 / (51) 99857.5510

DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

BOX DE VIDRO

A partir de
R\$ 330,00
à vista

Faça seu orçamento!

3447-4776

98561-9060 | 98415-2066

Designer Vidros Poa



PAULINHO ELÉTRICA

Serviços Elétricos



INSTALAÇÕES E REPAROS EM GERAL

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

Solicite orçamento

99301.4090 | 99572.2664

Fada da Limpeza

Diarista
preços a partir de
R\$ 150
Marque seu dia!



Mariana (51)98277-8599

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis



**REFORMA
DE ESTOFADOS
EM GERAL**



SOLDAS EM BANCOS



**ORÇAMENTO
GRATUITO**



(51) 98902.8062

(51) 98437.3820

Viviane
e
Rose

vivianeestofados@gmail.com



HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção



Darcy Neto

SERVIÇO COM GARANTIA

8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 984.691.990

e-mail: darcy.cons@hotmail.com



SOS Tubo Desentupidora

Ofecemos garantia, economia e rapidez

Desentupidora - Dedetizadora - Desratização
Limpa Fossa - Limpeza de Caixa D'água

**DIA
E
NÓITE**



3095.2003 / 99430.2329

www.sostubo.com.br

O CORONAVÍRUS PODE SER TRANSMITIDO PELOS ALIMENTOS?



A resposta é: não há nenhuma evidência a esse respeito. A Autoridade Europeia de Segurança dos Alimentos (European Food Safety Authority - EFSA), quando avaliou esse risco em

outras epidemias causadas por vírus da mesma família, concluiu que não houve transmissão por alimentos. De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), o comportamento do novo coronavírus deve ser semelhante aos outros tipos da mesma família. Assim sendo, ele precisa de um hospedeiro — animal ou humano — para se multiplicar. Além disso, esse grupo de vírus é sensível às temperaturas normalmente utilizadas para cozimento dos alimentos (em torno de 70°C).

No caso de alimentos que são habitualmente consumidos crus, deve-se ter atenção redobrada com a procedência e a higiene. “Os animais de produção são fontes de transmissão do coronavírus desde que esses estejam contaminados, mas o cozimento em casa garante a segurança do consumidor. O vírus necessita de outro ser vivo para expressar sua carga genética e poder se multiplicar. No caso dos alimentos, não há possibilidade dele se multiplicar nos produtos já disponíveis nas gôndolas dos supermercados. É importante, no entanto, que os produtos de origem animal não sejam consumidos mal passados”, explica a professora Aline Cesar, do departamento de agroindústria, alimentos e nutrição da Esalq-USP.

BENEFÍCIOS DOS APARELHOS AUDITIVOS

Existe uma grande variedade de modelos de aparelhos auditivos para atender a 95% das pessoas com perda auditiva, diferentes necessidades e estilos.

Os benefícios superam os custos!

- Variedade de recursos disponíveis para atender praticamente todos os tipos e graus de perda auditiva, estilo de vida e possibilidade de investimento.

- Os aparelhos auditivos estão cada vez menores, com diversas opções de cores para combinar com os tons de pele e cabelo; alguns modelos são praticamente invisíveis.

- Os recursos automáticos deixam os aparelhos auditivos fáceis de usar - sem a necessidade de ajustes manuais por parte do usuário.

- Além de amplificar o som, a tecnologia digital irá ajudar a compreender melhor a fala e a reduzir o desconforto provocado por ruídos de fundo.

- A tecnologia wireless (sem fio) permite a conexão de dispositivos eletrônicos aos aparelhos auditivos, incluindo telefones celulares, TVs e outros.

Quanto antes você tomar uma atitude, antes poderá se reconectar aos sons importantes e agradáveis, conversas e às pessoas em sua vida.

Procure por um profissional da Saúde Auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 98201.0132 / 3022.2100

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 15,00

Consulte TELE-ENTREGA

Agende agora seu teste gratuito!

51 - 3022.2100

51 - 98201.0132

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br



Sem pilhas
Conexão direta
com o celular

SONATA
aparelhos auditivos

Seu aparelho usado vale desconto na troca*

Grande Queima de Estoque
Até 60% de Desconto*

*Consulte regulamento / Não cumulativo / Na apresentação deste anúncio

O QUE O IDOSO DEVE COMER PARA EMAGRECER

Para emagrecer e alcançar o peso ideal, o idoso deve alimentar-se de forma saudável e sem exageros, eliminando da dieta alimentos industrializados e processados, e dando preferência a alimentos como:



- Pão integral, arroz integral e massa integral;
- Carnes e peixes como frango sem pele, carne de peru, salmão, robalo, dourado ou pescado;
- Frutas de preferência, menos calóricas e com casca, como morango, melancia, kiwi, maçã ou pera.
- Grãos integrais, cereais de trigo, cevada, aveia, nozes e sementes;
- Legumes e vegetais;
- Leite desnatado e laticínios magros como queijo minas ou iogurte natural.

O consumo regular destes alimentos faz com que o idoso emagreça e alcance o seu peso ideal, que é fundamental para reduzir o risco de doenças como AVC, hipertensão arterial, diabetes tipo 2, problemas no coração, infarto, câncer ou anemia, por exemplo.

ESTOFARIA VIEIRA

RECICLE, REPAGINE, REINVENTE...
PRATIQUE!

REFORMA E ESTOFAMENTO
DE MÓVEIS EM GERAL

@ESTOFARIA_VIEIRA

(51) 996385999



Recanto Geriátrico



Janaina

janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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



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

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

Preços acessíveis!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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





Clínica **ORTRA**

**ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DE URGÊNCIA**

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

DAS 08:00 ÀS 20:00

SÁBADO DAS 09:00 ÀS 16:30

PRONTO ATENDIMENTO

ATÉ AS 18:00

CLÍNICA ESPECIALIZADA EM

Ombro • Coluna • Mão • Quadril • Joelho • Pé e Tornozelo



facebook.com/ortrapoa

clinicaortra-poa.com.br



Av. Cavalhada, 2166

Cavalhada • Porto Alegre • RS

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO PAGO NO LOCAL



51 3241.0900

51 3247.1456

**30
anos**
Cuidando de você.

COMO A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AJUDA A ALIVIAR O ESTRESSE?

Durante a prática de exercício físico, o organismo produz uma substância natural, a endorfina, que ajuda a aliviar o estresse, ansiedade e mal estar.

Quais são os tipos de exercícios que mais contribuem para isso?

As melhores atividades físicas para controlar o estresse são aquelas que trazem prazer ao praticante. As atividades introspectivas como a ioga e o tai chi chuan são boas opções. É importante ressaltar que exercícios que demandam maior movimentação corporal e gasto energético também podem ser opções, desde que o praticante se sinta bem. Nesses casos, a sensação de relaxamento ocorrerá após o exercício.

A musculação é recomendada em casos de estresse e ansiedade?

É um ótimo exercício para se fazer, desde que seja bem orientado para que não ocorram lesões. Quando se pratica a musculação, melhora-se a postura e se fortalece as estruturas musculoesqueléticas, reduzindo e até cessando dores articulares e musculares. Claro que podemos fazer outros tipos de exercícios, mas não podemos fugir dos de resistência, pois vários estudos comprovam a sua eficácia, benefícios e segurança.

OS EFEITOS DO AÇÚCAR NO CÉREBRO DA CRIANÇA

“Hoje vai ser uma festa! Bolo, guaraná, muito doce pra você!”, dizia a letra da música de aniversário mais famosa da Xuxa Meneghel. Desde sempre, festinha infantil é sinônimo de doce. E o açúcar rola solto entre os convidados. Porém, o consumo do produto, além de ser proibido para menores de dois anos, pode ser essencialmente danoso para os pequeninos.

“Com base nas semelhanças comportamentais e neuroquímicas observadas entre os efeitos do açúcar e drogas, podemos deduzir que o açúcar atenda aos critérios para uma substância de abuso e possa ser “viciante” para alguns indivíduos quando consumido de maneira exagerada”.

O açúcar induz as mesmas respostas na região do cérebro conhecida como “centro de recompensa”, como nicotina, cocaína, heroína e álcool. O produto estimula a liberação de neurotransmissores - dopamina em particular.

Nas crianças a dependência do açúcar pode se manifestar através de distúrbios de comportamento. “Hiperatividade, dificuldade de concentração, irritabilidade e outros problemas psicológicos podem estar ligados à dieta e ao excesso de consumo de açúcar”.

Uma das minhas ferramentas de trabalho são os Óleos Essenciais. Pois auxiliam no controle da compulsão por doces tanto em crianças como em adultos e os resultados são incríveis.

@linnzimmermann - Fone: (51)98230-5959



STUDIO
MOVIMENTO DO CORPO
Treinamento Funcional

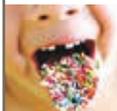
Aula experimental. Venha conhecer!
Aulas com 1 hora de duração.
Treinamento personalizado,
focado no seu objetivo.

- 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



Terapia Cognitiva Integrativa Aromaterápica

NeuroPsicopedagoga Sistemica

Dificuldades de Aprendizagem e
Transtornos Emocionais

Agendamentos e Atendimento: (51) 98230.5959

psilinn@gmail.com @linnzimmermann

Anuncie na

ProcureAche

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

Saiba como:

51 981.427.686



EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA IDOSOS



Confira algumas atividades recomendadas pelo profissional e seus benefícios:

Andar de bicicleta: é uma boa opção de exercício para idosos porque ajuda a fortalecer as articulações, especialmente as dos joelhos, tornozelos e quadril, além de contribuir para o fortalecimento dos músculos das pernas e do abdômen. Além disso, andar de bicicleta ajuda a baixar a pressão arterial e a aliviar as dores provocadas pela artrite;

Alongamentos: melhoram a flexibilidade, a circulação sanguínea e a amplitude dos movimentos. Os exercícios de alongamento ajudam a diminuir a rigidez das articulações e músculos e a evitar o aparecimento de lesões;

Hidroginástica: na hidroginástica, todos os músculos do corpo são exercitados. A água favorece o relaxamento das articulações, aliviando as dores e desenvolvendo a força e resistência do corpo. Além disso, a hidroginástica melhora o ritmo cardíaco e a saúde dos pulmões;

Natação: a natação é um dos melhores exercícios para a terceira idade. Tem muitos benefícios, como alongar e fortalecer os músculos e articulações do corpo, aliviar as dores causadas pela artrite, evitar a perda óssea e diminuir o risco de doenças como diabetes ou hipertensão;

Yoga: a yoga varia exercícios de força com de equilíbrio. Ajuda a melhorar a postura, estabilidade e flexibilidade do corpo. Ademais, ajuda a alongar e tonificar os músculos e relaxar as articulações.

O QUE É PET TERAPIA?



Chamada de Terapia Assistida por Animais (TAA), ou “pet terapia” e “zooterapia”, a prática consiste em reeducação física, social, sensorial e psíquica com o auxílio de bichos e já é reconhecida pelo Conselho Federal de Medicina (CFM) e pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO).

A pet terapia é um método que utiliza um animal específico como mediador no processo terapêutico. Por exemplo, a terapia assistida com cães, onde o profissional e o animal atuam diretamente na afetividade e nas situações relacionais e conflitivas do paciente.

O tratamento com animais possui um programa a ser seguido e é acompanhado por um terapeuta, que pode ser um fisioterapeuta especializado, um fonoaudiólogo ou outro profissional da área, para orientar os exercícios.

Geralmente, o tratamento com animais exige a participação do corpo inteiro, o que promove o desenvolvimento da força muscular, conscientização dos músculos, além do aperfeiçoamento da coordenação motora e do equilíbrio do portador de deficiência. Os bichos também servem para estimular a atividade cerebral, a liberação de hormônios e até mesmo diminuir a pressão arterial.



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

TELE-ENTREGA

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

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

Clínica Odontológica CorbaImplantes | Próteses | Estética |
Lentes de Contato | Cirurgias | Endodontia |
Botox na Odontologia**Vila Ipiranga**

Av. do Forte, 1746 | sala 201

(em frente a Caixa Econômica)

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Hom Nilo

Dr. Nilo Peçanha, 3245 | salas 701 e 702

(em frente ao Viva Open Mall)

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnicas:Daisy Valéria Corba - CRORS 19411
Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

@ f /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

UNHA ENCRAVADA

Imagem: Shutterstock

O canto ou lado das unhas crescem na carne, esta é a condição da unha encravada.

A unha encravada pode inflamar os dedos dos pés, além de provocar desconforto, geralmente evoluindo para dores mais intensas; provoca inchaço e vermelhidão. O Ideal é não deixar chegar até a fase de inflamação e procurar um especialista em podologia assim que começar o incômodo.

Em casos iniciais envolve a higienização frequente da unha e elevação da ponta que está penetrando o tecido. Em quadros mais avançados, pode ocorrer a remoção de parte da unha.

Na podologia o tratamento de unha encravada, na grande maioria dos casos, fornece alívio imediato, principalmente nos casos iniciais de leves a médios.

Fonte: Google informações médicas, Blue feet.

Nossa Podologia - Fone: (51)3372-5707

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

Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade

Médico - Enfermaria 24hs
Fisioterapia - Nutricionista
Terapeuta Ocupacional

Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

(51) 99211.7571 Senadir (51) 98412.0916 Fabiano

Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição)
Jardim Ipiranga - PO/RS**nossa! Podologia**

NOSSA! Ligue, agende sua consulta!

(33 72 57 07) 989 282 656

ou pelo WhatsApp

@nossa.podologia Assis Brasil, 3865 - POA RS

Avaliação
Gratuita

DOR NO OMBRO E COMO A QUIROPRAXIA PODE AJUDAR

As dores no ombro podem ser:

- Síndrome, tendinite, lesão ou distensão do Manguito Rotador
- Síndrome do impacto ou impingimento
- Tendinite Subescapular
- Tendinite Supraespinhal
- Tendinite Bicipital
- Instabilidade Glenoumeral
- Ombro congelado ou Capsulite Adesiva
- Artrose Glenoumeral



No geral o paciente pode apresentar dor na parte anterior, lateral ou posterior do ombro, com dificuldade ao realizar atividades diárias simples como pentear o cabelo, erguer/elevar o braço acima da cabeça ou colocar o braço atrás das costas, as mulheres se queixam de não conseguir abotoar o sutiã.

A queixa de dor no ombro do paciente pode ser principal ou secundária, aguda ou crônica, mas o que sempre observo é a relação dessas condições com a postura do paciente, é comum encontrar um ombro mais baixo que o outro, um mais anterior que outro, rotação de pelve ou um osso íliaco (osso da cintura) mais baixo que o outro.

Esses desequilíbrios posturais podem ser os responsáveis pela disfunção articular do ombro, sobrecarregando os tendões e os músculos supraespinhosos, infraespinhosos, redondo menor, subescapular e bíceps braquial.

Algumas pessoas tem alívio logo na primeira sessão, assim como mudança na postura. Outras vão relatando melhora do ombro conforme a postura vai melhorando e ficando mais estável.

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Fone: (51)99684-2953



Barbearia BoraLoko

boraloko.com.br



Corte de Cabelo e Barba

Av. Benjamin Constant, 379

☎ (51) 99760-3524

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS DE PRESSÃO ALTA?



1. Dor de cabeça: a dor de cabeça pode ser um indicativo de que a pressão está alta, principalmente em pessoas que não têm o costume de apresentar esse sintoma.

2. Zumbido no ouvido: incômodos no ouvido, como barulhos e zumbidos, podem surgir quando a pressão está muito alta.

3. Falta de ar: a hipertensão arterial desencadeia diversos mecanismos de compensação no organismo. Assim, podem surgir falta de ar e sensação de dor no peito.

4. Visão dupla ou embaçada: como o sangue está circulando em alta pressão, pode haver comprometimento de sua distribuição, principalmente no sistema circulatório cerebral que tem vasos muito delicados. Assim, podem surgir sintomas como a visão dupla ou embaçada.

5. Tonturas: tonturas podem surgir pelo mesmo motivo anterior, já que a circulação rápida do sangue pode comprometer a distribuição de oxigênio. Desse modo, a consciência e o equilíbrio são prejudicados.



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 ☎

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado

HÁBITOS QUE ZELAM PELOS OLHOS



Medidas para conservar uma visão afiada e saudável:

- Não exponha a vista diretamente ao sol - na praia ou na piscina, vá de óculos escuros.
- Só use colírios sob prescrição e orientação médica.
- Não coce os olhos nem leve as mãos a eles sem uma boa higiene antes.
- Pare de fumar - cigarro afeta até a circulação na retina.
- Vá ao oftalmo se perceber qualquer alteração no campo visual ou, mesmo sem sintoma algum, faça visitas regulares a partir dos 40.
- Pratique atividade física, especialmente ao ar livre.
- Navegue no computador e use smartphones com bom senso.
- Siga uma alimentação equilibrada e nunca deixe de ingerir fontes de vitamina C (frutas cítricas), luteína (espinafre, milho, gema de ovo...) e ômega-3 (pescados).

Aviamos receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Cuidando do seu familiar com amor e dedicação.

Telefone: 3279.3603 / 99203.3868

Rua Gávea, 362 - Ipanema

f Residencial Geriátrico Gávea

Lar do Idoso

O carinho que seu idoso merece!

www.lardoidoso.com



Oferecemos:

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

Fone: (51) 3343-6729

Cel: (51) 99287-7393

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



AJUDE NA CIRURGIA DO LUAN



Luan, Ser humano guerreiro que após lutas e desafios, pede ajuda para conquistar sua liberdade e autoestima. Diante de críticas infelizes, decidiu mudar sua vida. Hoje, com a almejada superação, faz um pedido para conseguir provar a si mesmo que a luta não foi em vão.

Após emagrecer 56 quilos (tinha 130 quilos), ficou com excesso de peles, pensou que com a musculação conseguiria repor tudo no lugar, porém, mesmo se esforçando na academia, não sentia mudança, o excesso de pele continuava à lhe incomodar, procurou ajuda médica, tendo então um resultado de que somente conseguiria "retirar" os excessos com cirurgia, descobrindo também que teria ginecomastia em seus peitos... Diante destas, e outras dificuldades, com a junção de sua baixa autoestima, desenvolveu ansiedade social, não se sente à vontade com seu corpo. Ao buscar tratamento psicológico e vendo que só conseguiria resolver este problema com esta cirurgia, refletiu sobre, e decidiu junto com sua família, montar uma VAQUINHA para realizar este sonho, e resolver dificuldades emocionais de aceitação.

Vamos ajudar o LUAN nessa conquista tão merecida, lhe dando liberdade e confiança. Colabore!

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

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



A Revista PROCUREACHE está abrindo espaço, a partir dessa Edição, para divulgar CAMPANHAS SOLIDÁRIAS como esta, preferencialmente de INSTITUIÇÕES FILANTRÓPICAS. Entre em contato conosco pelo fone: (51) 995.919.292
Curta essa e outras campanhas no nosso Facebook e Instagram. Compartilhe com seus amigos, vamos colaborar.

Facebook: /revistaprocurache Instagram: @revista_procurache

VOCÊ SABIA?

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

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



Planos
a partir de
R\$ 85,00*



Não perca mais tempo!

Entre em contato conosco:

Através do QR CODE:



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

Ou pelo WhatsApp e Redes:



 /procureacherevista

 revista_procureache

 www.procureacherevista.com.br

 contato@procureacherevista.com.br

Receitas



GRATIN DE BATATA

Ingredientes:

- 1kg de batata
- 200g de parmesão ralado
- 5 dentes de alho
- 500ml de creme de leite fresco
- 200g de queijo Gruyère ralado
- Pimenta-do-reino branca, louro, noz moscada e sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Cozinhe as batatas (cortadas em rodelas de 0,5 cm de espessura) no creme de leite, queijo parmesão, alho e os demais temperos até ficar al dente e reduzir o creme.
2. Passe para os ramekins individuais e cubra com queijo gruyère. Leve para gratinar por 10 minutos ou até ficar na cor desejada. Sirva ainda quente.
3. A receita fica pronta em até 40 minutos!



Arte do Pastel

Pague e Leve



Com 44 sabores de pastéis,
39 sabores de panquecas,
e A la minutos



Tele-Entrega pelos Apps:



f Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria
📱 artedopastel

📍 Av. São Pedro, 1378 - Bairro São Geraldo

☎ (51) 3325.0320



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

Supermercado
UNISUPER **BIG BOX**

51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Curta
a nossa página
e fique por dentro
de sorteios,
promoções e
novidades exclusivas!



f /procureacherevista

📷 @revista_procureache

A revista ProcureAche é uma publicação de distribuição gratuita e alta tiragem - são 85.000 exemplares todo mês. Apóie e incentive essa ideia!

🌐 procureacherevista.com.br

PANQUECA DE CARNE



Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 3 xícaras (chá) de leite
- 2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ovo
- Sal a gosto
- 1 colher (café) de fermento em pó
- 50g de queijo parmesão ralado para polvilhar

Recheio:

- 600g de carne moída
- 1/2 xícara (chá) de azeite
- 2 dentes de alho espremidos
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas
- Salsa picada e sal a gosto
- 1 lata de ervilha escorrida

Molho:

- 2 dentes de alho moídos
- 1 cebola picada
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 2 latas de molho de tomate
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Para o molho, frite o alho e a cebola no azeite.
2. Adicione o molho de tomate, sal e cozinhe até engrossar.
3. Retire e reserve.
4. Para o recheio, cozinhe a carne no azeite.
5. Adicione o alho, a azeitona e refogue.
6. Acrescente salsa, a ervilha, sal e misture.
7. Retire e reserve.
8. No liquidificador, bata os ingredientes da massa.
9. Frite porções até dourar.
10. Coloque o recheio nas massas e enrole como rocambole.
11. Disponha em um refratário, cubra com o molho, polvilhe com o parmesão e leve ao forno, preaquecido, por 10 minutos.

Rendimento: 8 porções

SANDUÍCHE CAPRESE



Ingredientes:

- 2 fatias de pão italiano
- 5 tomates-cereja
- 5 bolinhas de muçarela de búfala
- 4 folhas de manjeriço
- 1 colher (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma tábua, corte ao meio os tomates e as muçarelas de búfala.
2. Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, coloque as fatias de pão para dourar dos dois lados.
3. Retire o pão e coloque o azeite na frigideira. Acrescente os tomates-cereja e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Segure firme o cabo da frigideira e faça movimentos de vaivém por um minuto, para misturar bem os ingredientes. Adicione as metades da muçarela de búfala, deixe esquentar por 30 segundos e desligue o fogo.
4. Sobre uma fatia de pão, disponha os ingredientes quentes e cubra com as folhas de manjeriço. Feche com a outra fatia de pão e sirva imediatamente.

Mercado Caxias



AÇOUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h

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

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

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

MOUSSE DE CHOCOLATE VEGANO



Ingredientes (4 porções):

- 150 g de líquido de grão de bico (o líquido de uma lata de conserva de 400 g)
- 160 g de chocolate amargo 50% cacau

Modo de preparo:

1. Bater o líquido do grão de bico em conserva como claras em neve, durante cerca de 5 minutos. A mistura ficará menos firme que as claras em neve, mas com consistência de espuma e branca também.
2. Enquanto o líquido é batido, derreter o chocolate em banho maria. Acrescentar uma colher do creme já batido ao chocolate quando ele estiver derretido, misturar bem para liquefazer levemente a mistura.
3. Adicionar o restante do líquido de grão de bico batido e incorporá-lo delicadamente ao preparo com a ajuda de uma espátula. É possível que restem alguns pedaços de chocolate que não derreteram por completo.
4. Colocar em recipientes individuais e levar à geladeira por 30 minutos a 2 horas.

tabernapescados.com.br

Taberna
Pescados

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

Somente Delivery

Entregamos em toda Porto Alegre

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

Av. Benjamin Constant - São João - POA

PEIXE DE FORNO RECHEADO

Ingredientes:

- 1 peixe inteiro tratado com cerca de 1 a 1,5 Kg da sua preferência
- 1 tomate grande picado
- 1 cebola média picada
- 1 pimentão pequeno picado
- 200 g de farinha de mandioca
- Sal grosso
- Limão
- Azeite



Modo de preparo:

1. Depois de retirado as vísceras e as escamas do peixe, esfrega a quantidade suficiente de limão para limpar o peixe, depois lave-o com água corrente.
2. Passe novamente limão para temperar, depois jogue sal grosso por dentro e fora do peixe e reserve o peixe temperado.
3. Misture todas as verduras picadas com a farinha, regando com azeite à gosto, se quiser pode por um pouco de sal refinado para temperar a farofa.
4. Pegue o peixe, coloque sobre um pedaço de papel alumínio (tamanho suficiente para enrolar o peixe por inteiro), abra o peixe e o recheio com a farofa.
5. Depois de recheado feche o papel alumínio, coloque o peixe embalado em uma assadeira e leve ao forno pré aquecido (preaqueça o forno por uns 5 minutos), depois de colocar o peixe no forno deixe-o em temperatura baixa por uns 40 minutos.
6. Depois de cozido abra a embalagem de alumínio e deixe por mais uns 15 minutos para dourar.
7. Servir ainda quente.

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

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

(51) 99437.9469 | 99672.8822
98467.2544

Serralheria Ferreira Ferro

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhamo:
51-3245.5489 / 51-981.447.965
Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

AQUECEDORES A GÁS
COSMOGÁS
ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONCERTO e INSTALAÇÃO
 SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

FOGÕES / JUNKERS
 Orçamento grátis Serviço com garantia

3341.0667 996.842.072

ELETRICISTA
 Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
 Projetos Elétricos com ART
 Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349

Aceito cartões: 

PRESEÇA EXTINTORES

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
 E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

SUA SEGURANÇA
 LEVADA A SÉRIO

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

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

51 3443.7431 / 9 9353.2678
 exintitorespresenca@hotmail.com

Serralheria Belmonte
 Sérgio Belmonte

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

Trabalhamos com
 esquadrias de alumínio

Fabricação e
 consertos em geral

51 3178.4253 / 98631.5260 / 99698.8916
ORÇAMENTO SI CUSTO Av. Paula Soares, 133
 sergiobelmonte2019@gmail.com

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
 Serviço Autorizado

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

51 3516-8189
999 230 145 991 223 074 985 181 587
 Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
 Sem quebra-quebra

991.475.637
3423.2521

Cada gota de água
 faz a diferença!

@vazamentosjoseluislula
 joseluislula@hotmail.com

Rei dos Extintores

51 3411.3379
996 812 819

LUCIANO F. ALVES
 Depto. Técnico

Aceitamos os cartões


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

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

Exauttec Climatização

Higienização
 Instalação

Orçamento gratuito

Especializados em
 Consertos e Manutenção

Split e Ar central

Fone: 51 9 8450.8317
E-mail: exauttec@gmail.com



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

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

51 99139.4694

Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

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



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

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS
(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773
e-mail: comercial@knetig.com.br

KOMBAT *Tecnologia inovadora com redução de custo!*

CONTROLE DE PRAGAS *Empresa Certificada*

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

ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 3411-4404 / 99894-4404
contato.kombat@gmail.com / kombatcontroledepragas

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONCERTO, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771
51 3374-2512



PICHANI
Construções & Reformas

COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

Faça seu orçamento gratuito
(51) 98065 7266 / 98611 9616
contato@pichanireformas.com.br / www.pichanireformas.com.br

JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONCERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
98529-5733

João



SUL REFORMAS
PRESTADORA DE SERVIÇOS 24H

(51) 98572-5267
WhatsApp
EDEM L. RAMOS

TELHADO
HIDRÁULICA
ESGOTO
ELÉTRICA
PINTURA
JARDINAGEM
DEDETIZAÇÃO



CNPJ 37.493.868/0001-80

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO



Persiana Roló
Persianas Externas
Persiana Romana
Persiana Vertical
Tela Mosquiteiro

Consertos em geral

51 992.975.314 **ORÇAMENTO GRÁTUITO**

MAGNA **SOLUÇÕES**

Instalação e Manutenção Elétrica Refrigeração
Comercial e Predial

Missão: transformar a nossa sociedade gerando valor, impactando com ações sociais.

51 98598-4256 / 99627-8135

distribuem as revistas: Av. Nelson Brihi, 1041 - P. 17

PASSEIO (E EXERCÍCIO) COM O CACHORRO



A coleira e a guia dos cães já podem entrar para o rol dos equipamentos de prática esportiva, a julgar pelos resultados de uma pesquisa das universidades de Cambridge e East Anglia. Os especialistas dessas instituições inglesas convidaram mais de 3 mil indivíduos, todos já passados da

casa dos 60 anos, a usar por sete dias um acelerômetro - equipamento que registra os movimentos do corpo. Pelas respostas a um questionário, sabiam quem na turma tinha cachorro e com que frequência passeava com ele. O cruzamento dos dados levou em conta ainda informações sobre o clima na semana do teste. Não deu outra: mesmo nos dias mais frios e chuvosos, os donos de cães, apresentaram níveis de atividade física 20% maiores se passaram 30 minutos por dia menos sedentários do que aqueles sem o incentivo dos amigos animais. Não temos dados sobre o Brasil mas é certo que a conclusão seria a mesma por aqui. O ganho é de mão dupla: além dos benefícios próprios da caminhada, as pessoas ficam mais motivadas ao atender também às necessidades do bicho.

Dicas para caminhar com saúde junto ao parceiro canino:

Hora certa: fuja do sol forte. Até porque as patas do cachorro sofrem no chão quente.

Olha a água: a dupla deve estar bem hidratada. Leve sempre uma garrafinha com você.

Planeje a rota: desvie de calçadas esburacadas, que cansam e podem provocar quedas.

O lixo é seu: não vale sair sem sacolinhas plásticas para recolher o cocô do animal.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

**Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos**

3258.1108 / 99651.6134

**ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS**

Tele-entrega de Rações



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



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



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



Vitta Natural Castrados Adultos
10,1 Kg - R\$ 99,90



Nexgard
a partir de
R\$ 59,90

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

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

INSS: Tens Dúvidas?

As novas regras da aposentadoria ainda precisam passar pelo crivo do Senado, mas já deixaram um legado aos brasileiros: a dúvida. Principalmente entre aqueles que já têm direito adquirido à aposentadoria e não sabem como usufruir do benefício caso as mudanças sejam aprovadas. A consequência é que, tanto no setor público quanto no privado, trabalhadores que ultrapassaram o tempo mínimo de contribuição têm corrido para antecipar a saída do trabalho. É importante, entretanto, considerar algumas questões antes de tomar uma decisão arriscada e mesmo prejudicial. O fato é: todos os que já atingirem, até mesmo no dia anterior à aprovação final da reforma, o tempo de contribuição (30 anos no caso das mulheres e 35 anos no caso dos homens) ou a idade de 60 anos para as mulheres e 65 anos para os homens, com o mínimo de 15 anos de contribuição, não devem se preocupar. Eles poderão ser beneficiados pela regra vigente.

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:
51. 99860-6294 / 48. 98422-0996

PROBLEMAS COM O INSS?

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



Laura e
José de Abreu

Aposentadorias
por invalidez
por idade
por tempo de contribuição
especial

Auxílios
doença
acidente
reclusão

Assistenciais
ao idoso
à pessoa com
deficiência



Salários
família / maternidade



Pensão
por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 99860-6294 / 48 98422-0996

K
KNORR
ESCRITÓRIO DE ADVOCACIA

**Advogada
Dra. Tânia Knorr**
OAB/RS 11.933
E-mail: tania.knorr@gmail.com
Site: www.knorr.adv.br

**Previdenciário (INSS)
Cível - Família**
Atendemos somente com hora marcada

51 999811294

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

COMO IDENTIFICAR AS NOTAS DE R\$200?

Marca-d'água

Ao colocar a nota de R\$200 contra a luz, alguns elementos aparecerão, como o valor em numeral e o lobo-guará.



Quebra-cabeça

Também contra a luz, é possível enxergar que as partes do desenho logo abaixo de "REPÚBLICA" montam o número 200.

Alto-relevo

Pelo tato, dá para sentir alguns elementos em alto-relevo na nota, como a legenda "REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL", o número 200 e o lobo-guará.

Número que muda de cor

Ao movimentar a cédula, é possível enxergar um efeito no número 200 - uma barra brilhante que faz o número mudar de cor, do azul ao verde.

Número escondido

Finalmente, basta posicionar a nota à altura dos olhos, em um lugar bem iluminado, para descobrir um número 200 logo acima da legenda "DUZENTOS REAIS".

Para evitar problemas, ao receber uma nota de R\$200, a recomendação prática é sempre checar pelo menos três desses elementos.

A nota de R\$200 faz parte da Segunda Família do Real - são as cédulas que começaram a ser produzidas em 2010.

Flávio Braga ADVOCACIA

OAB RS
5.801

Previdenciário

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

Trabalhista

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

Cível

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

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

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

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

Diante das dificuldades que a Pandemia da COVID-19 impõe, o número de pessoas que não conseguem realizar recolhimentos ao INSS aumenta. Contudo, essas pessoas que, em tese, não poderiam usufruir de benefícios previdenciários por não contribuir, devem estar atentas ao BPC (Benefício de Prestação Continuada), pois podem ter direito a ele. Trata-se de um benefício previsto para aquelas pessoas que não contribuem para o INSS e que estão em condição socioeconômica vulnerável. Para isso, a pessoa deve cumprir os seguintes requisitos: 1. Baixa renda per capita (analisada a renda de todo o grupo familiar), sendo que alguns rendimentos não são levados em consideração e algumas despesas são consideradas para efetuar o cálculo da renda, e 2. Tenha acima de 65 anos de idade ou algum tipo de deficiência/problema de saúde que a impeça de trabalhar, não sendo necessário que tal impedimento seja permanente. O valor do benefício é sempre de um salário mínimo nacional, não gera direito a 13º salário nem a pensão por morte em caso de óbito do titular. Caso você acredite que se enquadre nos requisitos para o recebimento do BPC, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

Curta a nossa página
e participe de **sorteios,**
promoções e novidades!



@revista_procureache



/procureacherevista



MULTISSERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

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

www.flashbrico.com.br

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

Aluga-se Box para guardar (móveis e objetos)

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



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



A.A. MÜLLER

MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS

ALBERTO
(51) 3338-5985
99846-7576

Rua 24 de Agosto, 300 - J. Itú Sabará

Construvidros
Inovando seu ambiente

Vidro temperado | Vidro comum
Espelho

51 3276.3882

Box
Portas
Janelas
Divisórias
Tampas
Sacada
Telhado
Espelhos

Fechamento de área

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



(51) 99437.9469 | 99672.8822

98467.2544

Fada da Limpeza

Diarista
preços a partir de
R\$ 150
Marque seu dia!



Mariana (51) 98277-8599

SUL REFORMAS

PRESTADORA DE SERVIÇOS 24H

(51) 98572-5267

WhatsApp
EDEM L. RAMOS

- TELHADO
- HIDRÁULICA
- ESCOTO
- ELÉTRICA
- PINTURA
- JARDINAGEM
- DEDETIZAÇÃO

CNPJ 37.493.868/0001-80

COMO LAVAR TRAVESEIRO NA MÁQUINA?



Para manter a lavadora equilibra, coloque dois travesseiros de cada vez, posicionando-os na vertical. Use água fria e programe a máquina no ciclo de lavagem suave. Já o detergente precisa ser adicionado em uma quantidade maior que o usual, para que toda a extensão e profundidade do enchimento receba a limpeza.

Dedetizadora Desentupidora

LIMPA TUBO

A sua solução definitiva

Acabe com:

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



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

Peca pelo Celular. 99790.7090

SESSÃO CURIOSIDADE

COMO É FEITO O LEITE CONDENSADO

Através de seis etapas, que são:

1) Centrifugação: consiste no processo de separar os compostos do leite, onde os mais densos ficam depositados no fundo do recipiente. Esse processo é feito para remover as impurezas.

2) A filtração também tem o mesmo objetivo, mas é nesse momento que ele é filtrado para retirar as partículas suspensas.

3) Pasteurização é o processo para eliminar os microorganismos presentes no leite. Isso é feito através de um aumento da temperatura, normalmente até 75 °C.

4) O tratamento térmico tem como objetivo promover ao leite maior viscosidade, estabilização das proteínas e precipitar sais de cálcio do leite. Esse processo é feito, assim como o nome sugere, através da troca de temperaturas.

5) Durante a adição de açúcar, o leite é misturado com sacarose, o que evita a proliferação de microorganismos e, claro, dá aquele gostinho gostoso.

6) E, por último, a evaporação é que dá a textura final ao leite condensado. Um aparelho chamado de concentrador aquece a mistura do leite com a sacarose até que 60% a 65% da água seja evaporada.

Para evitar a formação de cristais de açúcar, durante o processo de evaporação, é adicionado lactose em pó. Depois disso, ocorre um resfriamento abrupto.



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 



Chavesul

ABERTURA DE PORTAS - CONTROLES
CARIMBOS - FECHADURAS

CHAVES CODIFICADAS

3241.6376 | 994.049.594 

AV. EDUARDO PRADO, Nº 330 LOJA 19 **BIG**
NO BIG EDUARDO PRADO



ALEXADRINO
esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

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

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

CONCORRA AOS PRÊMIOS:

1º

1 Espaço para divulgar seu negócio na revista ProcureAche (edição impressa)

2º

Destaque e visibilidade nas Mídias Sociais da ProcureAche (1 peça em nosso Instagram + 1 peça em nosso Facebook + um destaque em nossos stories).

Siga a nossa página no Instagram e saiba como:

 **revista_procureache**



*Incluso arte, caso o cliente não possua. Ressaltamos ainda, que a peça pode ser utilizada para compartilhar em suas próprias redes sociais!

HIDRÁULICO 24HORAS



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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

Telefones Úteis



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

A HIGIENIZAÇÃO DE RESERVATÓRIO É COISA SÉRIA!

A higienização de reservatório é importante para manter a qualidade da água e segue uma série de normas por meio de legislações da ANVISA e regionais de acordo com o Estado ou Município. Mas, além das leis, existe a conscientização dos responsáveis pela manutenção das edificações e residências. A água é um recurso importante, que se contaminado, pode gerar grandes problemas como doenças.

A higienização de reservatório deve ser realizada de 6 em 6 meses para que as sujeiras e problemas possam ser resolvidos e não venham a deixar a água armazenada com uma má qualidade. Mesmo fechada, a caixa d'água pode conter resíduos vindos da rede pública de abastecimento de água, formando lodo no recipiente. Daí a importância da higienização.

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



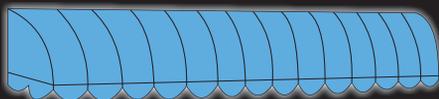
CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS



51 3342.3449 / 99336.5516 / 99264.6712

AV. BENJAMIN CONSTANT, 998 - SÃO JOÃO

www.funiliariaschmidt.com



FÁBRICA DOS TOLDOS
www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO

O SOL NASCEU PARA TOLDOS
E A SOMBRA É COM A
FÁBRICA DOS TOLDOS

20 anos de experiência



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

3223.5597 / 98519.9471 📞

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



Manutenção de varal a partir de R\$ 100,00

Varal tradicional Promoção R\$ 250,00



99521-5252
99843-3218

Exauttec Climatização

Higienização

Instalação

Especializados em
Consertos e Manutenção

Split e Ar central

Fone:  51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com



Orçamento
gratuito



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

**10%
DESCONTO**



**LIVRARIA
PLIMQUE**

FONES: **3336.8289 / 3336.1740**
AV. TERESÓPOLIS, 2908 PORTO ALEGRE/RS



**Anuncie na
ProcureAche**

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

Saiba como:
51 981.427.686

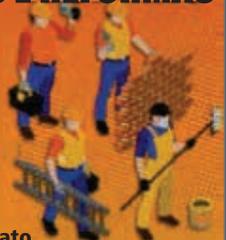
COMO DEIXAR SUA CASA LIVRE DE ÁCAROS



- Lave suas roupas de cama semanalmente.
- Mantenha a higiene e a limpeza em dia, evitando o acúmulo de poeira em casa.
- Desinfete sempre a sua casa, de preferência com produtos naturais.
- Ventile e deixe colchões, travesseiros e almofadas expostos ao sol ao menos duas vezes por mês.
- Deixe o sol entrar nos ambientes abrindo as janelas, o sol é um antibacteriano natural.
- Passe o aspirador de pó regularmente no colchão e nas almofadas.
- Dispense o uso de tapetes, carpetes e cortinas em casa, se estes itens não forem necessários. Eles acumulam poeira e... ácaros
- Passe pano no chão de casa com frequência e prefira pisos lisos e fáceis de limpar.
- Limpe regularmente o guarda-roupas e deixe-o arejar de vez em quando.
- Troque os travesseiros regularmente, aproximadamente a cada dois anos.
- Limpe com uma frequência aproximada de 6 meses os filtros do ar-condicionado em casa, eles são receptáculos de ácaros.

CONSTRUÇÕES E REFORMAS EM GERAL

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



33397670

991016399 | 984649159

construtora-emanuel@hotmail.com

ORÇAMENTO GRATUITO

KOMBAT
CONTROLE DE PRAGAS

Tecnologia inovadora
com redução de custo!
Empresa Certificada

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

ORÇAMENTO GRATUITO

☎ (51) 3411-4404 / 📞 99894-4404
✉ contato.kombat@gmail.com 🌐 /kombatcontroledepragas

Lixações **CRS**
de Antoni

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

3221.6249 / 99813.5887
98457.7771

Redes Davi
Redes de Proteção

(51) 98514.8014
(51) 99667.9596
(51) 98211.7604

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

Cerutti
Madeiras

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

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

📞 **51 99831.6555** ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO!

DESENTUPIDORA
SERVITECH

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

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

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS

Serralheria
CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito

30 Anos
(Leandro) ORÇAMENTO GRATUITO

(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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

SERRALHERIA
KISSER

| Grades | Portões de Contrapeso |
| Portões Basculantes e Simples |
| Portas Pantoográficas |
| Escadas Normais e Caracol |
| Cortinas Enroladas | Serviços em Geral |

Cel.: 51 996.563.664 📞 | **985.556.198** | **992.312.220**

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

RAMBOR
SERVIÇOS PREDIAIS

📞 **51 99739.8669** 🌐 📞

Júlio

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

CNPJ: 18.310.773/0001-30

Anuncie na ProcureAche



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

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

51 981.427.686

DICAS

DE ETIQUETA NO WHATSAPP

- 🕒 Limitar-se aos assuntos para o qual o grupo foi criado;
- 🕒 Assuntos políticos, religiosos e futebolísticos são polêmicos e estritamente pessoais. Por isso, só devem ser tratados no privado, NUNCA em grupo;
- 🕒 Correntes, campanhas e boatos de Internet não interessam aos grupos profissionais;
- 🕒 O que parece divertido, engraçado ou interessante a você nem sempre é de interesse do grupo. Envie no privado;
- 🕒 Fotos e vídeos somente se diretamente relacionados ao tema do grupo;
- 🕒 Na dúvida ENVIE NO PRIVADO;
- 🕒 Não envie cumprimentos isolados, como Bom dia, boa tarde ou boa noite.



QUAL A DIFERENÇA ENTRE TRAVESSÃO, MEIA-RISCA E HÍFEN?



O travessão é o maior dos riscos, usado para iniciar diálogos, no começo da frase, para separar o interlocutor (indicando quem disse o quê) ou mesmo para abrir um pensamento no meio de uma sentença — como um parênteses.

A meia-risca ou meio-traço é o que tem um tamanho médio entre os três, funciona para expressar extremidades ou um intervalo. Exemplo: 1–10, Norte–Sul.

Já o hífen é o conhecido como “sinal de menos”. O menor dos três é usado para palavras compostas (como meia-risca) e fazer a translineação — quebrar a palavra para a próxima linha.

Atalhos para travessão (—) no Windows:

Alt (esquerdo) + 0151 (no teclado numérico);

No Word: Ctrl + Alt + “-” (sinal de menos no teclado numérico);

Aperte a tecla Windows + . (ponto) para abrir o seletor de emojis, depois clique no símbolo Ômega no topo da janela e selecione o travessão (apenas Windows 10).

Meia risca:

Alt (esquerdo) + 0150 (no teclado numérico)

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:  

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

COM A PANDEMIA, OS NEGÓCIOS ON-LINE AUMENTARAM **600%**.

ISSO SIGNIFICA UMA NOVA LOJA VIRTUAL POR MINUTO*.

FAÇA VOCÊ TAMBÉM PARTE DESSA ESTATÍSTICA!

SEU SITE A PARTIR DE R\$ 85,00 /MENSAL

ATENDEMOS TODO BRASIL

*fonte globo news



NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Oi Anna, nasci em 02/03/1963 e gostaria de saber meus números da sorte.”

– **Nara Rejane da Silva Pereira / POA**

Anna Marya: na Numerologia não podemos afirmar que existem números de sorte, mas os números encontrados no nosso mapa numerológico nos atraem e podem nos dar sorte. Os números do teu mapa: 224, 110, 66, 44, 24, 12, 09, 08,07, 06, 03 e 02.

“Anna, estou programando uma viagem para janeiro. Quais os melhores dias? Nasci em 20/08/1978.”

– **Hamilton Souza**

Anna Marya: Os melhores dias para iniciares tua viagem, Hamilton, são 06, 15 e 26 de janeiro de 2021.

Anna, gostaria de saber alguma característica do meu cão Charlie.

– **Marco Aurelio Chassot / POA**

Anna Marya: Seu cão tem a vibração numérica 2. Se você procura um companheiro, encontrou... Este é O AMIGO. É atencioso e tem uma grande facilidade de relacionamento. Odeia ficar sozinho então, lembre-se de manter a porta fechada, pois ele sairá procurando novos amigos. Esteja aberta a oportunidades: viagens, paixões, novas amizades e novos desafios.

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

Numerologia



Pergunte e eu respondo.

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas
Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) 99971-4284 ☎

🌐 www.annamarya.com.br

✉ schneider@annamarya.com.br

DUDU
bike shop

BICICLETAS
PEÇAS
OFICINA
BICI ESCOLA

Av. Wenceslau Escobar, 2307
51 3269.2369

BICICLETA: ALTURA DO SELIM



O selim deve estar na altura correta, porque um banco muito baixo força demais o joelho e pode causar dores. Para colocar o selim na altura

correta, faça o seguinte: sentado no selim, com o pedal na parte mais baixa da curvatura da pedalada, coloque o pé em cima dele na posição em que você costuma pedalar (para quem tem pedal de encaixe, mantenha o pé “clipado”); a perna deve ficar quase totalmente esticada, mas não totalmente.

Um outro método utilizado por alguns é apoiar o calcanhar no pedal e deixar a perna totalmente esticada. Dessa forma, quando você apoiar o pé da forma em que ele é utilizado na prática, a perna estaria com a angulação correta.

O ajuste fino da altura do selim varia de pessoa para pessoa, use o que for mais confortável para você. Mas saiba que quanto mais dobrada a perna estiver, maior o esforço na patela (joelho); por outro lado, se a perna estiver muito esticada você ficará “rebolando” no selim enquanto pedala, o que pode causar assaduras como resultado do atrito constante. A perna muito esticada também pode causar dores na parte posterior do joelho.

Uma marcha muito pesada pedalando em pé também pode forçar demais o joelho, é melhor subir girando um pouco mais rápido mas fazendo menos força.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Pinturas comuns nas obras de Frida Kahlo e Van Gogh		Dor causada por má circulação do sangue		Figura clássica do Velho Oeste	Assistência (?) : deve ser prestada ao paciente em estado grave	Evento central do nosso calendário cívico, comemorado em 7 de setembro	
Período histórico em que se desenvolveu a civilização egípcia							
					De visão curta (Med.) Prudência (fig.)		
Encarquilhado		(?) Espíndola: gravou "Garota Solitária"				(?) - azul, espécie de peixe em extinção	
Titânio (símbolo)							Produz ruído
							Dom (abrev.)
Alentada; confortada		Coordenada geográfica					
		O "solo" do mangue					
Serviço fornecido por assistências técnicas		Fonte do Direito		Parte com a carga explosiva, no míssil			O Grande Timoneiro
		O "pavor" do esnobe					Assim (latim)
					Rato e porquinho-da-india	"Que (?)!", expressão do desolado	
Técnica que permite examinar múmias							
				Haste colocada em membros fraturados		Opção do caixa eletrônico	
						Matiz	
(?) - de-são-joão: auxiliava no tratamento da depressão		Meliante juvenil					Flor que simboliza a pureza
		Detalhe da roupa punk					
Violento fenômeno meteorológico, comum no Centro e no Sul (BR)							Palavra temida pelo procrastinador
		Rio suíço que cruza a cidade de Berna		(?) - 6: ácido graxo presente no salmão			
				Poema lírico grego		(?) Roques, destino turístico da Venezuela	
Aperitivos de frango servidos no churrasco							Vogal que levava o trem (Gram.)
Direito (?): regula os procedimentos jurídicos		Astúcia (fig.)					

Anuncie conosco: (51) 981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	Outubro será um mês de reflexão, criando uma passagem para uma transformação pessoal. Diante disso, o campo profissional sofrerá alterações que podem ser positivas ou negativas. Mas não tenha medo! Pode ser uma promoção dentro da empresa, ou até mesmo uma troca de emprego.	TOURO	Graças a um bom alinhamento dos planetas, os taurinos conseguirão balancear os momentos, garantindo uma estabilização nas relações – independente de qual for. Se você está com alguém, aproveite este momento para deixar seu relacionamento mais blindado!
GÊMEOS	Um ponto muito importante que será muito explorado durante esse mês é a sua criatividade! Com ela bem aflorada, pode-se arriscar em várias vertentes da sua vida, aproveitando para poder dar uma elevada em algumas situações, ou para começar algo novo.	CÂNCER	Em 2020, outubro traz uma grande onda de nostalgia ao signo de Câncer, que precisará ter um jogo de cintura muito bom para se manter na linha diante das situações que irão aparecer, com um ar muito explícito de decisão.
LEÃO	Nesse período, a emoção toma conta dos dias, criando uma certa oscilação dentro da vida do leonino. Essa situação pode agravar algumas vertentes da vida, sendo necessário uma paciência cautelosa para poder sair sem muitos arranhões.	VIRGEM	Levando em conta todos os aspectos que fazem com que andemos em busca dos nossos objetivos, os virginianos passarão por sérias mudanças na maioria deles, movimentando muito o jeito que a vida está sendo levada.
LIBRA	Tudo indica que a boa energia carregada ao longo do ano terá seu protagonismo por aqui, no fim do ano. Os librianos poderão aproveitar a maioria dos dias que serão muito positivos em relação a várias vertentes da vida, mas tomando cuidado para não se perder diante delas.	ESCORPIÃO	De forma mais generalizada, o mês reserva algumas interferências pessoais dentro da vida do escorpiano. Uma onda de dúvidas pode te acertar precisamente, gerando um questionamento sobre seu momento de vivência em vários aspectos.
SAGITÁRIO	O seu campo profissional poderá sofrer um desgaste neste período, caso esteja trabalhando. Pela forma como o mundo está lidando com a pandemia, a carga será maior, fazendo com que mais dedicação e paciência sejam chaves importantíssimas para tudo correr bem.	CAPRICÓRNI	Dentro da perspectiva astrológica, o final do ano será decisivo e não só para os capricornianos. Todo mundo passará e sentirá a mesma energia categórica. E, para que tudo seja visto e refletido da melhor maneira possível, é preciso estar preparado!
AQUÁRIO	O mês pode começar maravilhosamente bem, com uma harmonia invejável nos campos do amor, do trabalho e social. Mas, conforme os dias forem passando, o tremor começará e uma certa tormenta irá passar, exigindo muita força de vontade e paciência para passar por ela.	PEIXES	Durante outubro deste ano, uma energia virá à tona nos primeiros dias, pronta para ser usada nos momentos mais tensos que aparecerão no mesmo momento. Alguns problemas irão aparecer – consequências de atos passados – mas você terá capacidade de resolvê-los.

Telas Mosquiteiras

MARANATA TELAS

51 99643-3814

É o fim da picada!

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:

Fosco - Branco - Bronze

Orçamento Gratuito em POA

www.maranatasm.com.br

ACEITAMOS CARTÕES:

Solução Palavras Cruzadas
(página anterior)

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

Siga-nos

f procureacherevista
 @ revista_procedureache



Piadas para dar risada

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.

A professora chega para o Joãozinho e diz:

- Joãozinho qual é o tempo da frase: Eu procuro um homem fiel?

E então Joãozinho responde

- É tempo perdido!

- Nem em meus sonhos mais loucos, imaginei entrar mascarado no banco.

- Nunca pensei que minhas mãos iam consumir mais álcool que meu fígado. Nunca...

- Me sinto como se tivesse 15 anos de novo. Sem dinheiro na carteira, com o cabelo comprido, pensando o que fazer com a minha vida e sem permissão para sair.

- Eu estou gostando da máscara, no supermercado passei por dois pra quem devo dinheiro e não me reconheceram.

DICAS PARA EMPREENDER NO PÓS-PANDEMIA



1) Trabalhe o autoconhecimento para aprender a focar a mente e o coração em uma única direção. Sabemos que neste momento muitas emoções

estão à flor da pele e para agirmos com sabedoria, é necessário não perder a conexão com seu propósito;

2) Identifique 3 negócios que te inspire, independentemente se estão na sua área de interesse, e extraia de cada um deles o máximo de aprendizados divididos em: o que devo fazer e o que não devo fazer;

3) Encontre 2 pessoas que possuam experiência positiva em sua área de interesse, extraia de cada um deles o máximo de aprendizados divididos em: o que funciona e o que não funciona;

4) Transforme os aprendizados em ação e depois dessas experiências acima você estará mais preparado para começar a colocar suas ideias no papel ou aprimorar seu projeto;

5) Agora vem uma parte importante: Apresente seu projeto para 3 pessoas e peça a opinião delas. Cuide para que essas pessoas sejam diferentes para que você receba diferentes opiniões;

6) Aprimore seu projeto e desenvolva a oferta do produto e serviço, monte uma boa apresentação, pois agora chegou a hora de apresentá-lo para 3 possíveis clientes, isto é, pessoas que possuam as características de quem você gostaria de atender.

Rebeca Toyama

Pousada Garoa

Quarto Mobiliado e Individual para Solteiros

a partir de
R\$400,00!



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

(51) 98642.6196

(51) 98632.4393

(51) 98304.2228

pousadagaroa.com.br

Av. Benjamin Constant, 379

VOCÊ EMPREENDEDOR:



- ✓ **Encontre** clientes
- ✓ **Faça** vendas
- ✓ **Feche** negócios

Usando apenas seu computador e internet



GERAmigos
— MARKETING DIGITAL —

51 99504-9393

siga-nos:

f /geramigosmkt

@geramigosmkt



DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias
Caixas de gordura
Limpa fossa

Hidrojateamento
Dedetização

Hidráulica e Elétrica

Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24H



3110.4164



980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO
RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



ENTUPIU? LIGUE!

DESENTUPIDORA Hidro Mak

LIMPA FOSSA
HIDROJATEAMENTO

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

CAÇA VAZAMENTO COM DETECTOR ELETRÔNICO!

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

PLANTÃO 24h

51 3339-8800

51 99247-7905

Desent.hidromak@yahoo.com.br

ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVIÇO!



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



Rei dos Extintores

51 3411.3379

996 812 819

Aceitamos os cartões

LUCIANO F. ALVES

Depto. Técnico

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

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



DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

BOX DE VIDRO

A partir de

R\$ 330,00

aviso



Designer Vidros Poa

Faça seu orçamento!

3447-4776

98561-9060 | 98415-2066

CONCORRA A

1 ESPACO PARA
divulgar o SEU
NEGÓCIO NA REVISTA

ProcureAche®

Siga a nossa página no
Instagram e saiba como:
@ revista_procureache



Desentupidora GRÚPOLAR

*Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas

*Hidrojateamento

24 HORAS
ORÇAMENTO GRÁTIS

*Caixas de Gordura *Tanques Colunas

*Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396

Redes Davi

Redes de Proteção

(51) 98514.8014

(51) 99667.9596

(51) 98211.7604

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



DESENTUPIDORA

RIBAS



- ◆ PIAS
- ◆ SANITÁRIOS
- ◆ TANQUES
- ◆ LAVATÓRIOS
- ◆ RALOS ◆ ESGOTOS
- ◆ REPAROS HIDRÁULICOS
- ◆ LIMPEZA DE FOSSAS

51 99353.9393

3472.5732 / 3223.8796

Qualidade com Menor Preço

ORÇAMENTO GRATUITO