

APARELHOS AUDITIVOS

**TESTE
EM CASA SEM
COMPROMISSO**

Pgto. em até **12x**



**20
anos**

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

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51 / Centro / Porto Alegre
Fones (51) **3224.3242 / 98140.45.14**
www.audicaors.com.br

- **RECURSO DE MULTAS**
- **EXCESSO DE PONTUAÇÃO**
- **CNH SUSPensa/BLOQUEADA/CASSADA**
- **MONITORAMENTO DA CNH/MULTAS**
- **CNH PROVISÓRIA**



VARGAS
assessoria de trânsito

51 99911.4944 



**PERTO DA SUA CASA TEM A
ESCOLA IDEAL PARA SEUS FILHOS!**

VENHA CONHECER!!

**EDUCAÇÃO INFANTIL
FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS E FINAIS**

RUA 25 DE JULHO, 437 - Santa Maria Goretti

(51) 3325-2477 | www.escolaolavonunes.com.br

ALEXANDRINO
esquadrrias

www.alexandrinoesquadrrias.com.br

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

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

Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

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

+55 51 3508-7511
contato@bittencourtdacosta.com.br
www.bittencourtdacosta.com.br
[@bittencourtdacostaadv](https://www.instagram.com/bittencourtdacostaadv)
[@bittencourtdacostaadv](https://www.facebook.com/bittencourtdacostaadv)



Zona Sul

Direito Trabalho
Direito Consumidor
Direito Civil
Direito Família
Direito Trânsito
Direito Previdenciário
Contratos



19 Anos de Jornalismo
e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

www.procureacherevista.com.br

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

Contato: **(51) 981.427.686**

f/ProcureAcheRevista

revista_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

**Cláudio
Persianas**

**VENDA E
MANUTENÇÃO**



51 992.975.314

ORÇAMENTO
GRÁTUITO

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

Outubro Rosa 2021



O Outubro Rosa 2021 é um evento dedicado à prevenção do câncer de mama, que abrange de 1 a 31 de outubro.

O objetivo é conscientizar a população e incentivar a realização dos exames preventivos para que a doença seja detectada o mais precocemente possível.

Como a doença avança com o tempo, é essencial que ela seja diagnosticada o mais rápido possível, o que garantirá mais chances de cura.

Em todo evento de Outubro Rosa, há ainda um foco em promover dicas para as mulheres sobre a prevenção e diagnóstico dessa doença, que pode ser devastadora, pois após o câncer de pele, o câncer de mama é a segunda maior causa de mortes das mulheres em todo o planeta.

O Outubro Rosa 2021 terá temas que abordem a temática da doença, auxiliando as mulheres a entenderem a saúde de seus corpos e buscar o suporte quando for necessário.



INFORMATIVO: DIREITO PREVIDENCIÁRIO

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

POSSO DESISTIR DA MINHA APOSENTADORIA DO INSS PARA TER UM VALOR MAIOR?

Quando o segurado do INSS discordar do valor de sua aposentadoria pode desistir para tentar uma melhor. Ou seja, é possível desistir da aposentadoria desde que o segurado não tenha realizado o saque do primeiro pagamento e também não tenha levantado os valores depositados no FGTS ou PIS.

Quando o segurado realizou o saque, só será possível tentar melhorar a renda por meio de uma revisão administrativa ou na Justiça. O prazo de revisão é de dez anos contados a partir do primeiro dia do mês seguinte ao do recebimento do primeiro pagamento.

ATENÇÃO: Antes de desistir de um benefício, procure um advogado especialista em direito previdenciário para avaliar se, no futuro, a renda será de fato melhor e se não haverá perda de eventuais valores a título de atrasados.

F. PALMEIRO
ADVOGADOS

PREVIDENCIÁRIO | CÍVEL | TRABALHISTA | INVENTÁRIOS

Av. Assis Brasil, 4550 / 703
Torre B - Porto Alegre/RS

51 99639-1722



(51) 3307-7327
Atendimento das 9h às 17h

Aparelhos Digitais
Assistência Técnica
Acessórios
Tratamento para zumbido
Audiometria Adulto e Infantil



Pagamento em até 12x

E Estacionamento Gratuito

Av Wencesau Escobar, 2320 loja 5B - Tristeza

Zumbido

O zumbido pode ser definido como uma ilusão auditiva, ou seja, um som sem que haja uma fonte sonora auditiva externa. A palavra tinnitus deriva do latim tinnire, significando tocar, zumbir. Se você tem zumbido, pode ser que tenha também algum grau de perda auditiva. A perda auditiva afeta a comunicação entre orelha e o cérebro e esses sinais são recuperados como um som, o conhecido zumbido. O zumbido não causa perda auditiva, porém o som produzido pelo zumbido pode distrair e dificultar a concentração interferindo na audição de outros sons. Por isso, os aparelhos auditivos são uma forma eficaz de tratar o zumbido. Alguns aparelhos auditivos possuem também um tratamento específico para o zumbido, o que chamamos de terapia sonora. Para saber qual é o melhor tratamento procure ajuda de um Fonoaudiólogo.

Reconecte Aparelhos Auditivos (51)3307-7327

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

HIDRÁULICO 24HORAS



Torneiras / Pias / Vasos / Válvulas
Vazamentos / Colunas e desentupimentos
51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567



Avenida Bento Gonçalves 503, Partenon - POARS
(51)3058.1451 - 98509.3316
sksuper_kids
SK Super Kids Infantil

Serralheria Ferreira Ferro
Grades, portas, soldas, portão, basculante, automático, artesanato de ferro forjado, colocação de cerca elétrica

Rua Lauro Barcellos Lino, 48
Cavallhada - P. Alegre **(51) 3245-5489**

(51) 99108.2069 ou (51) 98280.9441

SORRIX
Odontologia 360°
PORTO ALEGRE

TODOS OS TRATAMENTOS ODONTOLÓGICOS EM UM SÓ LUGAR

 CLAREAMENTO	 ALINHADORES INVISÍVEIS	 IMPLANTES
 CLÍNICA GERAL	 APARELHOS ORTODÔNTICOS	 EMERGÊNCIA

Agende sua avaliação cortesia!

@sorrixportoalegre
(51) 30585555 (51) 980367773
Av. Bento Gonçalves, 1688 - Partenon



Dra. Gina Helisabeth Marasini
Advogada - OAB 76.146

**Trabalhista
Civil
Previdenciário
Trânsito**

Fones:
51 3340.2875
51 99806.2772 ☎
E-mail:
ginamarasini@yahoo.com.br

Pode sim:

- 1 - Tirar um tempo para você;
- 2 - Chorar, pois chorar não faz de você uma pessoa fraca;
- 3 - Ficar triste às vezes;
- 4 - Colocar sua saúde mental em primeiro lugar;
- 5 - Afastar-se das pessoas que não te fazem bem;
- 6 - Fazer da sua família, sua prioridade;
- 7 - Ficar muito feliz quando consegue algo;
- 8 - Ficar sozinho(a) às vezes;
- 9 - Sair da dieta para saborear um prato delicioso sozinho(a) ou com quem ama.



Perda de audição e seus efeitos

Se você ou um ente querido tem algum grau de perda auditiva, você não está sozinho. A perda auditiva afeta pessoas de todas as idades. Segundo a OMS, afeta atualmente mais de 1,5 bilhão de pessoas em todo o mundo. Uma pessoa com uma perda auditiva não tratada corre o risco de deteriorar sua saúde auditiva.

A perda auditiva não tratada não só resulta em aumento das dificuldades auditivas ao longo do tempo, mas também leva a um comportamento social e pessoal negativo, pois a comunicação com outras pessoas é prejudicada e a autoestima é afetada. Uma pessoa com perda auditiva não tratada enfrenta maiores riscos de segurança e possivelmente menor empregabilidade. A perda auditiva não afeta apenas a pessoa; afeta a família e os amigos também.

A perda auditiva pode ser tratada com aparelhos auditivos. Você pode pensar que usar aparelhos auditivos faria você parecer estranho. No entanto, a perda auditiva não tratada pode fazer com que outras pessoas percebam respostas mais lentas, necessidade constante de repetição, menor compreensão e acuidade mental, o que pode causar muito constrangimento.

Fonte: World Report on Hearing – WHO / <https://www.am-hearing.com>

Procure o profissional da Saúde Auditiva.

Sonata Aparelhos Auditivos
(51) 3022.2100 / 98201.0132

APARELHOS AUDITIVOS

A partir de
R\$ 1.900,00



Cartela de pilhas*
R\$ 15,00

Participe da **Promoção Fidelidade**

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*

PROMOÇÃO DE APARELHOS RECARREGÁVEIS

Até 50% de desconto*

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



Clínica Odontológica Corba

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



CORBA
odontologia é saúde



**PRÓTESES MÓVEIS
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**



IMPLANTES



**APARELHOS
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /
LENTE DE CONTATO**

Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

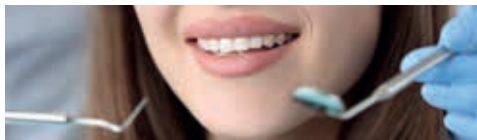
Resp. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

Instagram / Facebook: [corbaodontologia](https://www.facebook.com/corbaodontologia)

www.corbaodontologia.com.br

Quando ir ao dentista?



1 - Quando você sente dor no dente ou na boca: A dor de dente é um dos maiores motivos para ir ao dentista. Este problema pode significar desde uma sensibilidade dentária até uma cárie. Mas existem outros incômodos na boca que podem indicar uma visita a este profissional, como um inchaço na gengiva ou desconforto no maxilar - um dos sinais da DTM e do bruxismo. Fique atento a estes alertas e não deixe de procurar ajuda.

2 - Ao longo de um tratamento odontológico ou ortodôntico: Quando você está passando por um tratamento odontológico, é essencial voltar ao dentista para o acompanhamento especializado e saber o resultado dessa terapia. Isso acontece no caso de um procedimento de canal, por exemplo. Agora, em um tratamento ortodôntico, o paciente vai precisar voltar com mais frequência. As consultas de manutenção do aparelho podem variar com o tempo, mas é importante comparecer todo mês para realizar os possíveis ajustes no acessório. A ausência nessas visitas pode significar mais tempo com o

sorriso metálico.

3 - Durante a gestação: A gravidez é um momento muito especial para toda mulher, mas também de muita atenção para a saúde geral e bucal da gestante. Por isso, além das consultas ao obstetra, é importante incluir neste planejamento um pré-natal odontológico. Desta maneira, é possível evitar os problemas bucais da gestação, como a própria gengivite.

4 - No nascimento dos sisos: A adolescência é uma fase de muitas novidades e uma delas é o nascimento dos sisos. Este é mais um motivo para agendar uma consulta com o seu dentista. No início, esses dentes costumam trazer muitas dores e incômodos na região, mas com a ajuda de um profissional, é possível passar por este estágio de maneira tranquila e saudável. Aproveite para tirar algumas dúvidas sobre a extração desses molares.

5 - O surgimento dos dentes de leite: Os dentes de leite do seu filho estão surgindo e ele tem sentido os sinais disso. É normal a criança chorar, sentir coceira na gengiva ou outros desconfortos comuns a essa fase. Só que, mais uma vez, um profissional no assunto pode ajudar o pequeno e os pais a passarem por essa fase. Muitos odontopediatras indicam o uso de mordedores para aliviar nessa fase e ajudar no nascimento dos primeiros dentinhos.

Covid-19: A importância da terceira dose da vacina

Resultados recentes de países com alta cobertura vacinal, como Israel e Islândia, mostram que a proteção conferida pelas vacinas contra o coronavírus, apesar de minimizar o número de casos graves e óbitos, possuem eficácia reduzida para casos sintomáticos. Ou seja, a contaminação pelo vírus não está controlada. Segundo dados de Israel, a vacina da Pfizer, por exemplo, tem eficácia de 90% contra casos graves causados pela variante Delta, mas a proteção contra os sintomas da nova variante é de apenas 40%. Já na Islândia, onde 93% da população acima dos 16 anos está vacinada, houve um aumento de 800x no número de casos em relação ao mês anterior, sendo a maioria deles causados pela variante Delta.

Segundo David Schlesinger, médico geneticista e CEO da Mendelics, primeiro e maior laboratório brasileiro especializado em Sequenciamento de Nova Geração (NGS) que está ativamente sequenciando o vírus da SARS-CoV-2, isso pode significar que a COVID-19 se tornará pan-endêmica, independentemente do que o país faça a curto prazo. “Já conseguimos perceber que não haverá imunidade de rebanho, somente proteção individual pelas vacinas. A médio prazo, produziremos vacinas melhores contra a Delta, mas isso ainda deve demorar entre 12 e 24 meses. Até lá, se mantermos as taxas de transmissão altas, possivelmente já teremos outras variantes que necessitem de vacinas específicas, já que as altas taxas de transmissão estão diretamente relacionadas ao surgimento de novas variantes. Quanto mais o vírus se multiplica, mais variantes surgem”, explica David.

O médico destaca a importância de manter a estratégia de proteger os grupos que estão sob maior risco de morrerem. Segundo o CDC, se considerarmos que pessoas de 20 a 29 anos tem risco 1x de contrair e falecer de COVID-19, pessoas na faixa dos 40 a 49 teriam risco 10x maior, as de 65 a 74 teriam risco 95x maior, as de 75 a 84 teriam risco 230x maior e o grupo com mais de 85 anos têm risco 600x maior.

“É importante notar que, mesmo que os idosos tenham tomado as 2 doses e portanto tenham 1/10 de chance de morrerem em comparação com idosos não vacinados, uma pessoa de 65 anos ainda tem pelo menos 10 vezes mais chance de morrer que um adolescente, mesmo vacinada”, analisa David. Por essa razão é tão importante a aplicação de uma terceira dose.



CÂNCER DE MAMA COMO SE PROTEGER



✓ Manter o peso corporal saudável

✓ Ser fisicamente ativa



✓ Evitar bebidas alcoólicas

✓ Amamentar até o 6º mês de forma exclusiva e, se possível, até os 2 anos ou mais



O mais frequente entre as brasileiras:
60 MIL
novos casos por ano.

(INCA, 2011)

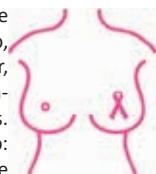
28%

dos casos podem ser evitados por meio de hábitos de vida saudáveis.

(INCA, 2011)

Quais sintomas do câncer de mama?

O sintoma mais comum de câncer de mama é o aparecimento de nódulo, geralmente indolor, duro e irregular, mas há tumores que são de consistência branda, globosos e bem definidos. Outros sinais de câncer de mama são: edema cutâneo (na pele), semelhante à casca de laranja; retração cutânea; dor; inversão do mamilo; hiperemia; descamação ou ulceração do mamilo; secreção papilar, especialmente quando é unilateral e espontânea.



A secreção associada ao câncer geralmente é transparente, podendo ser rosada ou avermelhada devido à presença de glóbulos vermelhos. Podem também surgir linfonodos palpáveis na axila.

Esses sinais e sintomas devem sempre ser investigados, porém podem estar relacionados a doenças benignas da mama.

A postura atenta das mulheres em relação à saúde das mamas, que significa conhecer o que é normal em seu corpo e quais as alterações consideradas suspeitas de câncer de mama, é fundamental para a detecção precoce dessa doença.

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

Marque sua avaliação
grátis: (51) 9.9600.9462

5 Benefícios da fisioterapia para os idosos

1 - Preservar a flexibilidade: Benefício muito importante considerando a saúde das articulações e músculos, essenciais para a mobilidade e qualidade de vida. O objetivo é de preservar ou conseguir uma leve recuperação do quadro atual.

2 - Melhorar o equilíbrio e a coordenação: As quedas na terceira idade são um fator de risco muito grave por resultarem em lesões e fraturas de recuperação muito lenta. Os exercícios fisioterapêuticos podem ajudar a melhorar nesse aspecto.

3 - Diminuir as dores: O alongamento e outros exercícios, além de terapias como a acupuntura, são grandes aliados no alívio da dor.

4 - Manter e garantir a força: Assim como no caso da flexibilidade, o objetivo aqui é preservar ou conseguir uma leve recuperação da força e resistência que ainda existem.

5 - Promover a independência: Maior independência e autonomia ao idoso com os benefícios citados acima.

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

Outubro: Mês do Idoso



No dia 1º de Outubro é comemorado o Dia do Idoso. Pensando nisso, separamos um pensamento que trata sobre o envelhecimento:

“Quando a velhice chegar, aceite-a, ama-a. Ela é abundante em prazeres se souberes amá-la. Os anos que vão gradualmente declinando estão entre os mais doces da vida de um homem/mulher. Mesmo quando tenhas alcançado o limite extremo dos anos, estes ainda reservam prazeres.”

(Sêneca, filósofo romano)



Residencial Bem Me Quer

Lar para Idosos

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS
próximo ao Hospital Banco de Olhos

51 3365-9377 / 9-8421-5402

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

Anuncie na ProcureAche



Reinvente o seu negócio e
esteja em 85.000 impressos
todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



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

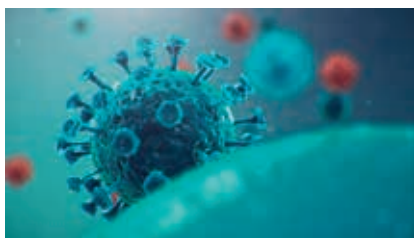
- Cadeiras de Rodas
- Bengalas • Andadores
- Camas Hospitalares
- Coletes Produtos Ortopédicos
- Fraldas Geriátricas

TELE-ENTREGASegunda 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

OMS recomenda tratamento com anticorpos monoclonais contra covid-19



A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomendou no dia 23 de setembro o uso combinado dos medicamentos casirivimab e imdevimab, que utilizam anticorpos monoclonais, para tratar casos não graves de covid-19 em pessoas com risco de hospitalização, embora tenha pedido à empresa que os fabrica para que facilite o acesso a eles, devido aos altos custos.

Os dois medicamentos são produzidos pela empresa americana Regeneron e foram os utilizados no ano passado pelo então presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, quando teve covid-19. Porém, o tratamento com o coquetel, sem cobertura de um plano de saúde, pode custar milhares de dólares.

Em suas diretrizes atualizadas para o tratamento de pacientes com covid, a OMS decidiu incluir a combinação de anticorpos monoclonais, que ela também recomenda em casos graves e críticos da doença, mas somente se o paciente não tiver anticorpos contra ela.

Fonte: VivaBem UOL

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



@revista_procureache

f Domcarecuidadores
@domcaresaudef

Cuidadores de Idosos

Plantões de 6, 8 e 12h

Nosso dom é cuidar de quem você ama.

(51) 4141-8600
(51) 98300-8600

www.domcaresaudef.com.br

Av. Carlos Gomes, 1610 - Cj. 607

DICA DE SAÚDE

Dicas para cuidar do seu CORAÇÃO



- 1. Alimentação Saudável:** Dê preferência para frutas e vegetais frescos. Evite: gordura saturada e alimentos processados, pois eles contêm muito sal e elevam a pressão sanguínea.
- 2. Atividade Física:** 30 minutos de atividades físicas diárias podem ajudar a evitar ataques cardíacos.
- 3. Não Fume:** seu risco de doença cardíaca diminuirá pela metade em um ano e retornará aos níveis normais com o tempo.

Doenças cardiovasculares e o Alzheimer

As doenças cardiovasculares aumentam o risco para demência, incluindo Alzheimer, revelou um estudo realizado pelo Journal of the American College of Cardiology, conduzido pela doutora Marta Cortes-Canteli, do Centro Nacional de Investigações Cardiovasculares (Espanha).



O estudo feito com 547 participantes, com idade entre 40 a 54 anos, evidenciou que os voluntários apresentaram evidência de aterosclerose assintomática, com acúmulo de placas de gordura e cálcio nas artérias carótidas e femorais.

Foi observado o metabolismo de glicose deficiente, sobretudo nas áreas do cérebro associadas à demência, incluindo a doença de Alzheimer, o que revela neurodegeneração precoce.

O estudo mostrou a necessidade da prevenção e do cuidado com o coração já na vida adulta para reduzir as chances de desenvolvimento de uma doença neurodegenerativa na velhice.

Hipertensão e altos níveis de colesterol estão relacionados ao maior risco de desenvolver Alzheimer.

Como você tem cuidado da saúde do seu coração? O que é ruim para o coração é ruim para o cérebro.

Fonte: SBGG

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br



3219-9310



Claro 99348-3807



vivo 99606-9279

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

Oralmob
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Implantes | Próteses | Ortodontia
Estética Dental e Facial



Oralmob Odontologia Zona Norte

Rua Costa Rica, nº 11

Fone: 3307.3506 999478.3356

Conheça também nossas outras unidades na
Zona Sul e bairro Petrópolis



brillare
Dentist

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



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



Sensibilidade dentária o que é e como tratar

Ela nada mais é do que um sinal de falha no sistema de proteção dentária. Devido à erosão do esmalte ou retração da gengiva, ocorre a exposição da parte interna da estrutura – a dentina e seus túbulos dentinários. “Esses túbulos são canais cheios de líquido que possuem terminações nervosas. Qualquer estímulo que mude sua pressão, como o alimento doce, ou a temperatura, a exemplo dos itens quentes e frios, incentiva a movimentação do fluido, levando à dor”, explica a dentista Thaís Araújo, de São Paulo.

É preciso higienizar muito os dentes para melhorar a sensibilidade?

Esse comportamento só agrava o processo de deterioração do esmalte, explicam especialistas. A lista de agentes danificadores não para aí. Ela inclui também o hábito de apertar os dentes em momentos de ansiedade e estresse. Na posição de repouso da boca, o certo é deixar os lábios fechados e a arcada separada. Existe até um aplicativo de celular chamado Desencoste Seus Dentes, que envia notificações de hora em hora para nos lembrar disso.

Vale citar ainda o atrito, já que o desgaste pode dar as caras a partir do uso de cremes dentais agressivos e da força excessiva na hora da limpeza. “Uma dica é observar se as cerdas da sua escova estão deformadas.

Em caso positivo, é sinal de que a escovação está errada”, avisa Thaís. Já a corrosão, mais um fator de risco importante, está diretamente ligada à presença de ácidos. E eles podem parar na boca tanto por causa de infelizes como refluxo quanto por culpa de alimentos com essa característica – frutas cítricas, refrigerantes e café são os clássicos.

Dá para resolver

Assim como a origem, a solução para a encrenca tem múltiplas facetas – e vai além do creme dental para dentes sensíveis. A estratégia depende de qual o estopim do problema. Para identificá-lo corretamente, o ideal é buscar ajuda assim que o choquinho se revelar. Um dos grandes erros é o indivíduo achar que a solução é só comprar uma pasta especial. Mas não existe auto tratamento. Tem que procurar o dentista.

Só que, de acordo com a pesquisa encomendada pela Sensodyne, a maioria das pessoas espera até sentir fortes dores para marcar a consulta. Atitude arriscada. Como quase todo imbróglio de saúde, há a possibilidade de a sensibilidade evoluir e se transformar em uma inflamação grave. Nesses casos extremos, a única forma de resolver é com tratamento de canal. Daí é necessário retirar o nervo e matar o dente.

Fonte: Adaptado de Saúde Abril



EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos
seus sonhos com
implantes dentários



Lomba do Pinheiro:

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

Agronomia:

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

Hípica:

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

Tipos de Calos e Calosidades



Conheça os cinco tipos de calos e descubra os fatores relacionados:

1) Calos Duros

Eles são os mais comuns de todos, geralmente eles aparecem onde já teve calos e destacam-se pelo seu tamanho pequeno (eles parecem com ervilhas). Em adição, eles podem ser devido à má condição dos pés ou dedos, ou devido ao uso de um tipo de sapatos que são demasiado apertados.

2) Calos Macios

Este tipo de calo se desenvolve de forma semelhante ao anterior. Mas possuem uma textura branca e elástica e tendem a aparecer entre os dedos, especialmente em áreas de pele mais úmida devido ao suor ou pobre processo de secagem. Sim, o que não muda é que eles também são muito dolorosos. O principal culpado desses Calos surgirem, geralmente são os tipos de sapato que você pressiona os dedos uns com os outros.

3) Calos em Forma de Feijão

Eles são minúsculos e sem dor de calos podem aparecer individualmente ou em grupos na base do pé. Levanta-se a partir de uma falta de hidratação.

4) Calos Vasculares

Os Calos vasculares são geralmente tão grandes que muitas vezes são confundidos com os capilares das camadas dérmicas da pele. Eles podem ser muito doloridos e podem até sangrar.

5) Calos nas Fibrosas

Calos fibrosos são o mais sério de todos, o resultado de um tratamento ruim. Notável para fibras de colágeno entrelaçadas nas camadas dérmicas da pele e a sua profunda ligação com o tecido capilar. Eles podem ser muito dolorosas e precisam de tratamento profissional.

Clínica Dullius

- Calos
- Unhas Espessas
- Calosidade
- Unhas Encravadas
- Fissuras Plantares
- Fungos nas Unhas

"Podólogo é o profissional com a qualificação técnica e instrumental necessárias para o bem-estar dos seus pés"

Segunda à Sábado
09hs às 19hs

FONES: 3344.1266 • 9.9965.6113

Rua Dr. Alberto Albertini, 423 • Pq. São Sebastião • POA/RS

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

MS Óptica

Atendimento a domicílio
Óculos de sol e de grau
Desconto em consultas

Armação
a partir de
R\$ 98,00

Agende o seu horário

51 9951-45855



10 BENEFÍCIOS DO ALHO-PORÓ PARA A SAÚDE

O alho-poró é uma fonte de várias vitaminas e nutrientes, incluindo a vitamina A, vitamina B6, vitamina C, vitamina K, ferro, magnésio e manganês. Conheça os seus 10 principais benefícios para a saúde.

1. Acelera o crescimento dos cabelos
2. Desintoxica a pele
3. Fortalece o sistema digestivo
4. Ótimo durante a gravidez
5. Mantém o colesterol saudável
6. Melhora a memória
7. Promove o emagrecimento
8. Melhora a visão
9. Aumento do desejo sexual
10. Protege contra doenças cardíacas



ProcureAche

COMO HIGIENIZAR HOTIFRUTIS?

Os hortifrutis precisam ser imersos em solução para a limpeza adequada. O indicado é usar 10ml (equivalente a uma colher de sopa) de hipoclorito de sódio (água sanitária) para cada litro de água e deixar imersos de 10 a 15 minutos. Aumentar a concentração do hipoclorito ou tempo de imersão não tem mais eficácia e pode causar intoxicação.

Como pintar as unhas sem estragar o esmalte



1) Unha limpa, sem oleosidade

2) Passe base

3) Ponha 1 gota de esmalte no meio

4) Puxe a gota próximo a cutícula

5) Puxe o esmalte para baixo em linha reta



6) Passe esmalte na curva da unha de cima para baixo

7) Continue espalhando o esmalte

8) Repita passo 6 do outro lado

9) Repita passo 7 do outro lado

10) Passe outra mão de esmalte

A importância da hidratação capilar



A reposição de água e nutrientes é essencial para restaurar a umidade dos fios, fazendo com que o cabelo se torne mais resistente, maleável e saudável. Essa reposição é feita com o uso de máscaras hidratantes aplicadas diretamente nos fios e pode ser

feita tanto no salão como em casa.

Todo cabelo precisa ser hidratado, nem que seja pelo menos uma vez por mês. A hidratação capilar é especialmente indicada quando sentimos o cabelo ressecado, opaco, sem movimento, com pontas duplas e quebradiças.

Os principais benefícios da hidratação capilar

Ao repor a água e nutrientes perdidos diariamente, a hidratação capilar resolve diversos problemas que enfrentamos no dia a dia com o nosso cabelo. Veja alguns benefícios:

- Previne o ressecamento;
- Evita as pontas duplas;
- Fortifica o fio e ajuda no crescimento do cabelo;
- Reduz o temido frizz;
- Revitaliza o cabelo (principalmente os danificados por

procedimentos químicos);

- Melhora a saúde do fio, proporcionando brilho natural;
- Aumenta a flexibilidade e maleabilidade do fio, evitando que eles quebrem com facilidade;
- Dá a sensação de toque suave e sedoso.



Materiais para alongamento de unhas, extensão de cílios e sobrancelhas

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

Fone: (51)98658-8358

Gal. Rosário 11º andar, sala 1123 - Centro

Fone: (51)98537-7785

Receitas



Pãozinho de tapioca

Ingredientes:

- 1/4 xícara de chá de óleo de coco
- 3 xícaras de chá de leite de vaca ou vegetal
- 1 e 1/2 xícara de chá de tapioca granulada (não é a farinha, é a granulada!)
- 2 ovos
- 1/2 xícara de chá queijo ralado
- 1 e 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- sal a gosto

Modo de preparo:

1. Em uma panela antiaderente coloque o óleo de coco, deixe derreter completamente e em seguida adicione o leite, misture bem e leve ao fogo até ferver.
2. Coloque a farinha de tapioca em um refratário e então despeje essa mistura de leite com óleo de coco ainda quente sobre ela. Misture com uma colher de pau até que fique homogêneo. Reserve.
3. Depois da tapioca hidratada adicione os ovos batidos incorporando bem. Coloque o queijo, sal a gosto e o polvilho doce. Então sove bem a massa até ficar lisa e homogênea. Se quiser uma unidade grande, passe para o passo 4. Caso queira porções individuais, deixe a mistura na geladeira por 6 horas e depois corte e modele os pãezinhos.
4. Despeje a massa sobre um refratário ou forma antiaderente untado com óleo de coco e polvilho doce. Leve para assar em forno médio por 40 a 50 minutos. Ao esfriar, desenforme e sirva.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



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

DICA CULINÁRIA

Como retirar a pele do tomate?

Para retirar a pele dos tomates com facilidade faça um corte em formato de "X" na parte superior. Coloque água para ferver quando estiver fervente adicione os tomates. Deixe na água por 2 minutos e escorra colocando em uma bacia de água fria, depois retire a casca.

**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, Hortifrutti, 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

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

Buraco quente pão com carne moída

Ingredientes:

- 4 pães franceses
- 300 g de carne moída
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 10 azeitonas verdes 2 tomates
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- 200 g de queijo prato
- 1 cebola pequena
- Sal
- 1 ovo cozido
- Pimenta-do-reino
- 1 dente de alho



Modo de preparo:

1. Pique finamente a cebola, alho, azeitonas, salsinha e ovo cozido. Então, reserve. Em seguida, rale o queijo na parte grossa do ralador então, retire as sementes e bata os tomates no liquidificador.
2. Em seguida, coloque em uma frigideira o óleo e a carne moída. Por fim, misture bem e leve ao fogo até que a carne esteja bem seca e levemente dourada, adicione a cebola e o alho e refogue-a até que esteja macia.
3. Por fim, coloque os tomates batidos, sal e pimenta-do-reino, cozinhe até que todos os líquidos se evaporem.
4. Então, acrescente as azeitonas, salsinha e ovo picado. Em seguida, retire do fogo e deixe esfriar levemente. Então, acrescente o queijo ralado. Reserve.
5. Corte a ponta de cada pão francês e retire o miolo com a ponta dos dedos.
6. Recheie cada pãozinho com o refogado de carne e tampe a abertura com o miolo reservado.
7. Leve ao forno pré-aquecido médio por cerca de 15 minutos. Sirva bem quente.

Batata Assada com Recheio de Frango

Ingredientes:

- 5 batatas grandes
- 3 colheres (sopa) queijo parmesão ralado
- 3 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 1 xícara de leite morno
- queijo muçarela ralado a gosto
- queijo parmesão ralado a gosto



Recheio de Frango:

- 1 peito grande de frango picado
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher (chá) de colorau ou açafrão
- 1 xícara de água
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 cebola picada
- 1 tomate picado
- cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 250 graus. Com uma faca faça furos nas cascas das batatas e coloque-as no forno direto em cima da grade, asse por 1 hora ou até que fiquem cozidas por dentro.
2. Enquanto isso prepare o frango, temperando-o com sal, pimenta e alho; esquentar uma panela com 2 colheres de óleo e adicione o frango; refogue até ficar levemente dourado; adicione a cebola e deixe refogar por alguns minutos; acrescente o colorau, a água, o tomate; tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 30 minutos ou até que fique cozido.
3. Deixe o frango esfriar e desfie; volte o frango para a mesma panela e acrescente o cheiro verde. Em seguida, retire as batatas do forno, deixe esfriar por 10 minutos; com cuidado corte-as ao meio e retire o miolo com uma colher deixando a cavidade da casca.
4. Em uma panela amasse a batata com o leite, a manteiga e 3 colheres de queijo parmesão ralado. Em seguida, coloque a batata amassada dentro das cascas em uma assadeira; distribua o recheio de frango sobre as batatas; cubra com queijo muçarela e queijo parmesão ralado; leve ao forno por 20 minutos ou até gratinar.
5. Por fim sirva sua batata assada com recheio de frango.

Bolo Toalha Felpuda

Ingredientes:

- 5 ovos
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 2 e 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó químico
- Margarina e farinha de trigo para untar e enfarinhar
- 200g de coco ralado em flocos

Ingredientes da Calda:

- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite condensado
- 1 xícara (chá) de leite de coco
- 1/2 xícara (chá) de leite

Modo de Preparo:

1. No liquidificador, bata os ovos, a manteiga, o açúcar, o leite de coco, a farinha e o fermento até homogeneizar.
2. Então, despeje em uma fôrma de 22cm x 30cm untada e enfarinhada, e leve ao forno médio (180°C), preaquecido, por 35 minutos ou até assar e dourar levemente.
3. Em seguida, retire, deixe esfriar, corte em pedaços e passe pelos ingredientes da calda misturados.
4. Por fim, passe pelo coco e embrulhe cada pedaço em papel-alumínio.
5. Então, leve à geladeira por 4 horas antes de servir seu Um Bolo Toalha Felpuda.





Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220  Chocolate Trufão

Bolo de chocolate de liquidificador

Ingredientes:

- 4 colheres de sopa de manteiga ou margarina derretida
- 2 xícaras de açúcar 1 xícara de chocolate em pó (use 100% cacau ou um de sua preferência)
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó usei xícara de 240ml para medir
- 1 xícara de leite morno
- 3 ovos

Calda:

- 1 xícara de açúcar
- 3 colheres de amido de milho
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 xícara de água
- 3 colheres de manteiga ou margarina

Modo de preparo:

1. Bata primeiramente os ingredientes líquidos, depois coloque os secos e bata novamente só para misturar, quando estiver homogêneo coloque na forma untada com manteiga e farinha de trigo, leve ao forno 180°/200° por 35 a 40 minutos, enfie um palito de dente no bolo, se sair seco seu bolo estará assado.
2. Abra o forno aos poucos para não murchar.
3. Caso você for querer desenformar o bolo, pode usar papel toalha no fundo para sair com facilidade.

Recheio do brigadeiro:

1. Primeiramente misture o leite condensado com o chocolate para não criar gruminhos, em seguida misture os outros ingredientes e leve para o fogo mexendo até engrossar, fogo baixo.
2. Então, depois que engrossar desligue, espere esfriar e recheie o bolo

Calda:

1. Misture tudo numa vasilha, em seguida leve para o fogo baixo, mexendo sempre.
2. Quando engrossar, jogue por cima do bolo



K Comercial 
NETIG
 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

RESOLVE

Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 - 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento
Grátis

Serralheria Ferreira Ferro

Grades, portas, soldas, portão, basculante, automático, artesanato de ferro forjado, colocação de cerca elétrica

Rua Lauro Barcellos Lino, 48
Cavallhada - P. Alegre (51) 3245-5489

(51) 99108.2069 ou (51) 98280.9441

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

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

e-mail: rloextintores@gmail.com / lucianoalves@bol.com.br
site: www.rcidosextintores.com.br

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

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

98638-6669 / 98310-9903

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

Alcance um público de 85.000 leitores todo mês!



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

A revista ProcureAche é uma publicação de distribuição gratuita em Porto Alegre, abrangendo desde o Extremo-Sul até a Zona Norte.

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

Ligue ou adicione whats (51)981.427.686

Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL
SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO GRATUITO

Atendemos a toda poa.

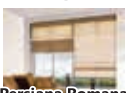
(51) 98902.8062
(51) 98437.3820

Viviane e Rose

vivianeestofados@gmail.com

VISA

Cláudio Persianas
VENDA E MANUTENÇÃO







Persiana Romana Persiana Vertical Persianas Externas Tela Mosquiteiro

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

TRANSPORTES
MARQUINHOS




FRETES VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos
Desmontamos e montamos
Descarte de Móveis
Atendemos domingos e feriados
Preços acessíveis

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES DE CRÉDITO

98150.3642

JR **INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS






99940-9565
João

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

PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS



CONCERTO, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771
51 3374-2512

Atendendo desde 2012 CNPJ: 20.180.194/0001-61

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

51 99140.0404 | **51 99889.1902**

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

CONSTRUÇÕES E REFORMAS



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

ORÇAMENTO GRATUITO

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

DESENTUPIDORA



51 99736-4560
51 99417-1701

desentupidora iansen
@desentupidoraiansen
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

- Pias, ralos, vasos e esgotos em geral;
- Limpeza de fossa e hidrojateamento;
- Limpeza de caixa d'água;
- Controle de cupins e pragas em geral.

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

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

ORÇAMENTO GRATUITO
PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA
E VALE DOS SINOS

Limpe uma vez a cada estação

- Limpe e verifique as validades dos produtos
- Doe, arrume ou limpe as roupas da estação
- Verifique a validade de produtos do freezer
- Limpe ou compre novos travessouros
- Limpe ou compre novos cobertores
- Faça a limpeza no seu armário
- Lave as janelas



Cachorro pode beber leite? Riscos e benefícios

O leite pode ser ofertado para cães sim, desde que com moderação. Porém, esse não é um alimento nocivo para eles.



Malefícios

Os cães possuem deficiência de enzimas que digerem o açúcar (lactose), e por isso, o alto teor de gordura do leite pode gerar algumas consequências:

- Gases
- Retenção de líquido
- Problemas gastrointestinais
- Inflamação no pâncreas

Prefira sempre o leite desnatado ou o específico para cães.

No caso dos derivados, opte por:

- Ricota
- Requeijão
- Queijo cottage
- Benefícios

Cães rejeitados pela cadela ou abandonados podem fazer uso de fórmulas de leite própria para cães. Nunca o leite comum!

O leite desnatado em pouca quantidade, pode:

- Auxiliar a ingestão de medicamento
- Cães com problemas de mastigação
- Que tem apetite caprichoso

Fonte: Dicas Boas para Cachorro

DICAS PET

Brinquedos ideais para seu pet



- Os brinquedos devem ser específicos para cada tipo de pet;
- Não use brinquedos com material tóxico;
- Não dê brinquedos pequenos ou com partes pequenas que possam se soltar e ser engolidas

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações

ARMAZÉM
DOS BICHOS



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



Ração Mandala Ad.
Carne/Arroz
20 Kg - R\$ 139,90



Ração Mandala Gatos
Castrados - Salmão Ad.
10 Kg - R\$ 129,90



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



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

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

Filial
Rua Anita Garibaldi, 2253-101a 06 - Boa Vista
Tel: 3273.6316
Serviços de banho e tosa/rações e outros

www.armazemdosbichos.com.br



Vai vender ou comprar um veículo?

Tenha ciência que você deve se resguardar de eventuais problemas futuros por meio de um contrato de compra e venda simples, útil e claro.

A contratação de um bom profissional é sempre a melhor opção para proteger seus interesses e ainda garantir a correta aplicação do contrato. Entretanto, na impossibilidade de contratação de um advogado, tenha em mente que alguns detalhes são muito importantes.

Inicialmente, é fundamental deixar claro quem são vendedor(es) e comprado(res), suas corretas qualificações, endereços e dados pessoais. Tais informações garantem acesso à outra parte para solução de eventuais questões.

Outro ponto importante é a descrição detalhada do bem negociado. Exija clareza na descrição das condições do veículo, bem como, indique no contrato eventuais defeitos ou serviços realizados, como forma de proteção a seu interesse.

O bem deve estar totalmente regular junto ao órgão de trânsito, com todos os impostos, taxas e infrações quitados. Sugere-se, inclusive, a consulta prévia do veículo junto ao DETRAN, para conferência de chassi e de eventuais restrições judiciais.

Insira a chamada "cláusula penal", que pode variar de 5 a 20% do valor do bem. Ao caso de rescisão do contrato por algum motivo, a parte que causou a rescisão deve arcar com a penalidade.

Para encerrar, caso necessário, disponibilizamos em nossas mídias sociais modelo básico de contrato de compra e venda de veículo. Basta acessar [@bittencourtdacosta](https://www.bittencourtdacosta.com.br) no Insta ou Face ou, ainda, solicitar gratuitamente pela email: contato@bittencourtdacosta.com.br.

BITTENCOURT DA COSTA
Escritório de Advocacia



Zona Sul

+55 51 3508-7511

contato@bittencourtdacosta.com.br

www.bittencourtdacosta.com.br

[@bittencourtdacostaadv](https://www.instagram.com/bittencourtdacostaadv)

[@bittencourtdacostaadv](https://www.facebook.com/bittencourtdacostaadv)

Rua Eliza Tehav nº 111 - Sala 01 - Aberta dos Morros

DICA EMPRESARIAL

Endomarketing

O endomarketing serve para capacitar seus funcionários ou colaboradores a atender melhor seu público, transformando o ambiente de trabalho em um local agradável e produzir ações que melhorem o bem estar do empregado, e tudo isso irá refletir no desempenho da empresa.



Flávio Braga
ADVOCACIA

OAB RS
5801

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

Comprou imóvel novo com problemas de imóvel velho?

Ao adquirir um imóvel novo o que menos se espera é ter dor de cabeça com infiltrações, rachaduras, entre outros problemas que supostamente ocorrem com mais frequência em imóveis mais antigos. Entretanto, isso é mais comum do que se imagina e as Construtoras vêm sendo condenadas a ressarcir os compradores de imóveis novos, seja pela má execução da obra, seja pela utilização de materiais de baixa qualidade. Os Tribunais vêm julgando procedentes os pedidos dos compradores, conforme trecho de sentença que abordou o tema e segue abaixo:

"(...) o gasto gerado com a execução da reforma, arcado inicialmente pelo autor, constitui prejuízo a ser reparado pela ré, já que, como construtora e garante da solidez e segurança da obra, tem o dever de garantia do imóvel, devendo reparar os danos originados de vício da construção (...)"

Muitas vezes o proprietário ainda não realizou os reparos, seja porque aguarda uma resolução da Construtora, seja porque não dispõe de recursos próprios para fazer. De qualquer forma, para se ingressar com pedido perante o Poder Judiciário, não há necessidade de realizar primeiro os reparos por conta própria ou aguardar reparos pela Construtora, que muitas vezes resolve superficialmente e não elimina definitivamente os problemas.

Portanto, caso você esteja com problemas dessa natureza, procure um profissional especialista e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia



Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

CUIDADOS COM CRIANÇAS EM CASA



ATENÇÃO ÀS TOMADAS

Não deixe nenhuma tomada desprotegida, especialmente as que ficam ao alcance das crianças. Para evitar choques elétricos, use protetores de tomadas feitos de material plástico, que não conduz eletricidade.



CUIDADO COM O FOGÃO

Nunca deixe que as crianças manuseiem o fogão sozinhas, e mantenha sempre os cabos das panelas virados para dentro. Assim, você evita que os pequenos esbarrem ou puxem os cabos, evitando queimaduras.



TAPETES

Os tapetes podem oferecer um grande risco para que as crianças escorreguem ou enroscuem os pés e caiam. Se eles forem indispensáveis, dê preferência aos modelos com o verso antiderrapante.



PRODUTOS DE LIMPEZA / MEDICAMENTOS

Não custa lembrar que é importante armazenar os produtos de limpeza e medicamentos em locais fora do alcance de crianças e animais domésticos. Procure manter esses itens em armários altos ou trancados.



EVITE QUEDAS

Se na sua casa tem escadas, oriente as crianças a usarem sempre o corrimão para dar apoio na hora de subir ou descer, e nunca correr. Também é importante manter os cômodos da casa bem iluminados para que todos consigam enxergar possíveis obstáculos.



BANHEIROS

Deixe materiais cortantes, como lâminas de barbear, e secadores e outros aparelhos elétricos fora do alcance de crianças. Nunca deixe banquinhos no banheiro e, se você tiver banheiro, deixe-a sempre vazia.

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.

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!



3246.3902



98411.1151



Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e esteja em 85.000 impressos todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

7 ideias para deixar seu jardim bonito

1) Muros de pedra: Um muro de pedra, principalmente se for bem rústico, combina perfeitamente com um grande jardim e dá um ar de grandiosidade ao espaço. Manter o gramado aparado e escolher uma boa mobília externa são detalhes importantes, também.

2) Os caminhos das pedras: Criar caminhos de pedra no jardim deixa o jardim bem charmoso e é um verdadeiro convite para caminhar pela área, despreocupado, dando para passear pelo jardim sem sujar os sapatos de terra... nem a casa, depois.

3) Fonte no jardim: Construir um pátio interno com uma fonte, tomando o cuidado de criar um jardim sem grama, mas com seixos rolados sobre a terra. Assim, sem tanta terra perto da sala de estar, evita-se levar barro para dentro de casa sem que isso não impeça que as plantas cresçam normalmente, até palmeiras florescem neste ambiente.

4) Jardim interno: Para que este tipo de jardim interno tão exuberante funcione adequadamente em um ambiente coberto, é preciso escolher as plantas

certas, aquelas que podem sobreviver tranquilamente a meia-sombra, sem insolação direta.

5) Móveis descolados: Um jardim é feito para relaxar, curtir e espairar. Nada mais justo que tenha belas e confortáveis espreguiçadeiras para a gente aproveitar a proximidade com a natureza ao máximo. E já que é para deixar o jardim bem bonito, caprichar na escolha desses móveis externos é uma excelente ideia!

6) Jardim vertical: Além da escolha do mobiliário externo, acrescentar um jardim vertical em um dos muros dá um toque todo especial ao seu jardim. Nesse caso, são indicadas plantas que aderem mais facilmente ao substrato colocado nas paredes, como samambaias, heras e mãos-de-macaco.

7) Crie recantos: Junte alguns vasos, um móvel de jardim bem legal, coloque alguns pedriscos em volta e crie aquele recanto bucólico do seu jardim, o seu lugar preferido para descansar sossegado e ver a grama crescer bem devagar.



Etanol polui menos

O etanol é produzido a partir de fontes renováveis, e muito do CO₂ emitido pelos veículos é reabsorvido pelas plantações de cana. A gasolina é um combustível fóssil.



Gasolina aditivada é indicada para aumentar a durabilidade do motor

O uso frequente de gasolina aditivada mantém limpos todos os sistemas de alimentação de combustível do veículo (tanques, tubulações, bicos injetores, coletores de admissão), proporcionando maior vida útil dos motores.

Gasolina premium melhora o rendimento de veículos esportivos

Um carro esportivo tem melhor desempenho quando utiliza a gasolina especial. Esse combustível tem maior poder antidetonante, e os motores de alta performance têm sistemas que sabem usufruir desse potencial energético.



WIASUL FRETES E MUDANÇAS



Descarte de Móveis
Montagem e Desmontagem de Móveis

Aceitamos os principais cartões

Fones: (51) **99648-4105** / (51) **98524-3573**
(51) **98407-9325** c/ Helio
Rua Osvaldo Pereira de Freitas, 137

Dicas para transportar pequenos objetos

Transportar pequenos objetos pode se tornar um problema se a embalagem e o transporte não forem feitos de maneira correta. Na hora de realizar uma mudança, alguns cuidados são fundamentais para facilitar o trabalho e evitar maiores transtornos.



1) Planeje com antecedência a embalagem dos objetos, para evitar perda de tempo na hora de carregar os objetos no caminhão e atrasar o serviço dos carregadores.

2) Embale tudo, se possível, em caixas de papelão, com jornais servindo de acochoamento, e lacre bem para evitar que se quebrem ou se danifiquem no traslado.

3) Organize as caixas em pilhas, separadas por peso ou tipo de objeto, deixando os mais resistentes em baixo, para melhor acomodamento dentro do caminhão e maior segurança no transporte.

PRECISA DE CARRO GNV / FLEX?

(com fabricação a partir de 2012)

Locação para empresas e motoristas de aplicativo



Trabalhe com os principais aplicativos de transporte!



AlugarCar

geramigos locadora

alugarcar.com.br

Consulte modelos disponíveis:
51997.889.686

siga-nos nas redes sociais:



/geramigoslocadora



@geramigos_locadora



SESSÃO CURIOSIDADE

O Dia das Crianças



O Dia das Crianças é comemorado em diversos países, em datas diferentes. O dia Universal da Criança é dia 20 de novembro, estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU), em referência ao dia no qual foi aprovada a Declaração dos Direitos da Criança (1959).

No Brasil, dia 12 de outubro é comemorado o Dia das Crianças desde a década de 1920, quando o Deputado federal Galdino do Valle Filho levou a ideia, ou o projeto de criar um dia em homenagem às crianças à Câmara, onde foi aprovada. A data foi oficializada por meio do Decreto nº 4.867, assinado pelo presidente Arthur Bernardes no dia 5 de novembro de 1924.

No entanto, a tradição dos presentes no dia das crianças surgiu 40 anos depois, na década de 1960, quando duas grandes empresas (de brinquedos e de produtos para bebês) lançaram uma promoção conhecida como a “Semana do Bebê Robusto”. O faturamento foi excepcional.

Nos anos seguintes, outras empresas adotaram a mesma estratégia, realizando promoções durante a semana da criança, sem o mesmo êxito. As empresas fabricantes de brinquedos então, de comum acordo, adotaram o dia 12 de outubro como o dia da criança. Desde então, a data é explorada pelos comerciantes como mais uma oportunidade de promover o consumo.

No dia 12 de outubro, além de Dia das Crianças, são comemoradas outras duas datas:

- O descobrimento da América – em 12 de outubro de 1492.

- Aparecimento da imagem de Nossa Senhora Aparecida, a padroeira do Brasil – em 12 de outubro de 1717.

Desde 1980, dia 12 de outubro é um feriado nacional devido à comemoração da padroeira do Brasil.

Dicas de segurança durante o abastecimento do GNV

Devido aos acidentes ocorridos em veículos convertidos ao gás natural veicular, os bombeiros de todos os estados brasileiros começaram a fornecer dicas de segurança há alguns anos, para o abastecimento em um posto de combustível.



Essas normas de segurança são as seguintes:

- O veículo deve ser estacionado no local previsto
- O freio de mão deve ficar acionado
- O motor do veículo deve ser desligado
- Devem ser desligados todos os componentes da parte elétrica, como faróis e equipamento de som
- Não utilizar o telefone celular
- Os ocupantes do veículo devem aguardar em local seguro, afastado do veículo
- Equipamentos elétricos e eletrônicos devem permanecer desligados
- O porta-malas e o capô devem ficar abertos
- O frentista deve fazer o aterramento próximo à válvula do abastecimento
- É proibido fumar ou usar isqueiros ou fósforos na zona de abastecimento
- Antes de ligar o veículo, verificar se a mangueira de abastecimento foi devidamente desconectada.



OPORTUNIDADE

Você que é motorista de aplicativo ou tem empresa, dirija tranquilo e sem burocracia!

Locação de carros é com a AlugarCar!



Consulte disponibilidade:

51 997.889.686

AlugarCar
alugarcar.com.br

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

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Vidraçaria AraújoVidros - Espelhos
Molduras
Box e Sacadas
Vidro Temperado

Av. José de Alencar, 379

(51) 3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

Cuidados com o escorpião amarelo

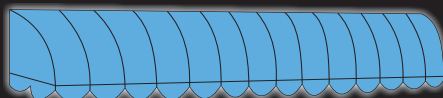
A picada de escorpião, na maioria das vezes, causa poucos sintomas, como vermelhidão, inchaço e dor no local da picada que dura de algumas horas até dois dias. Entretanto, alguns casos podem ser mais graves, causando sintomas generalizados, como enjoo, vômitos, dor de cabeça, tonturas, espasmos musculares e queda da pressão, suor, palidez, sonolência ou agitação, entre outros. Em casos muito raros, a picada de escorpião pode causar até arritmias e parada cardíaca havendo, até risco de morte.



Em 2018, por exemplo, foram notificados 10 acidentes com o escorpião amarelo no Rio Grande do Sul. Eles ocorreram nos municípios de Arroio Grande, Canoas, Cerro Largo, Constantina, Horizontina, Mariana Pimentel, Novo Hamburgo, Pelotas, Porto Alegre, e Santa Vitória do Palmar. Neste ano já foram 3 casos registrados em Porto Alegre.

Primeiros socorros

- Em caso de picada de escorpião, os primeiros socorros são:
- Lavar o local da picada com água e sabão;
- Manter o local da picada voltado para cima;
- Não cortar, furar ou apertar o local da picada;
- Beber bastante água;
- Dirigir-se, imediatamente, ao serviço de saúde mais próximo. Às vezes é necessária a aplicação de um soro específico.

**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



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



**SERRALHERIA
KISSER**

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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

Utilidades do sabão de coco

1) Sensação de suavidade nas roupas da máquina:

O mais indicado para lavar roupas na máquina é usar sabão líquido! Além de prevenir danos às fibras, ele oferece um odor muito agradável para seu vestuário e deixa uma sensação bem aveludada nas roupas. Procure um produto que não danifica o eletrodoméstico, o que é um dos cuidados para manter a vida útil da máquina por mais tempo. Ao bater as peças na máquina, o produto vai remover toda a sujeira e o mau cheiro do vestuário. E o melhor é que o detergente líquido é muito rentável e dura muito!

2) Sabão de coco em barra é antialérgico e ótima opção para higienizar roupas íntimas:

As roupas íntimas são peças bem delicadas que precisam de todo cuidado ao serem higienizadas. Produtos abrasivos ou com substâncias alvejantes não devem ser usados no processo de lavagem de roupa, porque elas podem danificar os tecidos. Ensaboe as peças e as esfregue com delicadeza a fim de remover as impurezas sem estragar a costura ou a renda dos itens. Se precisar, deixe as roupas de molho por aproximadamente 20 minutos antes de enxaguar para fixar melhor o cheirinho do produto no vestuário.

3) Remove manchas:

Você sabia que as propriedades do coco auxiliam na remoção de manchas durante a lavagem de roupa? Por isso, o sabão de coco é muito indicado para casos de acidentes envolvendo sujeiras mais impregnadas nos tecidos. O detergente em pó diluído em água é a solução perfeita para deixar as peças manchadas de molho e garantir a higienização completa dos itens! Em um balde, separe as roupas de acordo com os tipos de tecido e deixe-as em molho de 2 a 3 horas com o sabão de coco em pó (cuidado para não deixar mais que o tempo de molho ideal). Se preferir, use um copinho de medidas para acertar a quantidade de detergente na água! Depois, é só esfregar as regiões com as manchas para se livrar definitivamente das sujeiras após amolecidas. Por fim, enxágue as peças completamente para remover os resíduos. O cheirinho fica e a sujeira vai embora!

Combatendo a ferrugem em grades e portões



Ações preventivas

Proteger os objetos da umidade é a maneira mais simples de evitar a ferrugem – e isso é possível com maior ou menor esforço, o que vai depender da região em que você mora. A dica é evitar, tanto quanto possível, o contato da água com grades, portões e janelas de ferro e metal. Se isso ocorrer e também se possível, seque tais superfícies cuidadosamente.

Outra dica para prevenir a ferrugem é evitar que os cômodos se tornem úmidos e mantê-los em temperatura ambiente. Identifique o que mais causa ou agrava a umidade de um dado local e tente reverter essa situação.

Em áreas litorâneas, sabemos que evitar a ação da maresia é uma tarefa hercúlea. De todo modo, uma boa dica para atenuar os efeitos da ferrugem é limpar, com cuidado, objetos e superfícies de ferro e metal a cada 15 dias, pelo menos.

Combatendo a ferrugem

Existem no mercado produtos que removem a ferrugem, mas uma solução caseira (e barata) é usar bicarbonato de sódio com água, misturando esses dois ingredientes até criar uma espécie de pasta. Em seguida, com uma escova de dentes, essa mistura deve ser aplicada no local enferrujado, onde deverá agir por doze horas.

Outra solução é usar uma lixa tamanho grão 600 no local, combinada com a aplicação da tal pasta de bicarbonato.

Existem tintas, vernizes e produtos protetivos cuja função é precisamente a de proteger os metais. Esses materiais específicos são excelentes medidas protetivas para a pintura de grades, janelas e portões.

Como aumentar a durabilidade das chaves e fechaduras?



Pior do que uma porta barulhenta é uma chave ou fechadura que emperram!

Certamente, são problemas que nos tiram muita paciência, mas podem ser resolvidos facilmente e em pouco tempo.

Confira dicas importantes para o funcionamento perfeito desses itens.

Por que não utilizar lubrificantes líquidos e pastosos?

Geralmente, muitas pessoas utilizam lubrificantes líquidos ou pastosos para desemperrar o trinco das portas e sanar o problema. Entretanto, essa maneira é errada e compromete ainda mais a vida útil do trinco e consequentemente da chave.

Pois, o acúmulo de poeira e a umidade do ar junto com esses produtos formam uma massa dura que agrava ainda mais a situação. Desse modo, o risco de perder toda a fechadura é iminente, em que, só a troca integral solucionará o problema.

Quais são os produtos ideais?

Os produtos ideais para lubrificar chaves e fechaduras são os lubrificantes secos como o Pó de Grafite e os Aerossóis específicos. Portanto, para utilização do Aerossol é só aplicar na fechadura até que atinja as engrenagens. Desse modo, o Pó de grafite pode ser aplicado diretamente na chave ou na fechadura, facilitando o deslize da chave.

O Cilindro deve ser lubrificado pelo menos a cada 6 meses para preservar o funcionamento da fechadura da maneira ideal.

DICA PARA O LAR

Afaste as formigas de casa

- Esvazie e mantenha sempre a lixeira limpa
- Não jogue a sujeira da toalha de mesa no chão
- Mantenha a pia seca e sem resíduos de alimentos
- Use lixeira com tampa
- Não use sacos de lixo rasgados

Serralheria CARACOL

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

Em até 3x
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO
GRATUITO

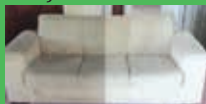
(51) 9.8484.1085
(51) 9.9905.5410

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

ECO GREEN

Limpeza & Higienização de:

- *SOFÁS
- *COLCHÕES
- *POLTRONAS
- *TAPETES
- *CADEIRAS ESTOFADAS
- *DETALHAMENTO INTERNO
- COMPLETO DE VEÍCULOS
- *DENTRE OUTROS
- ESTOFADOS



(51) 99784-0915

Sua saúde e bem-estar é nossa missão!

RESOLVE

Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 51 3392.3631

Ar-condicionado
Lavadora de Roupas
Refrigeradores de todas as marcas

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



Orçamento
Grátis

Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e
esteja em 85.000 impressos
todo mês!

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

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

Pesquise e encontre um vídeo TikTok para assistir



A primeira maneira de encontrar um TikTok para assistir é na tela inicial.

1. Vá para "Home" na barra de menu.
1. Toque em "Seguindo" na parte superior para ver os vídeos das contas que você segue.
1. Ou toque em "Para você" para ver os vídeos de tendências e vídeos que a TikTok recomenda.

A segunda maneira é a partir do Discover.

1. Vá para "Descobrir" na barra de menus.
2. Selecione um vídeo de um dos carrosséis de hashtag em alta ou, no topo, pesquise por vídeos.

A terceira maneira é assistir aos vídeos que você adicionou como favorito ou já gostou.

1. Vá "para Mim" na barra de menu.
2. Toque no ícone de marcador para ver os vídeos que você adicionou como favorito ou salve para assistir mais tarde.
3. Você também pode visitar novamente os vídeos de que gostou, acessando a seção com o ícone de um coração.

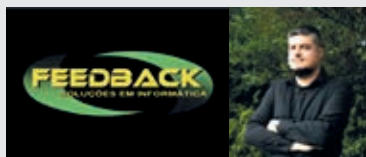
Depois de encontrar um vídeo, você pode curtir, comentar, salvá-lo ou baixá-lo para visualização offline (se permitido pelo criador). Alguns usuários até permitem que você faça duetos e reaja aos seus TikToks. Existem ainda opções para compartilhar, criar uma foto ao vivo ou GIF e adicionar aos seus favoritos privados para visualização em uma data posterior. Você também pode encontrar mais TikToks usando esse som ou hashtags do vídeo.

Telefones Úteis



SAMU	192
Hospital Pronto-Socorro	3289-7999
Defesa Civil	199
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Militar	190
Polícia Federal	194
Polícia Civil	197
EPTC	118
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-0156
Detran	0800 905-5555
Serviços/Informações Prefeitura	156
PROCON	3289-1769

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade



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

- Celular • Windows • Internet
- Microsoft Word • MS Powerpoint
- Redes Sociais • Marketing Digital



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

Cartões Aceitos



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

Enem: 4 dicas para matemática

1) Fazer exercícios

Não importa o quanto você ler sobre o assunto, ou quantos resumos você fizer; só entende a matéria de verdade quem pega uma lista de exercícios para resolver.

2) Entender o porquê e não decorar

Como fazer para decorar todas aquelas fórmulas de matemática? O grande segredo é entender o porquê das fórmulas, como elas funcionam e de onde elas vêm.

3) Conhecer a prova

Conhecer a prova de matemática que irá prestar é crucial. Nos meses finais de estudo, o mais produtivo é pegar as edições anteriores da prova e resolver várias questões.

4) Usar todo o tempo da hora da prova

A melhor estratégia na hora da prova de matemática é resolver primeiro as questões que você sabe, pulando aquelas que não conseguir em uma primeira tentativa. Assim, você finaliza as questões que mais domina enquanto tem mais disposição, garantindo mais acertos.



Coluna LBV

A favor da Vida

A Legião da Boa Vontade (LBV) tem como premissa o caráter preventivo, ajudando na valorização e defesa da Vida. Ao serem identificadas demandas, os profissionais da entidade realizam uma escuta qualificada, identificam os riscos e realizam o encaminhamento de casos para uma equipe de saúde mental especializada na Rede de Saúde local, principalmente em um momento como este, marcado pelo luto devido à perda de algum familiar, depressão, perda ou violação dos direitos humanos, perda de renda, etc, em grande parte causados pela pandemia.

É fundamental reforçar em casa os cuidados que são necessários quando identificada uma situação que indica um grave sofrimento emocional: “permanença atento e disponível a ouvir sem julgar, acolha e oriente a buscar atendimento especializado”, indicou Michelle Lisboa, psicóloga da LBV.

No último mês, em que foi celebrado o Setembro Amarelo reforçamos o assunto que é abordado incessantemente o ano todo na Legião da Boa Vontade: a valorização e luta pela Vida, convidando os atendidos a refletirem sobre as adversidades, entretanto, mostrando o caminho de como lidar com as emoções.

Vale ressaltar que todas ações realizadas pela Legião da Boa Vontade podem ser conferidas no endereço @LBVBrasil no Instagram e no Facebook. Para doações acesse www.lbv.org.br ou faça uma transferência bancária via PIX pelo e-mail: pix@lbv.org.br.

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

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



Sábados das 9h às 17h - Praça Comendador Souza Gomes (extinta estação do trem)
Bairro Tristeza - POA/RS

Contato: 51 98547-1561



* O funcionamento do brique está sujeito às condições climáticas.

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

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

— Rogério de Souza Silva

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

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

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

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

Anna Marya

Numeróloga - 30 anos de experiência



Faça seu estudo
**Numerológico
ou
Consulta
de Tarot**

Promoção
44%
de desconto

**Pergunte e
eu respondo.**

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

(51) 99971-4284

www.annamarya.com.br
✉ schneider@annamarya.com.br

DIU DU
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

Como andar de bike e não cansar?

Andar de bicicleta é um hobby de milhares de pessoas — seja para pedalar de forma casual, ficar em contato com a natureza em trilhas ou com o objetivo de competir e superar os seus limites.

Porém, algo que acontecerá, mais cedo ou mais tarde, com quem pratica qualquer atividade física, é o cansaço muscular. Veja como evitar ou minimizar:

1 - Hidratação é fundamental

A desidratação causa tonturas, espasmos musculares, aumento da temperatura corporal, falta de concentração, dores de cabeça. Por isso é muito importante que seja feita uma boa hidratação com a ingestão regular de líquidos.

2 - Alimentação correta

A alimentação tem um papel importante na prevenção da fadiga, principalmente no caso do ciclismo, que pode ser uma atividade extremamente desgastante. Para evitar submeter seu corpo a um desgaste desnecessário, mantenha uma dieta balanceada, antes, durante e após a pedalada.

3 - Respiração adequada

Para um ciclista, o controle da respiração possibilita uma maior precisão nos movimentos, elevando seu rendimento. Isso acarreta um fôlego maior durante o trajeto e, consequentemente, reduz a fadiga.

Outras dicas são: atenção à sua postura e investir em outras modalidades para adquirir maior condicionamento físico, coordenação e equilíbrio.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Movimento artístico a que pertenceram Caravaggio e Rembrandt		Condição da água no deserto	Trabalho defendido pelo doutorando		O público representado pelo Procon		A origem dos diversos provérbios
Empresários influentes na Economia			Formulário como o das pesquisas do IBGE		Amon (?), músico da Família Lima		
					(?) Moser, ex-atleta		
André (?), apresentador de TV		Fluido de pneus	Hiato de "cear"		Assim, em espanhol	(?) Butterfield, ator de "Sex Education"	
Sistema social contrário à propriedade privada		Utilidade; serventia	Ouvir, em espanhol		O "S", em OMS		
		As lesmas, por seus movimentos			Veículo de excursões		
Gênero literário do escritor iniciante		Grupo separatista irlandês (sigla)			Local da prisão domiciliar (jur.)		
			O da prova cabe a quem acusa (jur.)		(?) guitar, concurso de performance		
Composto do gás natural (Quím.)				Como o vagabundo gosta de viver			
					Simplex; comum (fem.)		
Moeda do Paraguai (pl.)		Rato, em inglês		(?)-fitas: precedeu o CD player		Ave corredora	
Risos, em "Internetês"		(?) fogo, trégua			Ritmo de Jay-Z	Ajuda financeira	
Encarcerado		Tumor com secreções			O dia atual		
(?) Magos, visitantes de Jesus (Bíblia)		Situação de perigo		Dar (?): não funcionar bem (pop.)			
			Apelido de Caetano		(?) aeternum: para sempre (latim)		
			Mentira (pop.)				
				(?) Rosa, youtuber e ex-VJ da MTV			
(?) Vieira, atriz paulista							
Coíbe os abusos da Justiça							

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



HORÓSCOPO



ÁRIES	No mês de outubro, você terá destaque para seu lado intelectual, por isso, use o momento para absorver informações relacionadas à educação e a conhecimentos gerais. Se estiver estressado, ariano, esse será o momento de passar uma noite romântica com o parceiro ou amigos.	TOURO	Caso esteja passando por problemas, esse é o momento de se distanciar dos demais e entender melhor seus sentimentos. Quando conseguir se livrar desses problemas conturbados, estará muito mais forte do que nunca.
GÊMEOS	A pessoa de gêmeos deverá dedicar seu tempo disponível ao companheiro, principalmente porque a estabilidade financeira finalmente chegou e você terá tempo de sobra. Procure usar esse tempo para meditar, organizar seus pensamentos e também sua casa.	CÂNCER	As estrelas vão te dar muito controle nesse mês. Há grandes chances de que câncer conheça sua alma gêmea, mas é importante que não tente forçar ou apressar nada. Em sua família, tudo ficará pacífico e em paz. Aproveite as boas chances que a vida tem lhe dado!
LEÃO	Esse é o mês que você deve prestar atenção aos relacionamentos de sua vida, principalmente se está solteiro. Do contrário, se está em um relacionamento, esse é o momento de dar mais suporte ao seu parceiro.	VIRGEM	Virgem estará indeciso no mês de outubro, porém, é melhor deixar para resolver maiores problemas mais tarde. Nos relacionamentos, estará em uma boa fase, cheia de harmonia e amor. Procure se divertir com familiares, parceiro e amigos.
LIBRA	No mês de outubro, os librianos poderão contar com as pessoas mais próximas e as que mais confia, principalmente porque você enfrentará maus momentos. Procure encarar seus problemas como desafios e passe por cima deles.	ESCORPIÃO	Você estará mais focado no seu intelectual nesse mês, vai pensar muito mais no que deveria fazer e analisar as relações da sua vida. Também terá muito mais claro na sua cabeça as coisas que quer para a sua vida, começando a executar os planos que estavam parados à espera.
SAGITÁRIO	Você terá mais dificuldades para tomar decisões no mês de outubro. Pode ser que perca uma ótima oportunidade em sua vida, mas não se preocupe, outra surgirá. O sagitariano estará desfrutando uma energia positiva em seus relacionamentos, principalmente amorosos.	CAPRICÓRNI	No trabalho, o signo de capricórnio estará em um período tranquilo. Por conta disso, é importante manter seu desempenho na média e em ordem. Você terá bastante tempo para cuidar de si mesmo, seja no quesito saúde mental ou física. É importante procurar por bons amigos.
AQUÁRIO	O mês de outubro será positivo para os aquarianos que estão em relacionamentos de longa data. Já os que estão solteiros e deixaram passar as oportunidades, ficarão assim por um bom tempo. Passe um tempo livre e procure entender mais sobre sua personalidade.	PEIXES	No trabalho, você só tem que se orgulhar de seus feitos, pisciano! Porém, tente ajudar seus amigos e a sua equipe de trabalho, pois somente assim você poderá também evoluir como pessoa. Pode ser que, nesse mês, enfrente alguns conflitos com outras pessoas. Nada demais.

adaptado de horoscopo-2021.com



Consulta ao Jogo de Búzios e Baralho Cigano



Jogo de Búzios
R\$ 250



Baralho Cigano
R\$ 150

Fone:

(51)9.8407-8008

Atendimento online e presencial

SOMENTE COM HORA MARCADA.

Rua Águia, 340 - Jardim Algarve - Alvorada/RS

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos

f procureacherevista
@ revista_procedureache



Vamos dar risada?

Tá difícil dormir.

Se não ligo o ventilador, não durmo com esse calor.

Se ligo, não durmo pensando na conta de luz.

Fui na farmácia comprar um medicamento e o atendente perguntou se eu tinha a receita...

Falei que se eu tivesse a receita eu mesmo faria o remédio em casa!

Que tipo de roupa o genro lembra quando vê a sogra em cima do muro?

Tomara que Caia.

Banho nem pensar!

Olhei o chuveiro e estava escrito: "Ducha Corona".

Olhei mais de perto e estava escrito "Made in China".

Em uma segunda-feira meu vizinho me viu deitado na rede e disse:

— A preguiça é pecado...

Eu respondi:

— A inveja também!

A importância da papelaria para a sua empresa

Com a popularidade do e-mail, é fácil se esquecer do impacto que um bom design de papelaria corporativa pode ter sobre seus clientes e colaboradores. Possuir um design consistente de papelaria corporativa mostra aos seus clientes que eles não estão fazendo negócios com um amador que simplesmente decidiu abrir uma empresa, mas com um profissional que cuida de todos os detalhes de seu negócio.

Alguns dos itens indispensáveis para qualquer empresa que queria investir na papelaria corporativa são:

Cartões de visita – Apesar das evoluções da comunicação, esse ainda é o meio mais eficaz de divulgar sua empresa, principalmente na interação pessoal. O cartão de visita é a melhor maneira de apresentar sua empresa e transmitir profissionalismo e competência.

Papel timbrado – Usado para orçamentos, cartas, comunicação interna ou externa, é o tipo de papel utilizado para tratar de assuntos que exijam uma maneira formal de comunicação.

Envelopes – Utilizados geralmente para acompanhar documentos oficiais, os envelopes padronizam a comunicação, assim como o papel timbrado, mas de forma estratégica. Ideais para apresentar o transporte de documentos oficiais.

Pastas – Usadas geralmente em ambientes corporativos, geralmente reuniões, podem ser utilizadas para transmitir uma imagem profissional da sua empresa para possíveis investidores e parceiros.

GA
ROA

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

Quarto Mobiliado para Solteiro

A Partir de
R\$450
Por Mês

• Cama, Colchão e Roupeiro

• Água, Luz, Gás
• Internet Wi-Fi

• Máquina de Lavar Roupas
• Cozinha c/ Geladeira, Fogão e Micro-ondas

Vem
Morar
Aqui!

99889-9758
98304.2228



pousadagaroa.com.br

Av. Benjamin Constant, 379

Lê Ferreira

Materiais para alongamento de unhas, extensão de cílios e sobrancelhas

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

Fone: (51)98658-8358

Gal. Rosário 11º andar, sala 1123 - Centro

Fone: (51)98537-7785

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220

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

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
VISA | MASTERCARD | BOLETO

LUCIANO F. ALVES
Depto. Técnico

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

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

DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

Designer Vidros Poa | designervidros.com.br

* Fechamentos de área
* Sacada * Pergolados
* Portas * Espelhos

Faça seu orçamento!

3447-4776 | 98561-9060
98415-2066

Parcelamento em até 12x

HIDRO CONSERTOS VANDERLÄ

➤ Desentupimento de ralos, pias e esgotos
➤ Consertos de válvulas de descarga e caixa acoplada
➤ Conserto de torneiras e registros (sem abrir paredes)

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

Av. Protásio Alves, 4497 - Loja 2

DESENTUPIDORA

(51) 99736-4560
(51) 99417-1701

[desentupidora iansen](https://www.facebook.com/desentupidoraiansen)
[@desentupidoraiansen](https://www.instagram.com/desentupidoraiansen)
desentupidoraiansen@gmail.com

TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.

DESENTUPIMENTOS:

- Pias, ralos, vasos e esgotos em geral;
- Limpeza de fossa e hidrojateamento;
- Limpeza de caixa d'água;
- Controle de cupins e pragas em geral.

INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS

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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA
E VALE DOS SINOS

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.

RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!

3246.3902
98411.1151