www.procureacherevista.com.br

ProcureAche

Ano XIX | Edição 329 - Outubro/2022 - **DISTRIBUIÇÃO GRATUITA** Fone: 51. **981.427.686**

Edição Outubro Rosa

APARELHOS AUDITIVOS

CONSULTAS E TESTES DE APARELHOS 100% DIGITAIS

Parcele em até 12 vezes

Assistência Técnica e Acessórios Multimarcas

desde 2000

LIGUE E SOLICITE ATENDIMENTO EM CASA

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

AUDIÇÃO
Aparelhos Auditivos

UNIDAS - HAHN
Serviços Funerários

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3225.5523 / 99986.2111
ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas Hahn

Cremação R$ 1.990,00

MARCENARIA
MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

- COZINHA
- CLOSET
- ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

99781.6895

Gestão de Mídias Digitais

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

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

@revista_procureache /revistaprocureache
(51) 981.427.686

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA MasterCard

98038.0550 com Vinícius
vinitecrs@gmail.com

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** Peça pelo Celular: **99790.7090**

GERAmigos Comunicação
19 Anos de Jornalismo e Comunicação

ProcureAche
Expediente:

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

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche
Contato: (51) 981.427.686
/revistaprocureache revista_procureache E-mail: contato@procureacherevista.com.br
Editora: Maria das Dores Pereira

OUTUBRO ROSA 2022

O movimento Outubro Rosa surgiu na década de 1990 com o objetivo de alertar a sociedade quanto a importância da detecção precoce do câncer de mama, que é um dos tipos de câncer que mais acomete mulheres no Brasil e no mundo, correspondendo a 25% dos novos casos de câncer por ano, conforme o INCA.

A doença é mais comum a partir dos 35 anos e com o avançar da idade o risco cresce progressivamente, especialmente após os 50 anos. O aumento dos casos de câncer de mama fez o movimento ganhar força no decorrer dos anos e a cor rosa é utilizada durante todo o mês de outubro em várias cidades do mundo para chamar a atenção da sociedade para a causa.

RECEITAS DELICIOSAS

Sobrecoxas de Frango assadas e crocantes

Categoria	Tempo de preparo	Rendimento
Carnes	120 mins	8 porções

Ingredientes

- 8 sobrecoxas
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- ou suco de 1 limão
- ou 1/4 xícara (chá) de vinagre
- Suco de 2 laranjas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de páprica doce
- 1 colher (café) de páprica picante
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

1. Limpe um pouco as sobrecoxas para tirar o excesso de gordura.
2. Em seguida, em uma tigela, coloque todos os ingredientes da marinada, misture bem com um garfo.
3. Então, coloque as sobrecoxas dentro de um saco ou de uma vasilha com tampa, despeje a marinada, misture bem com as mãos e leve à geladeira por pelo menos 1 hora.
4. Por fim, acomode as sobrecoxas em uma assadeira antiaderente, despeje a marinada por cima e leve ao forno a 180 graus por cerca de 45 minutos, até dourar bem.
5. Então, assim que dourar, desligue o forno e retire a assadeira. Por fim desfrute de suas Sobrecoxas de Frango Assadas.

TUTTI BELLI
MODA FEMININA

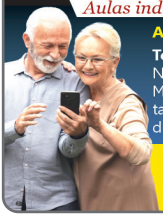
LOJA DE ROUPAS PLUS SIZE
Rua 24 de Outubro, 905 - loja 4
Moinhos de Vento - Porto Alegre - RS
Telefone: (51) 98913-5868
tutti.belli.portoalegre

JAF ELETRICISTA
SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL
Residencial - Comercial - Industrial
▪ **Troca de fiação** de apto, casa e colocação de lustres
▪ Disjuntores, tomadas **padrão ABNT**
▪ Execução de **projetos novos** e **reforma elétrica**
▪ **Ventilador de teto**, sensores de presença
▪ Instalação de **ar-condicionado** de janela c/ moldura
▪ Instalação elétrica de **split** ▪ Serviço de **emergência**
Técnico João Francisco
3339.3409 / 999.662.794

Dany
Fretes e Mudanças para todo o Brasil

Faça seu orçamento
(51) 99121-7085

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS
Aulas individuais ⁞⁞⁞ Método personalizado



Atualizações e instalação de aplicativos
Tens um celular e está guardado na gaveta? Não quer mais **depender de filhos e netos**? Melhor hora é agora: **Aulas no Centro** e também **em domicílio** para pessoas com dificuldade de locomoção.
Ligue e agende o seu horário:
(51) 98241.3121

O que usar para limpar tapete?

1 - Água e detergente neutro

Isso mesmo. Se está na dúvida de como limpar tapete da sala da melhor forma, use uma mistura de água e detergente neutro ou um sabão líquido de sua preferência. Para facilitar a aplicação e não encharcar o tapete, coloque a mistura em um borrifador e aplique aos poucos em toda a extensão do tapete e escove com uma escovinha de cerdas macias. Essa limpeza pode ser feita mensalmente ou de acordo com a necessidade da sua casa.

2 - Bicarbonato de sódio e amido de milho

A mistura de bicarbonato de sódio com amido de milho é ideal para fazer uma limpeza a seco em casa. Misture partes iguais dos dois ingredientes e polvilhe em todo o tapete. Deixe agir por 30 minutos e depois passe o aspirador nas fibras. Esses ingredientes ajudam a eliminar resíduos e manchas mais resistentes e ainda evita o odor desagradável dos tapetes. Essa limpeza pode ser feita semanalmente, caso tenha algum fumante em casa, pois é bastante prática de executar.

3 - Água morna e vinagre

Outro ingrediente eficiente para aprender como limpar tapete da sala em casa é o vinagre. Ele ajuda a eliminar germes, mau cheiro e manchas superficiais. Faça uma solução em partes iguais de água morna, detergente neutro e vinagre de álcool branco. Coloque a mistura em uma recipiente com borrifador e aplique em toda a extensão do tapete, escovando suavemente.

Quem NÃO é visto NÃO é lembrado!
Anuncie na revista ProcureAche e alcance novos clientes para o seu negócio **todo mês**!
Ligue ou adicione whats e saiba mais:
51 98142.7686

Curta a nossa página no Facebook:
/revistaprocureache
+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Cuidados com a saúde na primavera

1) Deixe os ambientes arejados: Os grãos de pólen que ficam no ar acabam gerando irritação no sistema respiratório e com isso o corpo acaba tendo crises alérgicas, rinite, coriza e coceiras frequentes no nariz.

Deixe todos ambientes arejados, com grande circulação de ar e luz natural para deixar o ambiente mais agradável para sua saúde.

2) Limpe com produtos neutros: Durante a primavera, o pólen e ácaros acabam agredindo a saúde das pessoas, por conta dessa fragilidade, é ideal que não sejam utilizadas mais coisas que podem agredir o seu sistema respiratório ou afins. Em outras estações, o uso de produtos com cheiro forte pode ser uma boa opção, mas na primavera é aconselhado que se utilize produtos neutros sem cheiro para evitar possíveis crises alérgicas no seu corpo.

3) Lave roupas guardadas: Como estávamos no inverno, as roupas mais frescas estão no fundo do armário, é preciso tomar cuidado para não utilizar itens com poeira ou ácaros.

4) Hidratação é a chave: Na primavera, o tempo costuma ser mais quente e de brinde vem os ventos frescos e frequentes. O vento acaba ressecando a pele, mas é um problema fácil de resolver. Utilize um hidratante corporal ou para o rosto e faça o uso diário para prevenir ressecamento na pele.

Benefícios dos Aparelhos Auditivos

A perda auditiva tem um grande impacto em todas as áreas da vida de uma pessoa e pode afetar a saúde e felicidade em geral. Mas os aparelhos auditivos podem aliviar os problemas causados pela perda auditiva. Um dos principais benefícios de usar aparelhos auditivos é:

Melhora nos Relacionamentos

A perda auditiva pode dificultar a manutenção de bons relacionamentos. A falta de compreensão pode levar a discussões desnecessárias e situações embaraçosas. É mais difícil se comunicar de forma eficaz quando a audição está prejudicada. A perda auditiva também dificulta o acompanhamento de conversas em situações sociais, especialmente se você estiver em um ambiente barulhento. Isso leva as pessoas a evitarem situações sociais e os relacionamentos com amigos podem passar por dificuldades. Em alguns casos, isolar-se pode aumentar o risco de desenvolver problemas de saúde mental como a depressão.

Mas ao consultar um fonoaudiólogo e adaptar os aparelhos auditivos, isso melhorará sua capacidade de se envolver socialmente com as pessoas para que seus relacionamentos não sejam prejudicados.

Procure o Profissional da Saúde Auditiva.

SONATA APARELHOS AUDITIVOS
(51) 3022.2100 / 98201.0132

SOBRE O CÂNCER DE MAMA

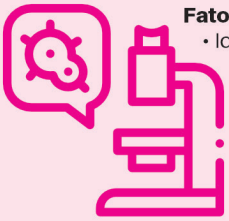
Entenda o que é, sobre a cura, fatores de risco, principais sinais, detecção e tratamento.

O que é o câncer de mama?

É o tipo de câncer mais frequente nas mulheres. Ocorre um desenvolvimento anormal das células da mama, que multiplicam-se repetidamente até formarem um tumor maligno.

O câncer de mama tem cura?

Sim. Quanto mais cedo ele for diagnosticado, melhores serão os resultados e maiores são as chances de cura.



Fatores de risco para o câncer de mama

- Idade avançada
- Menarca precoce (primeira menstruação antes dos 12 anos de idade)
- Menopausa tardia (última menstruação após os 50 anos)
- Gravidez após os 30 anos
- Histórico familiar (parente de primeiro grau com a doença
- Ingestão regular de álcool (mesmo em quantidade moderada)
- Não ter tido filhos
- Obesidade
- Dieta rica em gordura

Sinais anormais que você deve ter atenção

- Qualquer deformação ou alteração no contorno natural da mama
- Qualquer retração ou desvio do mamilo
- Qualquer saliência da pele ou mama
- Vermelhidão e/ou descamação em torno do mamilo ou da auréola
- Perda de sangue pelo mamilo
- Qualquer nódulo ou caroço duro na mama ou na axila

Estratégias para detecção precoce do câncer de mama

- Exame clínico das mamas – deve ser realizado anualmente por médicos ou enfermeiros
- Mamografia diagnóstica – exame anual a partir de 40 anos e, para mulheres com história de câncer de mama na família (mãe, filha e/ou irmã), a partir de 35 anos de idade
- Mamografia de rastreio – exame realizado em uma população aparentemente saudável, com o objetivo é identificar lesões sugestivas de câncer e, a partir daí, encaminhar as mulheres com resultados alterados para investigação diagnóstica e tratamento. É realizado como parte de programas de rastreamento. No caso do SUS, o Ministério da Saúde estipula que o exame seja feito em mulheres com idade de 50 a 69 anos.

Tratando o câncer de mama

O tratamento depende do tipo de tumor e também do estágio de cada doença. Para cada tipo de câncer de mama haverá um tratamento específico. Formas de tratamento: Cirurgia, Radioterapia, Quimioterapia e/ou Hormonioterapia.

O que é a sarcopenia?

Trata-se de uma alteração da musculatura esquelética caracterizada pela redução da força e da massa muscular secundária ao envelhecimento, podendo comprometer o desempenho físico do indivíduo.

A sarcopenia é uma condição frequente, embora pouco diagnosticada, com o número de pessoas acometidas pela doença elevando-se de maneira importante com o aumento da idade.

Quais são os sintomas da sarcopenia?

A redução da força e da massa muscular estão associadas a efeitos adversos a curto e longo prazo. Os indivíduos acometidos podem apresentar dificuldades como: carregar algum objeto ou peso; para caminhar pequenas distâncias, por exemplo, dentro do próprio quarto; levantar-se da cadeira sem apoio e para subir degraus. Muitas vezes, essas alterações vão se manifestando de forma paulatina, sendo despercebidas por paciente e familiares visualizando algumas limitações maiores como típicas da idade.

A sarcopenia está relacionada a vários comprometimentos da saúde que se estendem desde quedas e fraturas à comprometimento cognitivo, com alterações da memória e quadros depressivos, incapacidade para as atividades de vida diária, como deambular sozinho; perda da independência e maior risco de óbito.

Sarcopenia em idosos: qual a relação entre a doença e o envelhecimento?

O decréscimo da massa muscular se inicia de forma fisiológica por volta da quarta década de vida. Ocorre principalmente em indivíduos sedentários e com algumas doenças, mas também nos indivíduos ativos e saudáveis, com redução de cerca de 1,5% da força muscular e de 1% a 2% da massa muscular ao ano a partir dos 50 anos.

Com o envelhecimento, o maquinário envolvido no equilíbrio muscular começa a apresentar algumas limitações. Dentre outros fatores, ocorre menor resposta das células às ofertas de nutrientes, principalmente de proteínas e alterações hormonais que tornam o processo de regeneração e formação muscular menos eficiente.

Algumas modificações celulares incluem redução no tamanho e número de fibras musculares, particularmente as fibras do tipo II (resposta mais rápida), associada a infiltração de gordura no tecido muscular.

Prevenção

A prática regular de exercícios físicos, em especial as atividades de resistência (força ou musculação), e a alimentação balanceada, com ingestão de calorias e proteínas em quantidades direcionadas à fase de vida do indivíduo, representam os pilares para a prevenção da doença.

Fonte: delboniauriemo.com.br

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

Como se movimentar mais?

1) Use o banheiro de outro andar, utilizando as escadas para chegar lá.

2) Estacione longe: estacionar mais longe, além de facilitar o encontro de vagas, ainda vai te forçar a fazer duas mini caminhadas: uma para ir e outra para voltar do local até o carro. Se você vai de ônibus ou metrô, tente sair uma parada antes da mais próxima do seu destino.

3) Misture música e movimento: aproveite e adicione uns movimentos ao momento em que você está escutando música. Arrisque alguns passos mais animados no ritmo da música ou movimente os braços.

4) Vá de bike: abandonar o transporte motorizado para ir de bicicleta ou a pé para o trabalho ou outros lugares une o agradável (afinal, muito melhor observar o caminho do que passar pelo estresse do trânsito) ao útil – e duplamente útil, já que, além de fazer chegar onde precisa, esse ainda pode contar como o aquecimento se seu destino for a academia).

5) Passeie com o cachorro: fazer dessa uma das suas tarefas vai ajudá-lo a desestressar e adicionar alguns passos ao seu dia.

6) Limpe a casa: sabia que uma faxina queima em média 170 calorias por hora? Se for uma faxina pesada, pode chegar a até 200.

7) Alongue-se em frente à TV: nas propagandas — ou entre um episódio e outro da sua maratona na Netflix —, em vez de mexer no celular, faça uma série simples de alongamento. Tem até alguns movimentos que você pode fazer sem nem levantar da cama ou sofá.

Recanto Geriátrico
Doce Lar
Janaina
janacv2004@yahoo.com.br
3219-9310
Claro 99348-3807
vivo 99606-9279
R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POA/RS

CREMERS 6454
HUMANIZE HOME CARE
Siga-nos nas redes sociais:
humanizehomecare
@humanizehc
FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO
O Atendimento que você deseja, no lugar que você mais gosta
Geriátrico, Fisioterapia em grupo, Neurológico, Traumatológico, Ortopédico, Reumatológico e Pilates.
Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

Principais cuidados com a saúde bucal do idoso

1) Na hora da escovação, uma boa dica é dividir a cavidade bucal em quatro partes, e limpar cada uma delas por aproximadamente 30 segundos, com movimentos de vai e vem.

2) Cuide bem da sua gengiva: a gengivite é ainda mais comum em idosos. Isso porque alguns fatores como a má alimentação, higiene bucal inadequada ao longo dos anos, doenças sistêmicas, estresse, fumo e o uso de alguns medicamentos podem influenciar bastante na saúde dessa região. Por isso, é importante utilizar fio dental para remover todos os restinhos de alimentos que ficam presos entre os dentes e que a escova não consegue alcançar e, assim, remover a temida placa bacteriana.

3) Capriche na higiene da sua prótese dentária: A higiene da prótese deve ser feita com ela fora da boca. Além disso, no caso das próteses fixas, parciais ou totais, o processo deve ser feito com uma escova macia, creme dental, fio dental e enxaguante bucal. Já as próteses móveis devem ser higienizadas com sabão neutro e escova dura, e depois enxaguadas com água corrente. Na hora de dormir, é necessário guardar sua prótese em um lugar seguro e úmido, evitando que ela resseque.

4) Escovar a língua também é importante: Além de eliminar a saburra lingual e o mau hálito, a escovação da língua reduz as chances de surgimento da cárie, que também podem ocorrer em idosos.

Qual termo mais adequado para tratar uma pessoa idosa?

Antes de falarmos do termo mais indicado para se referir a uma pessoa idosa, é importante saber que, com base na gerontologia, as expressões: terceira idade, sênior, melhor idade e velho devem ser evitadas. Já a expressão terceira idade, como já mencionamos, representa a fase inicial da velhice, por isso não deve ser usada para se referir a todos os idosos.

Além disso, esta expressão ainda pode excluir outras faixas de idade, o que remete à ideia de que existem apenas idosos em atividade. Portanto, a denominação indicada para referir-se a esses indivíduos é idoso ou idosa.

Além de ser uma terminologia que confere total respeito às pessoas que atingiram essa faixa etária, a expressão também traz a compreensão do envelhecimento a partir dos conceitos da gerontologia.

DIVINA SANTA FÉ
CLÍNICA
CLÍNICA GERIÁTRICA
- Médico - Enfermagem - Terapeuta Ocupacional
- Pet Terapia - Fisioterapia - Serviços de beleza - Educação Física
- Dança - Animação Sociocultural - Musicoterapia - Nutrição
- Creche - Integral completo
geriatriasantafe 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

Dicas para armazenamento e consumo de ovos

Como posso saber se os ovos ainda são seguros para comer? Como regra geral, uma caixa de ovos permanecerá fresca 4-5 semanas após a data em que são postos em embalagens. Essa data é um número de três dígitos chamado "data juliana" que sempre aparece ao lado da data de validade ou validade e é uma indicação muito melhor da frescura dos ovos. O número corresponde ao número de um dia em um ano civil de 1 a 365. Por exemplo, se os ovos foram colocados na caixa em 5 de janeiro, o número é 005, e se eles foram embalados em 30 de dezembro, o número seria ser 364.

Também existe um truque que pode ajudá-lo a determinar se um ovo ainda é bom para comer. Basta colocar o ovo em um recipiente com água fria. Se o ovo afundar ou pairar perto do fundo, é porque está muito fresco. Mas se ele flutuar até o topo, é hora de se livrar dele. O armazenamento é importante Às vezes, os ovos estragam mais rápido do que a data de validade. Isso geralmente é devido a condições de armazenamento inadequadas. Os ovos devem ser armazenados refrigerados a ou abaixo de 7°C. Também recomendamos deixar os ovos na embalagem, pois evitará que eles absorvam os odores e sabores da geladeira e os manterá frescos por mais tempo.

Descarte todos os ovos com cheiro ruim. Se os ovos parecerem turvos ou estranhos, não importa o quão frescos estejam, descarte-os imediatamente. Mas não tenha medo de manchas de sangue; na verdade, elas são uma ocorrência normal e o ovo pode ser consumido.

Dicas de como transferir pacientes acamados para a ferramenta de transporte

Cuidar de pacientes em situação de cama ou acamados requer atenção especial. Devido ao estado de saúde, essas pessoas, na maioria das vezes, encontram-se fragilizadas e precisam de cuidados, muito apoio e compreensão.

Nessa direção, é preciso saber transportá-las corretamente, de forma a assegurar sua segurança e saúde. Afinal, uma movimentação errada ou o transporte inseguro pode provocar uma queda no paciente, trazendo complicações graves para sua saúde.

Mesmo que para uma simples ida ao banheiro para realizar tarefas de higienização ou necessidades básicas, é essencial contar com a tecnologia necessária para que isso ocorra sem qualquer complicação.

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) traz no Guia do Cuidador de Pacientes Acamados uma série de orientações que valem a pena conhecer. Veja:

- Coloque a poltrona ou cadeira de rodas bem próxima à cama, de preferência do lado não afetado;
- Quando for transferir o paciente para a poltrona, traga-o para a beirada do leito. Não se afaste nesse momento, pois ele poderá ter tonturas e cair;
- Para ter uma boa base de apoio, mantenha seus pés um pouco afastados: um apontando para a cama e o outro para a cadeira de rodas;
- Apoie os braços dele sobre os ombros;
- Os seus joelhos devem estar um pouco flexionados e suas mãos devem segurar a cintura do paciente;
- Se quiser melhorar o apoio, coloque nele um cinto de transferência para poder segurá-lo com mais firmeza;
- Caso ele não possa sair do leito, procure mudá-lo de posição várias vezes durante o dia (deitar de lado ou de costas);
- Para colocá-lo novamente no leito, é só seguir esses passos em sequência invertida.

Vista cansada: o que é e como surge?

"Por que sempre utilizam letras tão pequenas?" é uma reclamação usual quando se trata de prazos de validade, bulas e até mesmo revistas e mensagens no celular.

Será que são as letras que estão diminuindo ou é a nossa capacidade de enxergá-las que já não é tão boa? Quando falamos disso com alguém, é comum responderem que nossa vista está cansada. Mas, afinal, o que é vista cansada?

A presbiopia, ou, como é popularmente conhecida, vista cansada, é a dificuldade em enxergar objetos que estejam próximos dos olhos. Esse problema acontece devido ao enfraquecimento do músculo ciliar que faz a acomodação do cristalino – uma lente que temos dentro dos olhos e que nos permite uma visão nítida para todas as distâncias.

Quando somos jovens, o músculo ciliar é elástico, mas, com o passar do tempo, quando chegamos aos 40 ou 45 anos de idade, ele fica rígido e perde suas funções.

Além das causas naturais, algumas doenças podem fazer com que os olhos fiquem cansados. Miopia, astigmatismo e hipermetropia, se não forem corrigidos, podem causar vista cansada, pois gera um esforço maior para realizar tarefas cotidianas como ler e usar o computador. Outras doenças também podem causar a fadiga ocular, como, por exemplo, a catarata.

Se a fadiga ocular vier acompanhada de olhos vermelhos, inchaço, visão dupla ou turva, e desconforto, há indícios de que alguma doença está causando esse cansaço. Não deixe de consultar um oftalmologista.

brillare Odontologia
Dra. Maira Tolfo Porto
CRO/RS 18.897
Cirurgiã-dentista especialista em Ortodontia
Agende o seu horário pelos fones:
3372.5093 / 99237.8363
Aparelhos ortodônticos
Invisalign doctor
Odontologia estética
Aplicação de botox e ácido hialurônico
Restaurações
Lentes contato
Facetas
Clareamento
Próteses
Tratamentos
Limpezas
Extrações
Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715
www.dramairaporto.com

Dra. Ketry Guarise
Terapeuta Floral | RTF: 52.328
CONSTELADORA FAMILIAR
Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.
Fones: 51 3307.6000
51 99787.9151
/KetryGerontologa /ketryguarise

Anuncie na ProcureAche
Alcance novos clientes através da revista ProcureAche
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

Pensionato de Idosas
1954
Bom Pastor
Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas
O mais tradicional pensionato de senhoras de Porto Alegre está de cara nova, mas com os mesmos quartos e suítes individuais, amplos, com sacada, em um lugar com muito espaço e arejado.
Situado em um local privilegiado, perto de todos os recursos, na principal avenida do bairro com bela vista.
Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.
Preços acessíveis!
Para mais informações:
Fone: (51) 3233.0634
E-mail: administradora.poa@amep68.org.br
Av. Teresópolis, 2669 - Bairro Teresópolis - POA/RS

6 Alimentos que deixam dentes e gengivas mais fortes e saudáveis

1) Leite: O leite é uma enorme fonte de cálcio, além das proteínas, fósforo e ácido láctico, e possui uma quantidade ideal de vitaminas para garantir ossos fortes e saudáveis. Por isso, beber leite desde criança ajuda a fortalecer o desenvolvimento dos dentes, além de protegê-los de substâncias mais ácidas.

2) Fibras: Para quem está preocupado com a balança, os alimentos com fibras são excelentes, pois limpam o organismo, eliminam gordura corporal e de quebra ainda fazem uma limpeza nos dentes, evitando a formação de placa bacteriana. Alguns cereais, como aveia e granola, são riquíssimos em fibras; e frutas, como ameixa, mamão, figo, pêssego e abacaxi, são também boas opções.

3) Pepino: Quando se trata de beleza, pepinos não servem só para colocarmos nos olhos para aliviar as olheiras. Eles ajudam também na produção de saliva, indispensável para a higiene bucal, limpando os dentes naturalmente e removendo bactérias.

4) Passas: Tem implicância com passas na comida? Pois é hora de parar! Sabia que pesquisas já comprovaram que as uvas passas ajudam na higiene bucal? As sem sementes podem prevenir bactérias que provocam cáries e doenças periodontais, além de proteger os dentes do acúmulo de placa.

5) Água: Alguma dúvida de que a água entraria nesta lista? Água faz bem pra pele, corpo e também para a boca. Ela ajuda na produção de saliva, elimina restinhos de alimentos, mantém o corpo e a boca hidratados e, claro, mata a sede.

6) Vitamina C: No rol de alimentos com muita vitamina C estão alguns bem ácidos, como laranja e abacaxi, que podem prejudicar o esmalte dos dentes, mas o consumo moderado pode sim trazer grandes benefícios. A vitamina C aumenta a imunidade, além de ser um antioxidante poderoso que deixa as gengivas fortes e saudáveis. Acerola, goiaba, morango, couve, tomate, cenoura, batata e ervilha são alguns exemplos à sua escolha.

NOVARE
ODONTO & SAÚDE

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**

novareodontoesaude novareodontoesaude.com.br

Curta a nossa página no Facebook:
/revistaprocureache
+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

Como vencer a depressão

VOCÊ SABIA QUE A DEPRESSÃO JÁ É CONSIDERADA O "MAL DO SÈCULO"? (Organização Mundial da Saúde - OMS)

Nos últimos tempos, notícias destacam o crescente número de pessoas que sofrem com essa doença e, que muitas vezes pensam que precisam "ser fortes" diante de tantos problemas. Quando o cansaço, o desânimo, a tristeza, as angústias, a opressão começam a estar frequentes em nossos dias...ATENÇÃO!!! São os primeiros sinais da DEPRESSÃO. Ela pode surgir de repente ou se acumular ao longo dos anos, sem que ninguém perceba.

DEPRESSÃO: SENTIMENTO DE CULPA → OPRESSÃO → FRUSTRAÇÕES → MAUS PENSAMENTOS → SOLIDÃO → FALTA DE VONTADE

EVITE DIZER: *"Você está exagerando", "Reaja! Todos enfrentamos problemas", "Para sair desta situação, basta você querer", "Assuma o controle da sua Vida", "Isso é frescura! É coisa da sua cabeça"...*

DIGA: *"Pode contar comigo!", "Nada disso é sua culpa!", "Tem algo que eu possa fazer para ajudar você?", "Você não está sozinho(a)!", "Ouvi falar sobre o grupo – DEPRESSÃO TEM CURA!! Vamos juntos... Fica no Jardim do Sol Residencial Geriátrico!"*

Ketry Guarise
Terapeuta Ocupacional e Gerontóloga

/JardimdoSol
Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO
Hospedagem Temporária e Creche para idosos
Dra. Ketry Guarise
CREFITO 5:6018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga
Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS
F.: 51 3307.6000 / 51 99787.9151

Odontologia Integrativa e Harmonização Orofacial

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

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

Fones: (51) 99365-1442 / 3023-6807
Instagram: @odonterapia
Email: odontopoa@hotmail.com.br

Mestre UFRGS Dra. Vanessa Constant Barreto.
CRO/RS 14.481

Dra. Vanessa Barreto
ODONTOLOGIA OROFACIAL

ODONTOLOGIA INTEGRAL
E HARMONIZAÇÃO OROFACIAL
51 3023.6807 • 99365.1442
E-mail: odontopoa@hotmail.com.br
odonterapia
Av. Cristóvão Colombo, 1789/304

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS
ACABE COM OS CUPINS HOJE!
Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.
Faça seu orçamento grátis!
contato.mrprotect@gmail.com
(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

Dany
Fretes e Mudanças para todo o Brasil
Faça seu orçamento
(51) 99121-7085

ASSISTEC - SUL
REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado
AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS
Serviços com garantia
51 3516-8189
991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

RAZ
Construções e Reformas
Pisos
Azulejos
Pintura
Elétrica
Hidráulica
Porcelanato
Gesso acartonado
Aceito todos os cartões
51 99791.9328

NELSON CONSERTOS
Especializado em
Lavadoras e Secadoras
de roupas de todas as marcas
VENDEM-SE LAVADORAS REVISADAS E COM GARANTIA
TIM 982.218.645
984.036.477

Anuncie na ProcureAche
Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!
Chame e adicione no Whats
51 981.427.686

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

Reciclagem Rodrigues
Empresa gaúcha com foco no recolhimento e descarte ecologicamente correto de lixo eletrônico, eletrodomésticos e máquinas em geral.
Descarte de forma correta: máquina de lavar, geladeira, freezer, ar-condicionado, celular, monitores, tvs, papéis e livros.
ACEITAMOS SUCATA DE FERRO VELHO.
RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!
3246.3902
98411.1151
Reciclagem Rodrigues reciclagem_rodrigues

Rodrigues
Instalação e Manutenção
Split - Elétrica - Ventilador de teto
Pintura Residencial - Hidráulica
Cerâmica - Reformas em Geral.
Nossa Senhora do Caravajo, 146 ap. 201 | Sarandi | POA
Aceitamos Cartões
(51) 98467.2544
(51) 99437.9469

Cláudio Persianas

VENDA E MANUTENÇÃO

Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Consertos em geral

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 TIM

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

Alex - Assistência Técnica

Refrigeração ➤ Ar condicionado
➤ Máquina de Lavar

LG SAMSUNG BRASTEMP YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550

JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

Construtora Emanuel

ORÇAMENTO GRATUITO

PEDREIRO - CARPINTEIRO - PINTOR
HIDRÁULICO - ELETRICISTA
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL
AZULEJISTA - FUNILARIA

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 Claro / 98464.9159 oi

MARCENARIA

MÓVEIS PLANEJADOS E SOB MEDIDA

- COZINHA
- CLOSET
- ROUPEIRO

ACEITO CARTÕES DE CRÉDITO

99781.6895

JLLPersianas

VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

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

Leonardo Reis Silvano
51 99585.2387

jllpersianas@gmail.com
jllpersianas JLL PERSIANAS

SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

JAF ELETRICISTA

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

AQUECEDORES A GÁS

COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA
CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

JUNKERS
Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

3341.0667 996.842.072

distribuem as revistas:

Cuidados com pets na primavera

1) Hidratação: Por conta das altas temperaturas, os pets precisam de mais água para se hidratar. Por isso, é importante que se tenha tigelas de água em vários cantos da casa e de preferência sempre trocando a água parada por uma mais fresca.

2) Passeio: Durante esse período, passear com seu pet somente em horários em que está mais fresco. O ideal é que a atividade física seja feita em horários em que o sol esteja mais fraco, nas primeiras horas do dia ou no final da tarde. Se preferir, o período da noite é excelente para a prática de exercícios físicos dos animais.

Independente do horário, não se esqueça de levar água para seu pet se a distância das caminhadas for longa.

3) Banho e Tosa: Nada de banhos com água quente, prefira sempre água de morna para fria. O contato com a água quente pode causar sérios danos a pele dos animais além de prejudicar a saúde com a temperatura elevada da água com o corpinho mais frio.

Cachorros com pelos compridos, devem sempre manter a tosa em dia. Dê preferência para tosas mais curtas, para amenizar o efeito do calor.

4) Remédio contra pulgas: Agora no calor as pulgas começam a se proliferar rapidamente. Se você tem o costume de passear em parques e campos, procure shampoo e sabonetes antipulgas e consulte seu veterinário de confiança para ele de auxiliar e recomendar no uso de produtos.

5) Vacinação: Confira se a vacinação do seu pet está em dia. Durante a Primavera, as chuvas aumentam e consequentemente os casos de leptospirose também aumentam, doença que infecta animais domésticos e selvagens (inclusive o homem) e está associada ao contato com água, solo ou alimentos contaminados pela urina de animais portadores.

6) Plantas Tóxicas: O que muitos não sabem é que muitas das plantas que produzem lindas flores e enfeitam o quintal das casas podem ser grandes inimigas dos nossos pets. Isto porque muitas delas são tóxicas para os animais e, por terem uma coloração bonita e atraente, acabam ingeridas por eles.

Agrocenter Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento
Venda de pintos
Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos
3258.1108 / 99657.1734
ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS

Tele-entrega de Rações
ARMAZÉM DOS BICHOS

Nexgard Unitário
1- R$ 69,90 / 2- R$ 72,90
3- R$ 84,90 / 4- R$ 92,90

Frontline Top Spot Gato/Cão
cães até 10kg - R$ 29,90

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

NexGard Spectra Antipulga e Vermífugo
1- R$ 81,90 / 2- R$ 88,00
3- R$ 98,90 / 4- R$ 117,90

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

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

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

www.armazemdosbichos.com.br
Hipercard Banrisul

UNISUPER Supermercado BIG BOX
51 3374-4105
Frutas - Verduras - Açougue -Padaria - Bebidas - Legumes
Material de limpeza -Refrigerantes - Higiene
Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

Receitas

Salada primavera

Ingredientes:

- 1 maço de alface americana
- 1 maço de alface crespa
- 1 xícara de chá de tomate-cereja (cortados ao meio)
- 1 xícara de chá de palmito pupunha cortados
- 1 manga picada
- Sal, azeite e orégano a gosto

Modo de preparo:

1. Reúna todos os ingredientes;
2. Salada primavera simples - Passo a PassoReceiteria
3. Pique as folhas de alface com as mãos grosseiramente e transfira para um recipiente grande;
4. Salada primavera simples - Passo a PassoReceiteria
5. Adicione o tomate-cereja, o palmito, a manga, tempere com sal, azeite, orégano e misture bem;
6. Agora é só servir.

Dica: Você pode complementar a salada adicionando algum queijo fresco. Sirva com um grelhado – com frango fica deliciosa.

Super Tchê Barbaridade

AV JUCA BATISTA, 2154
FONE: 3246.7307
RUA BECO DO PALADINO, 77
FONE: 3245.3245

10 BENEFÍCIOS DA MANGA PARA A SAÚDE

Com diversas variedades, a manga é muito rica em nutrientes como vitamina C, fósforo, cálcio, ferro e proteína. Além disso, comer manga com leite é, na verdade, ainda mais nutritivo. Conheça seus 10 benefícios para a saúde.

1. Ajuda a perder peso;
2. Protege contra o câncer;
3. Controla o diabetes;
4. Melhora a visão;
5. Controla o colesterol;
6. Melhora o sistema imunológico;
7. Controla o intestino;
8. Pele mais bonita e saudável;
9. Aliado do cérebro;
10. Nutrição corporal.

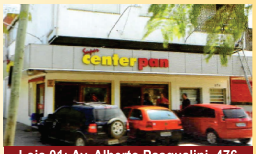
ProcureAche

Super CenterPan

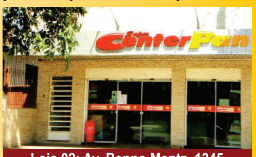
O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifruti, Açougue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:
51 98200-7712
sem taxa de entrega

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

Horário de Funcionamento: **Loja 01:** De Segunda a Domingo - Das 5:45 às 21:00 **Loja 02:** De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30

Costela Cozida com Agrião

Tempo de preparo: 60 minutos.
Rendimento: 8 porções
Ingredientes:
- 2 kg de costela magra
- 100 g de bacon em cubos
- 2 cubos de caldo de carne
- 1 cebola grande em rodelas
- Meio pimentão picado
- 2 maços de agrião
- 1 kg de batata cortadas ao meio
- Alho e sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sobremesa de coloral (opcional)

O modo de preparo é bem simples dessa receita, temos certeza que se seguindo o nosso passo a passo, você vai conseguir fazer, vai ficar uma delicia.

Modo de Preparo:
1. Para começar sua Costela Cozida com Agrião, primeiramente, pegue uma panela de pressão, doure no azeite a cebola e o alho.
2. Em seguida, adicione a costela o sal o pimentão e o caldo de carne.
3. Mexa durante 5 minutos, coloque água até cobrir a carne.
4. Ligue o fogo e deixe na pressão durante 25 minutos.
5. Então, depois que passar esse tempo, adicione a batata e o agrião, deixe cozinhar.
6. Por fim, espere a batata amolecer.
7. Sua receita de Costela Cozida com Agrião está pronta para servir, aproveite essa delícia.

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1) Inclua pelo menos 5 refeições na sua rotina.
2) Experimente novas formas de preparar frutas, verduras e legumes.
3) Tenha sempre por perto uma garrafa de água.
4) Não tenha em casa alimentos ricos em gordura trans ou saturadas.
5) Acostume seu paladar com menos sal e açúcar.

Cajuzinho de amendoim

Tempo de preparo: 45 minutos
Rendimento: 20 porções
Ingredientes:
- 1 pacote de amendoim(500g)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 6 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 7 colheres (sopa) de água
- um pouco de açúcar cristal para decorar
- O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

Modo de preparo:
1. Coloque o amendoim em uma assadeira e leve ao forno (aquecido a 180°C) para torrar por cerca de 20 minutos.
2. Após torrado, transfira o amendoim para um liquidificador e triture bem.
3. Em um recipiente, misture o amendoim com o restante dos ingredientes. Amasse bem com as mãos. A receita de cajuzinho de amendoim está quase pronta!
4. Pegue pequenas porções e molde os cajuzinhos. Caso queira cajuzinho de colher, não precisa fazer esta etapa, basta colocar o cajuzinho em copinhos.
5. Passe os cajuzinhos no açúcar e coloque em forminhas de papel.
6. Pronto, agora você já sabe como fazer cajuzinho de amendoim! Bom apetite!

Quer mais receitas como esta? Siga-nos no Instagram:
@revista_procureache

Bolo de milho de lata

Ingredientes:
- medida copo de requeijão
- 1/2 copo de óleo
- 1 copo de leite
- 1 lata de milho verde com a água
- 3 ovos
- 1 e 1/2 copo de açúcar
- 1 copo de milharina
- 1 colher de fermento em pó
- O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

Modo de preparo:
1. Primeiramente, bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Então, leve para assar em forma untada com margarina, asse até dourar.
3. Desse modo, fica meio molhadinho.

Comercial KNETIG
EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES
A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis
www.knetig.com.br
Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS
(51) 3343-0251
(51) 3343.2156
(51) 3343.6773
e-mail: comercial@knetig.com.br

Chocolate Trufão
Fabricação ao vivo Atacado & Varejo
CHOCOLATES ARTESANAIS
Linha de Presentes: Datas Comemorativas
3264.1290
Av. Edgar Pires de Castro,2220 Chocolate Trufão

Nega Maluca

Tempo de Preparo: 40 Minutos
Porções: 12
Ingredientes:
Massa:
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó ou achocolatado
- 1/2 xícara (chá) de óleo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- uma xícara (chá) de água quente

Cobertura para o bolo:
- 4 colheres (sopa) de leite
- 1/2 xícara (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de açúcar

Modo de preparo:
Massa:
1. Primeiramente, em um liquidificador, bata os ovos, o açúcar, o óleo, o achocolatado e a farinha de trigo.
2. Então, despeje a massa em uma tigela e adicione a água quente e o fermento, misturando bem.
3. Em seguida, despeje a massa em uma forma untada e asse em forno médio-alto (200° C), preaquecido, por 40 minutos.
4. Por fim, desenforme ainda quente.

Cobertura:
1. Em uma panela, então, leve todos os ingredientes ao fogo até levantar fervura.
2. Logo após, despeje ainda quente em cima do bolo

Telefones Úteis

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

Coluna LBV

Juntos vamos vencer a fome!

A fome infelizmente está crescendo cada vez mais no Brasil e no mundo. Sempre em campo nessa luta, a Legião da Boa Vontade (LBV) convoca você para reforçar seu time solidário em busca de mais uma vitória: o fim da fome. Dessa forma, a Instituição pede ajuda da população com alimentos não perecíveis para o consumo de jovens e crianças atendidos em seu Centro Comunitário de Assistência Social. Os itens de maior necessidade são: leite, café e óleo de soja.

Vai começar a convocação do time solidário! Como ajudar?

Você pode levar alimentos não perecíveis até a LBV (**Av. São Paulo, 722** - São Geraldo - Porto Alegre/RS). Ou, se preferir, faça sua doação via site da LBV (**www.lbv.org**) ou via Pix Solidário (**pix@lbv.org.br**). Faça parte desse time solidário, e vamos juntos vencer a fome!

Como fazer a sua empresa crescer em 4 passos

1) Monte um plano de negócios completo

O plano de negócios é um documento que contém todas as informações necessárias sobre sua empresa e o mercado em que atua. Assim, ele ajuda você a entender quais são os aspectos positivos e negativos que poderão influenciar o crescimento do seu negócio.

Para tanto, esse plano deve conter informações detalhadas sobre: ramo de atuação, produtos/serviços e infraestrutura necessária para o crescimento. Além disso, é importante registrar fornecedores, concorrentes e clientes, além de uma estimativa de gastos e estratégias de marketing.

2) Entenda o novo perfil do consumidor

Diante da mudança de comportamento do consumidor durante a pandemia, é importante ressaltar a necessidade de conhecer a fundo seu potencial cliente.

Isso porque muitas pessoas passaram a dar preferência, no momento de consumir produtos ou serviços, a determinados fatores que antes não eram tão relevantes no passado. Para atender suas novas expectativas, você precisa entender esse novo perfil de consumidor.

3) Invista nos canais de comunicação online

Com o distanciamento social, os canais de comunicação online se tornaram as principais fontes de informação dos consumidores. Diante disso, as empresas que não quiseram perder vendas precisaram se preparar para atuar nesse ambiente.

A expectativa é que os brasileiros continuem comprando ainda mais pela internet. Por isso, investir nos canais de comunicação online pode ajudá-lo a preparar a sua empresa para crescer no próximo ano.

4) Crie parcerias produtivas

Neste período de incertezas é essencial contar com parceiros, a terceirização dos serviços de segurança, limpeza e conservação, por exemplo, além de trazerem profissionais já qualificados, desoneram a folha de pagamento, desburocratizam os processos e podem reduzir bastante o custo de produção.

PNEU SUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO
AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS
(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

Vidraçaria Araújo

Vidros - Espelhos
Molduras
Box e Sacadas
Vidro Temperado

Av. José de Alencar, 379
(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044
araujovidracaria@gmail.com

Evite problemas com a bateria do carro

1) Ter atenção com a corrente de stand by, presente em todos os veículos. Mesmo parado, o veículo consome energia da bateria com equipamentos eletrônicos que nunca desligam, como a central de injeção eletrônica, o alarme e a parte frontal do rádio. Por isso, é aconselhado retirar a frente do rádio, quando possível, para evitar o consumo de energia.

2) deixar rádio ou faróis ligados com o carro desligado vai acelerar a descarga da bateria. Além de cuidar para desligar tudo, usar produtos homologados pelas montadoras e que se encaixem na capacidade da bateria, para evitar que em pouco tempo a bateria seja descarregada.

Mistura multiuso caseira

As misturas caseiras multiuso podem ajudar na tarefa de limpeza de diversas superfícies da casa, dentre elas: vidros, pisos, tapetes, mesas e alguns móveis. Você pode fazer uma mistura multiuso caseira com alguns ingrediente simples:

- 400 ml de água;
- 200 ml de vinagre de álcool;
- 4 colheres de álcool;
- colher de sabão líquido.

A mistura ajuda a manter a higiene do local em que é aplicada e melhora também a aparência de móveis e superfícies em geral.

Gestão de Mídias Digitais

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

facebook

Instagram

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

@revista_procureache /revistaprocureache
(51) 981.427.686

Técnico de Informática
Atendimento a Domicílio
Manutenção de Computadores e Notebooks
Formatação - Backup de Dados
Aceito cartões: VISA MasterCard
pague com PIX
98038.0550 com Vinícius
vinitecrs@gmail.com

CONSERTO E MANUTENÇÃO DE
IMPRESSORAS
Jato de Tinta, Laser, Black & Color - Todas as Marcas
Orçamento Gratuito Verifique nossos Preços
MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS
Recargas MAXI
COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS
Contratos de Manutenção Preventiva
3028.4932 / 99136.3761
Rua Sete de Setembro, 1126 - Sala 218 - Centro - POA/RS

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS
Aulas individuais ::::: Método personalizado
Atualizações e instalação de aplicativos
Tens um celular e está guardado na gaveta? Não quer mais depender de filhos e netos? Melhor hora é agora: Aulas no Centro e também em domicílio para pessoas com dificuldade de locomoção.
Ligue e agende o seu horário:
(51) 98241.3121

LINKWARE INFORMÁTICA
Desde 2006
ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM INFORMÁTICA
ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL
* Manutenção de computadores e notebooks
* Venda de peças e computadores
* Configuração de redes e wireless
* Remoção de vírus e spywares
* Troca de telas de notebooks
curta a nossa página no Face: /linkwareinformat
Microsoft CERTIFIED Professional VISA MasterCard
51 3392.3492 / 51 98639.2098
Av. Bento Gonçalves. 1403 Sala 1309

Celular não carrega, o que fazer?

1) Teste outra tomada, cabo e carregador: A primeira medida pode ser alternar combinações de carregadores, cabos e tomadas para verificar se tudo está funcionando corretamente. Nesse caso, opte sempre por produtos originais ou certificados pelas fabricantes, a fim de evitar acidentes e danos no celular.

2) Verifique se o conector de energia está limpo: Observe se os conectores de energia do dispositivo e cabo de recarga estão limpos. A ideia é verificar se há sujeira e detritos obstruindo os contatos elétricos, o que impede a transmissão de energia ao celular.

3) Tente reiniciar o telefone e carregar desligado: Uma outra recomendação é reiniciar o celular para tentar novamente a recarga, algo que, em tese, tende a eliminar algum problema de software. Se isso não funcionar, você pode então considerar desligar o aparelho para tentar novamente.

4) Fique de olho na temperatura: Alguns celulares contam com mecanismos de defesa contra altas temperaturas. Em outras palavras, se a bateria começa a esquentar muito durante a recarga, o telefone bloqueia a alimentação para prevenir acidentes, como incêndios e explosões.

5) Deixe o aparelho em recarga por um período longo: Caso a bateria tenha caído a 0% e o celular esteja sem uso por muito tempo – algo que pode acontecer com um telefone guardado, por exemplo –, pode ser necessário deixar o celular em recarga por um longo período de tempo até que a bateria dê sinais de vida.

Caso nada funcione, recorra a uma assistência técnica.

CM
IMPRESSORA & CARTUCHOS
Consertos e Manutenção
Recargas (Jato de tinta e laser)
Vendas (Cartuchos e toners)
51 98960.6970 / 99985.7897
E-mail: cristianomachado1976@gmail.com
ATENDIMENTO NO LOCAL - EMPRESAS E EM DOMICÍLIO

Dicas para aumentar a vida útil da sua impressora

1) Caso a folha de sua impressora fique presa e cause atolamento, você primeiramente deve desligar totalmente o aparelho da energia elétrica e depois tentar retirar a folha puxando-a para o caminho de saída – como se a folha estivesse seguindo o fluxo certo de saída da impressora. Caso contrário, em impressoras jato de tinta, você poderia desregular censores de alinhamento de impressão. Nas impressoras a laser, o atolamento de papel pode danificar o fusor, peça responsável por fazer a impressão no papel.

2) Caso você acabe esquecendo folhas por muito tempo dentro da impressora, o ideal é que antes de usar você as retire da bandeja e tente folhear elas com a mão, como se estivesse passando com a ponta dos dedos em um bolo de dinheiro para desgrudar as notas. Esse movimento faz com que as folhas fiquem mais soltas e evita atolamentos.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Evento que destituiu a Monarquia e instaurou a República no Brasil

Designação da cama de uma UTI

(?) King Cole: gravou "Monalisa"

Às (?): sem rodeios

A 3-nota musical

Atitude antidesportiva de torcedores em estádios de futebol

Corto (a grama)

Cavalheiro, em inglês

Na (?): às ocultas

Nome da letra que simboliza "raio"

Era dos (?): a Mesozoica (Geol.)

Município do MS na fronteira com o Paraguai

Dado principal do cadastro pessoal

Preocupação anual do dono do carro

Time do Pará (fut.)

Percentual do FGTS depositado por mês

"Ovo", em oócito

Meu, em francês

O Rei do Carnaval

Tribo urbana

Listrado (o tecido)

As conterrâneas de Barack Obama

Apelido do skatista Sandro Dias

Ferramenta do pintor de paredes

Sentar, em inglês

Aquelas mulheres

"Deixa a Vida Me (?)", samba

Medida de venda de leite (pl.)

Ingênuo

Animal de laboratório

Bandeira, em inglês

(?) Worthington, astro de "Avatar"

Acompanhamento do galeto

Degradação (fig.)

Nº, em francês

Converse com Deus

(?) marra: à força

(?) Nacional: órgão que exerce o Poder Legislativo no âmbito federal

(?) Flor, criação de Jorge Amado

Ler, em inglês

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página

BANCO 3/mon — non — sit. 4/flag — read. 9/gentleman — ponta porã.

HORÓSCOPO

ÁRIES

O que uma pessoa de Áries pode esperar de outubro de 2022? Com toda certeza, muitas coisas novas e empolgantes, principalmente na área amorosa! Sabemos que os arianos têm algumas características complexas, como o fato de ter algumas dificuldades em receber ordens e lidar com limites, principalmente os estabelecidos pelos outros.

TOURO

Touro em outubro de 2022 irá vivenciar um período interessante e diferente no amor, sendo que os resultados irão depender das ações tomadas no cotidiano. Saúde e trabalho deverão ser bem o que se aguardava! É claro que a teimosia de quem é deste signo poderá comprometer alguns itens amorosos!

GÊMEOS

Para o signo de Gêmeos em outubro de 2022, muitas coisas boas estão para acontecer, principalmente quando se considera a parte do amor e dos relacionamentos, mesmo para quem está solteiro. Quem é de Gêmeos sabe o quanto o nervosismo e a ansiedade podem às vezes atrapalhar em diversos processos da vida.

CÂNCER

Embora um pouco dramáticos e medrosos, quem é de Câncer também possui uma forte determinação, mesmo que não goste de muitas mudanças em relação ao que já conhece. O mês de outubro promete alguns bons momentos no amor, com possibilidades para melhorar o relacionamento que já possui.

LEÃO

Quem é de Leão, em outubro de 2022 pode esperar por muitas coisas boas, que serão resultados de seu comprometimento, principalmente em relação à sua família e amigos. O lado profissional também será reconhecido. Mesmo que os leoninos não gostem muito de compartilhar algumas coisas na vida, esse mês será propício para isso.

VIRGEM

Virgem em outubro de 2022 poderá esperar por muitas oportunidades de viver novas e empolgantes experiências, tanto na área amorosa, quanto nas questões profissionais, que serão bem recompensadas. Sabemos que o que mais deixa quem é de Virgem perdido é a falta de certeza, isso se refletirá nas questões amorosas.

LIBRA

Quem é do signo de Libra em outubro de 2022 pode já esperar por momentos muito positivos e rentáveis no quesito profissional, com diversas novas tarefas e um considerável ganho financeiro. Os librianos são pessoas extremamente sensíveis, e é justamente por isso que o mês de outubro de 2022 pode não ser muito favorável nas áreas sentimentais.

ESCORPIÃO

Ser de Escorpião em outubro de 2022 significa ter boas chances de vivenciar muitas experiências na área amorosa, já que alguns itens essenciais para a intimidade estarão em alta no período. E as novidades e desafios são justamente o que os escorpianos mais gostam, embora algumas situações possam trazer um pouco de receio e medo.

SAGITÁRIO

Quem é do signo de Sagitário em outubro de 2022 poderá esperar por muitas chances de vivenciar momentos agradáveis no período, principalmente na área amorosa A vertente profissional também estará em alta, com diversas oportunidades de demonstrar suas principais capacidades e conhecimentos no setor em que atua.

CAPRICÓRNIO

O signo de Capricórnio em outubro de 2022 terá muitas chances de vivenciar boas coisas, principalmente na área amorosa, com o fortalecimento de relacionamentos, e a chance da construção de um para quem está solteiro, mesmo que os capricornianos sejam bem fechados e reclusos em relação aos seus sentimentos.

AQUÁRIO

O signo de Aquário em outubro de 2022 pode aguardar algumas mudanças em sua vida, principalmente aquelas que se referem aos aspectos amorosos e de relacionamento, que deverão ter atenção especial no período. Aquarianos não gostam muito da expressão dos sentimentos.

PEIXES

O signo de Peixes em outubro de 2022 terá muitas coisas boas a experimentar na área amorosa, que será muito favorecida e deverá deslanchar dentro do período, melhorando ou permitindo novos relacionamentos. Quem é de Peixes possui características muito marcantes, como um bom carisma e ingenuidade.

Ateliê de costura

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

(51) 992853700

Lumière Ateliê - Ana Liége

Rua Vigário José Inácio 433 sala 203
Centro / Porto Alegre

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

Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos nas redes sociais:
revistaprocureache
revista_procureache

Dicas para aproveitar melhor a primavera com as crianças

- Aproveite os dias mais longos e leve as crianças para um passeio ao ar livre. Faça os pequenos terem um contato com a natureza desde muito cedo.
- As brincadeiras na rua também ficam mais animadas na Primavera. Aproveite o tempo mais ameno para brincar com os seus filhos de brincadeiras da sua infância como pega-pega e esconde-esconde.
- Em algumas crianças a Primavera é sinônimo de alergia. Tenha cuidado com o seu filhote e a qualquer sinal procure um especialista para resolver o problema. O pólen é o principal responsável pelas alergias em crianças e adultos. Propagado nessa estação, causa coriza, obstrução nasal, espirros e coceira no nariz, garganta e olhos.
- É principalmente na primavera que a higiene da casa deve ser mais cuidada. Opte pelo pano úmido na limpeza, ao invés de vassoura ou espanador.
- Para aproveitar melhor essa estação, o ambiente deve ser bem ventilado e tire proveito do sol para evitar os fungos.
- Aproveite a chegada desta estação colorida para ensinar um pouco mais sobre a natureza ao seu filho. Enquanto estiverem ao ar livre, ensine pra ele o nome das flores e árvores que você conhece, observem juntos as borboletas e os pássaros e curtam muito esse período tão belo que é a primavera.

PARA DAR RISADA

O rapaz, um incansável trabalhador, muito responsável, que reside com dois irmãos bem folgados, analisa a sua situação. Ele percebe que morar sozinho é a melhor opção.
Tudo passará a ficar do jeito que ele quiser, ele terá privacidade e não contará mais com os abusos dos dois amantes da boemia.
– Meus queridos irmãos, eu resolvi morar sozinho.
– Que bacana, mano! Ótima idéia!
O outro irmão também gostou.
– Legal! É muito bom ter seu próprio cantinho.
O rapaz, satisfeito com o apoio recebido, disse:
– Excelente! As malas de vocês já estão lá fora.

Num bar tinha três homens sentados na mesma mesa.
Um deles, alto e forte, se levantou e pediu ao atendente:
– Me dá rápido uma cerveja gelada ou...
O atendente interrompeu dando a cerveja com muita rapidez.
Dez minutos após, veio o segundo cara, também alto e forte.
– Me dá rápido uma cerveja gelada ou...
Sem deixar ele completar a frase, o atendente deu a cerveja.
Após vinte minutos, se levantou o terceiro, pequeno e fraco.
– Me dá rápido uma cerveja gelada ou...
O atendente dessa vez encarou firme o homem e disse:
– Ou o quê, baixinho?
– Ou pode ser refrigerante mesmo.

A recepcionista da clínica psiquiátrica avisa ao psiquiatra:
– Doutor, tem uma mulher aí fora dizendo que é invisível!
– Diga a ela que infelizmente agora eu não posso vê-la!

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS

ACABE COM OS CUPINS HOJE!

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!

contato.mrprotect@gmail.com

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro,2220 Chocolate Trufão

JR
INSTALAÇÕES ELÉTRICAS
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS

99940-9565
João

PNEU SUL

PNEUS NOVOS
RODAS REMOLD
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS
(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais ::::: Método personalizado

Atualizações e instalação de aplicativos

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

Ligue e agende o seu horário:

(51) 98241.3121

DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA IANSEN
Sua solução definitiva

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

Construtora Emanuel

PEDREIRO - CARPINTEIRO - PINTOR
HIDRÁULICO - ELETRICISTA
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL
AZULEJISTA - FUNILARIA

ORÇAMENTO GRATUITO

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

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

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

/JardimdoSol

Jardim do Sol
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

Dra. Ketry Guarise
CREFITO 5:6018
Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga

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

Siga-nos nas redes sociais: /revistaprocureache @revista_procureache