ProcureAch www.procureacherevista.com.br

Ano XVIII Edição 304 - Setembro/2020 DISTRIBUIÇÃO GRATUITA Fone: 51. 981.427.686





Aparelhos 100% DIGITAIS Atendimento Domiciliar

Assistência Técnica

Acessórios Multimarcas Aparelhos Auditivos

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

Fones (51) 3224,3242 / 98140.45.14 www.audicaors.com.br

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 / 3245.6170 / 3248.1650 3245.6103 / 984.702.100 / 984.702.300 E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

MULTISSERVICOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

- Alvenaria Telhado Azulejista
- Impermeabilizações Pinturas Outros

www.flashbrico.com.br

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

Dedetizadora Desentupidora

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e

CONDOMÍNIOS

Porto Alegre 51 3366.8603

Acabercom:

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

CONTROLÉ PROFÍSSIONAL DE PRAGAS URBANAS ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

www.LIMPATUBO.com.br

Reg. Metrop. 51 **3497 6154** 0800 642 9230

Vale dos Sinos 51 3587.2802



RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES E MANGUEIRAS DE HIDRANTE

> SUA SEGURANCA LEVADA A SÉRIO

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

exfintorespresenca@hotmail.com

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA



Vem

98038.0550 com Vinícius nttps://www.viniciustec.com.br

POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre? Quartos Mobiliados para Solteiros

A Partir de R\$400

pousadagaroa.com.br

· Cama, Colchão e Roupeiro · Água, Luz, Gás · Internet Wi-Fi

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

Av. Benjamin Constant, 379



ProcureAche®

TRABALHAMOS TODA A WEB

17 Anos de Jornalismo e Comunicação

Expediente:

www.procureacherevista.com.br/marketing-digital

A Independência do Brasil é

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Comunicação Ltda

(51) **981.427.686** ©

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

revista procureache ① / ProcureAcheRevista Marketing Digital ProcureAche: procureacherevista.com.br/marketing-digital Tiragem: 85.000 exemplares

[[facebook.com/linkwareinforms

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira





Microsoft

апентамов рантова.

Independência ou Morte!

um dos fatos históricos mais importantes de nosso país, pois marca o fim do domínio português e a conquista da autonomia política. Muitas tentativas anteriores ocorreram e muitas pessoas morreram na luta por este ideal. Podemos citar o caso mais conhecido: Tiradentes. Foi executado pela coroa portuguesa por defender a liberdade de nosso país, durante o processo da Inconfidência Mineira.

D. Pedro recebeu uma nova carta de Portugal que anulava a Assembléia Constituinte e exigia a volta imediata dele para a metrópole. Estas notícias chegaram as mãos de D. Pedro quando este estava em viagem de Santos para São Paulo. Próximo ao riacho do Ipiranga, levantou a espada e gritou: "Independência ou Morte!". Este fato ocorreu no dia 7 de setembro de 1822 e marcou a Independência do Brasil.





DESIGNER VIDROS

TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

BOX DE VIDRO A nartir de

R\$ 330,00 a vista

3





Faça seu orçamento!

② 3447-4776 **•** © 98561-9060 | 98415-2066

F Designer Vidros Poa

PAULINHO ELÉTRICA

Servicos Elétricos

INSTALAÇÕES E REPAROS EM GERAL

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

Solicite orçamento

99301.4090 | 99572.2664 🕒

Instalação e Manutenção Elétrica Refrigeração

Comercial e Predial

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

© 51 **98598-4256 © 99627-8135**

GRT SERVICOS DE LIMPEZA E COMSERVAÇÃO LTDA.

- Higienização de estofados, cadeiras, poltronas e colchões; Limpeza pós-obra;
- Limpeza pós-mudança:
- Limpeza de vidros e vitrines
- Limpeza residencial e comercial

©51 996921303 /©51 997921303

HIDRÁULICO 24HORAS





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

51 3368.6087 / 991.215.842 / 985.026.567

entup<u>i</u>dora

SANITIZAÇÃO

DE AMBIENTES

Chamou, Chegou!

Desinsetização - Descupinização - Desratização Limpeza de Reservatório - Hidrojateamento e Limpa Fossa - Desentupimento

©982.738.717===/ 996.906.343===

Exauttec Climatização

Higienização

Instalação



Orcamento gratuito

Especializados em Consertos e Manutenção

Split e Ar central

Fone: 51 9 8450.8317

E-mail: exauttec@gmail.com

ENTUPIU? Chamou, chegou!

GRUPO DESENTUPIDORA Esgotos em Geral



(51) 3334.9000

999.888.000

desentupidoradinamica.com.br

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

CORONAVÍRUS: CUIDADO COM A SAÚDE DO IDOSO

Medidas de higiene: é fundamental manter a casa limpa e arejada, higienizar as mãos com frequência usando água e sabão ou álcool em gel (70%): limpar maçanetas, interruptores e outros



lugares frequentemente tocados com as mãos.

Distanciamento: manter a distância de pelo menos 1,80 metros e evitar visitas a pessoas do grupo de risco, caso haja suspeita de coronavírus ou tenha tido contato com alguém contaminado nas duas últimas semanas.

Contato físico: evitar contato físico como apertos de mãos, beijos e abraços; cobrir nariz e boca com o cotovelo ou lenço ao espirrar ou tossir.

Máscaras: o ideal é que os idosos permaneçam dentro de casa, mas caso haja a necessidade de sair para ir ao mercado ou farmácia, por exemplo, eles devem utilizar máscaras de proteção, a máscara deve ser trocada a cada duas horas ou caso fique sujo ou úmido. É importante evitar tocar na parte da frente da máscara e quando for retirá-la sempre faça pelas laterais ou pela parte de trás. Também é essencial evitar tocar no rosto, olhos, boca, nariz ou cabelo e manter a distância de 1,80 metros.

MOTIVOS PARA USAR APARELHO AUDITIVO

Sinta-se menos cansado

Ouvir é uma função do corpo que precisa de muita atenção ao ser executada. A perda auditiva pode causar fadiga enquanto você se esforça para acompanhar conversas e ouvir sons que costumava gostar.

Melhora da qualidade de vida

O uso das próteses auditivas pode fazer você ser mais participativo em suas atividades diárias, além disso, proporcionar a vivência de bons momentos.

Previne doenças como depressão

A perda auditiva não tratada pode nos levar à depressão. Ela pode causar desconexão com o mundo exterior.

Melhora do convívio familiar

Quando há perda auditiva, a pessoa tende a se isolar aos poucos. Mas, o uso do aparelho auditivo permite que o convívio familiar e as atividades em grupo sejam recuperadas.

Permita-se estar conectado

Os aparelhos auditivos estão cada vez mais modernos. Pequenos, confortáveis, e esteticamente atraentes. As possibilidades de conectividade são inúmeras, deixando os dispositivos cada vez mais adequados às suas necessidades.

> Sonata Aparelhos Auditivos (51) 3022.2100 / 98201.0132



8 DICAS PARA A MELHOR IDADE

- 1. Caminhar e manter-se fisicamente ativo é bom para o coração e mantém a independência.
- 2. Permanecer ao ar livre, tomar sol por 15 minutos sem protetor solar, entre as 11 e 14 horas, pois a vitamina D ajuda na fixação do cálcio e previne diversas doenças; melhora o ânimo.
- 3. Tomar de 6 a 8 copos de líquido, diariamente. Preferivelmente água ou suco de frutas naturais coados.
- 4. Comer frutas e vegetais diariamente proporcionará melhor saúde e vitalidade que melhorará a qualidade de vida.
- 5. A casa tem que ser segura e livre de riscos (degraus, objetos soltos, etc.). Estas pequenas, mas importantes atenções evitam machucados, escorregões, quedas e fraturas.
- 6. Sempre que possível os idosos devem ser acompanhados na ida ao banco, pois há criminosos que se especializaram em segui-los para roubar o dinheiro da aposentadoria ou pensão.
- 7. É importante que familiares, amigos e vizinhos mais jovens façam visitas de surpresa aos mais velhos, mostrando que há pessoas que se preocupam com eles.
- 8. Instrua constantemente seus pais ou avós para que não informem a estranhos, por telefone, pessoalmente ou na internet, dados bancários e referências sobre onde e como moram.





Janaina janacv2004@yahoo.com.br

8 3219-9310

Claro 99348-3807 🕓

vivo 99606-9279 🕓

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



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







Assegure a presença do seu negócio na Internet!



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



*Registro de domínio e hospedagem não inclusos.

Não perca esta oportunidade!

Entre em contato conosco:

Através do QR CODE:



Ou pelo WhatsApp:

(51) 98142.7686

ProcureAche Q

- www.procureacherevista.com.br
- contato@procureacherevista.com.br

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

POR QUE PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS DE MANHÃ?

- 1 Aumenta a qualidade muscular: durante o nosso sono, temos a ação de três hormônios: Melatonina, IGH (hormônio do crescimento) e a testosterona. No período da noite temos um pico hormonal, logo, quando acordamos para praticarmos esportes temos uma melhor absorção de proteínas e sais minerais, obtendo um aumento da massa muscular, devido à ação dessas substâncias.
- 2 Melhora o humor: principalmente para quem não tem tanto gosto por atividades físicas, praticar esportes pela manhã é uma maneira de melhorar o ânimo para o dia que virá pela frente. Os picos hormonais de adrenalina, endorfina. serotonina, que são os hormônios de bem-estar, faz com que a pessoa se sinta melhor.
- 3 Melhora a qualidade do sono: as atividades físicas ativam a nossa adrenalina. Quando praticamos algum esporte à noite, por exemplo. os níveis hormonais demoram para baixar, deixando-nos agitados e demorando mais para dor-

mir. o que não acontece pela manhã, já que você tem um dia inteiro pela frente para "acalmar os ânimos".





Olá, me chamo Cartnei Linn Zimmermann, mais conhecida como Linn.

Realizo atendimentos como neuropsicopedagoga sistêmica no enfrentamento das dificuldades cognitivas e transtornos emocionais com soluções naturais aromaterápicas.

Minha inspiração é poder promover qualidade cognitiva e emocional sem o uso de medicamentos sintéticos, com a utilização dos óleos essenciais, que estimulam a produção da dopamina, que é um neurotransmissor que atua em diversas regiões do cérebro.

Sua ação influencia as nossas emoções, aprendizado, humor e atenção. A falta de produção de determinados hormônios são os responsáveis pelo desencadeamento da depressão, transtorno de ansiedade, insônia, entre outros.

No mundo de hoje, com os custos de saúde elevados e medicamentos artificiais, milhões de pessoas estão voltando à natureza para encontrar alívio das preocupações diárias sobre saúde. Há milênios as plantas vêm sendo utilizadas para combater doenças e para ajudar a aliviar dores e desconfortos.

As pessoas estão comecando a redescobrir os benefícios surpreendentes para a saúde nos óleos essenciais puros e naturais.

Descubra os benefícios que a natureza propõe nos enfrentamentos de enfermidades modernas e comprove você mesmo os resultados sem contraindicação e sem os efeitos da abstinência química em função da utilização de medicamentos sintéticos.



Agendamentos e Atendimento

(51) 98230.5959

Mpsilinn@gmail.com ■@linnzimmermann

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

SETEMBRO AMARELO: MÉTODOS ALTERNATIVOS DE TRATAMENTO À DEPRESSÃO



Com base nos dados da OMS, até 2020 a depressão deve ser a doença mais incapacitante do planeta. Correndo contra essa rea-

lidade, estudiosos da área buscam diariamente métodos alternativos de tratamento e atividades que possam contribuir para o equilíbrio psicológico das pessoas.

Um desses novos métodos é o Mindfulness, um conjunto de técnicas práticas, possíveis e cientificamente comprovadas que ajudam a focar no momento presente, observando pensamentos sem julgamento e sem deixar o passado ou o futuro afetarem, tornando a mente mais desperta e saudável. A técnica — testada em pessoas com recorrência de depressão — traz os mesmos benefícios que o uso de medicamentos antidepressivos, com a vantagem de o paciente não sofrer efeitos colaterais e não ter custos.

Outra alternativa é a Psicologia Positiva, um movimento cientifico que estuda o bem-estar e formas de contribuir para a felicidade autêntica. Ao invés de ser o estudo das disfunções, que é o caso da psicologia tradicional, a positiva é um campo que examina como pessoas comuns podem se tornar mais felizes e satisfeitas. E existem muitas propostas de apoio à reversão do quadro de depressão por meio dessa linha, como fazer um "Diário de Gratidão" listando motivos para ser grato. A ideia é construir um modelo mental positivo que terá como consequência a mudança da realidade diante dos problemas.

CAMINHE!



Você precisa se exercitar para garantir que seu corpo, cérebro e hormônios funcionem de forma otimizada.

O exercício pode ajudar a reduzir a depressão e o risco de várias doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2, doenças cardíacas, prevenir o Alzheimer e muitas outras.

O exercício pode ajudá-lo a perder gordura, especialmente em combinação com uma alimentação saudável.

Andar a pé é uma boa escolha especialmente se você puder tomar sol (para uma fonte natural de vitamina D).

O exercício físico não apenas ajuda você a ter uma aparência melhor, mas também melhora os níveis de hormônios, faz você se sentir melhor e reduz o risco de várias doenças.





CLÍNICA GERIÁTRICA

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

ogeriatriasantafe f geriatriasantafe

23276.9150

<u>98510.4861</u>

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



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, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS www.bengalascristoredentor.com.br



Clínica Odontológica Corba

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



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

(51) 3907.4771 (51) 9.9323.9280 🕓 Hom Nilo

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

(51) 3372.0416 (51) 9.9366.0269 (9

Resp. Técnicas: Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247 f /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

NÓS CRIAMOS OS NOSSOS CALOS!

Podemos sim ser os responsáveis pelos calos que temos. Os principais causadores da formação de calos são os pontos de pressão, que podem ser evitados. Saber



Imagem: Shutterstock

escolher os calcados é uma saída. Os calcados que protegem os pés contra lesões são os em bom estado - é indicado que antes de comprar seja verificado a costura em seu interior para evitar provocar traumas.

Sapatos ideais, lamento informar, não existem. É recomendável trocar os sapatos durante o dia para revezar os pontos de pressão que podem existir, principalmente quando o sapato é novo. O horário da tarde é o melhor período para comprar sapatos novos, evitando adquirir sapatos apertados, pois nesse período é provável que os pés estejam mais inchados. Mas cuidado: o uso de calcados muito largos também não é indicado, pois favorece o atrito e a formação de bolhas.

Os calçados fechados devem ser usados sempre com meias, e as indicadas são as de algodão, não muito apertadas ou folgadas, sem costuras - prefira as não muito grossas para evitar o atrito. Aliado a isso é sempre bom procurar um profissional caso tenha alguma dúvida.

> Fonte: Revista de Enfermagem da USP Nossa Podologia - Fone: (51)3372-5707

10 BENEFÍCIOS DA GOIABA PARA A SAÚDE

Com sementes comestíveis, a goiaba possui um aroma doce e textura cremosa. Juntamente com a fruta, sua casca e folhas oferecem inúmeros benefícios para a saúde.

- 1. Trata a tosse:
- 2. Diminui o diabetes:
- 3. Melhora o raciocínio:
- 4. Aiuda na constinação:
- 5. Saúde da visão:
- 6. Contêm ácido fólico:
- 7. Alivia a dor de dente:
- 8. Combate o estresse:
- 9. Cura a diarreia:
- 10. Regula a tireoide



ProcureAche®

Residencial Novo Mundo

Residência para Terceira Idade



Médico - Enfermaria 24hs Fisioterapia - Nutricionista Terapeuta Ocupacional

Ambiente confortável e familiar

(51) 3341.4801

(51) 99211.7571 Senadir (51) 98412.0916 Fabiano Rua Marcos Moreira, 20 (Próximo ao Hospital Conceição) Jardim Ipiranga - POA/RS



nossa/Podologia

NOSSA! Ligue, agende sua consulta!

(33 72 57 07 989 282 656 ou pelo WhatsApp

f 🔘 @nossa.podologia 👂 Assis Brasil, 3865 - PoA RS 💍 👛 🕬 🕊

Avaliação Gratuita



Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

QUARENTENA E AS DORES NO CORPO

Muito tempo em casa. As dores no corpo aumentaram? O emocional ficou abalado? Sim, isso pode acontecer. O fato de você ficar confinado, acaba por movimentar menos o seu corpo.

Cuidar de você é a nossa prioridade. A quiropraxia associada à fisioterapia e filosofia clínica ajudam você a manter o seu corpo em forma, sem dores, e emocionalmente bem disposto, mesmo na pandemia.

Acompanhe a lista com algumas dores que podem ser amenizadas com esse tratamento:

- Enxaqueca;
- · Dor de cabeça;
- Hérnias de disco:
- Cervicalgia;
- Torcicolo:
- Escoliose:
- · Artrite:
- Artrose:
- · Lesões articulares;
- · Dor ciática:
- · Dor na coluna cervical:
- · Dor nas costas:
- Disfunção temporomandibular (DTM);
- · Fibromialgia;
- · Disfunções emocionais.

Confira os principais benefícios:

- · Melhora na postura;
- · Desenvolvimento na mobilidade;
- Boa performance em atividades físicas;
- Melhora na qualidade do sono;
- · Alívio das dores:
- Evolução na qualidade de vida.

Drª Jane Difini Kopzinski - Fone:(51)99684-2953



SIDE PART: O CABELO MASCULINO COM RISCA LATERAL É ATEMPORAL

©(51) 99760-3524



O primeiro corte que vem à cabeça da maior parte das pessoas diante da expressão "cortes masculinos clássicos" é o side part. A estrutura do corte é simples: as laterais e a nuca são curtas, com no máximo dois dedos de comprimento, enquanto a parte de cima pode ser levemente mais alongada - somente o suficiente para ser dividida e penteada para um dos lados. Para identificar o melhor lado para partir o cabelo, observe o caimento natural dos fios ou peça ajuda ao seu barbeiro. Na hora da finalização, aposte em uma pasta modeladora de acabamento um pouco mais denso que oferece controle forte e longa durabilidade.



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA $A\ solução\ para\ suas\ dores$

A sua saúde em primeiro lugar

Dr^a Jane Difini Kopzinski Rua dos Andradas 1137 sala 1603 **51 99684.2953** © Elimine as suas dores! Tratamento diferenciado

COMO TER MAIS ENERGIA?

1) Alimente-se adequadamente: o ideal é comer a cada 3 horas,

de forma a manter o corpo sempre alimentado. Para isso, carregue sempre alimentos como barras de cereais, frutas, iogurtes e biscoitos integrais na sua bolsa, de modo que sejam consumidos nos intervalos entre as refeições principais.

2) Pratique atividades físicas: você deve estar se perguntando: "mas as atividades físicas não vão me deixar ainda mais cansado?". A resposta é clara: não!

Certamente você já ouviu falar que as atividades físicas fazem bem para o corpo e para a mente. E não é à toa. Além dos benefícios cardiovasculares e respiratórios, as atividades físicas fazem com que o organismo libere substâncias como a endorfina.

Esse hormônio, além de dar a sensação de bem-estar, também aumenta a autoestima, diminui o estresse do dia a dia, traz mais relaxamento e mais disposição para o trabalho.

3) Durma com qualidade: o ideal é dormir de 6 a 8 horas para que o corpo consiga manter e conservar energia, amadurecer o sistema nervoso central, fortalecer o sistema imunológico, secretar hormônios adequadamente, consolidar a memória e o aprendizado, entre muitas outras funções.



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

FResidencial Geriátrico Gávea



www.lardoidoso.com



Oferecemos:

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

Fone: (51) 3343-6729 Cel: (51) 99287-7393

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



Receitas



BOLO RÁPIDO DE MANDIOCA Ingredientes:

- 400 gramas de mandioca (aipim ou macaxeira) bem picada;
 - 1 xícara (chá) de leite;
 - 3 ovos;
 - 3/4 xícara (chá) de margarina;
 - 1 vidro de leite de coco pequeno;
 - 2 xícaras (chá) de acúcar;
 - 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
 - 1 xícara (chá) de amido de milho;
 - 1 colher (sopa) de fermento químico

Modo de preparo:

- 1. Bata no liquidificador a mandioca (também conhecida como aipim e macaxeira), o leite, os ovos, a margarina, o leite de coco e o acúcar, até ficar homogêneo.
- 2. Retire do liquidificador e incorpore a farinha de trigo,o amido e o fermento peneirados.
- 3. Despeie a massa em uma forma de furo central untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio (170 ºC a 190 ^oC), preaquecido.





CREPIOCA - PÃO DE QUEIJO DE **FRIGIDFIRA**



Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de tapioca
- 1 colher (sopa) requeijão light
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- 1. Coloque todos os ingredientes em um prato e misture-os até que fiquem homogêneos.
- 2. Depois, aqueça um pouquinho uma frigideira sem óleo, sem azeite e sem manteiga, somente a frigideira e logo após coloque a massa.
- 3. Espere um tempo até que ela fique um pouco douradinha embaixo, se preferir virar a crepioca, vire-a com a ajuda de uma colher ou garfo.
- 4. Ou coloque uma tampa que cubra toda a frigideira e espere ela cozinhar até o ponto do seu gosto, mais queimadinho ou mais branquinho.

Anuncie: 51, 981,427,686 🕒

PASTEL VEGANO



Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara (chá) água morna (cuidado para não ficar meio fria a água)
- 3 colheres (sopa) de óleo vegetal
- 2 colheres (sopa) cheias de cachaça (ou 2 de vinagre)
- 1 colher (sopa) rasa de sal
- farinha de trigo para poder abrir a massa e sovar
- 10 azeitonas picadas
- 1 xícara (chá) de palmito picado em cubos pequenos
- · orégano a gosto

Modo de preparo:

- 1. Misture o sal na água (para que na hora de colocar no trigo, não fique distribuído de forma desigual) e leve-a ao fogo para que fique morna e reserve.
- 2. Misture o trigo com o óleo e a cachaça de sua preferência, lembre-se de misturar muito bem.
- 3. Em seguida, adicione a água aos poucos e misture até obter uma massa homogênea e que não grude nas mãos, perceba que enquanto dá leve sovadas, ela fica meio elástica ao ser partida.
- 4. Ela fica macia e não grudenta, se errar no ponto e por acaso ficar grudenta, adicione mais trigo.
- 5. Sove ela levemente por 2 a 5 minutos.
- 6. Em uma superfície enfarinhada, abra a massa de forma que ela fique bem fina, corte os pedaços em tamanho médio e recheie com palmito e azeitona.
- 7. Na hora de fechar a massa, use um garfo para dar o acabamento.
- 8. Frite em óleo quente até dourar.
- 9. Enquanto os pastéis fritam, com a ajuda de uma colher vá colocando o óleo sobre a superfície que ficar pra fora, uma vez que o pastel irá boiar. 10. Assim que começar a fritar, vire para o outro lado.
- 11. Sirva com orégano e ketchup de sua escolha.





AV JUCA BATISTA, 2154 FONE: 3246,7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre



Ingredientes:

- 1/2 abacate
- 1 ovo mexido
- 2 fatias de pão integral
- 1 colher de sopa de cottage
- 1 colher de chá de mostarda
- Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo:

Misture a mostarda e o cottage. Tempere à gosto. Coloque a mistura sobre o pão integral, em seguida o ovo mexido. Finalize com o abacate cortado em fatias por cima.

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686

SALADA NUTRITIVA AO MOLHO DF PFRA



Ingredientes:

- 6 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 2 unidades de pera médias picadas
- 1 unidade de iogurte desnatado
- 500 gramas de macarrão penne
- 200 gramas de queijo cottage cortado em cubos
- 300 gramas de peito de peru cortado em cubos
- 15 unidades de tomate cereja cortados ao meio
- 100 gramas de nozes picadas
- 100 gramas de castanha-do-pará picadas
- sal a gosto
- raspas de limão a gosto
- manjericão a gosto

Modo de preparo:

- 1. Comece preparando o molho de pera.
- 2. Bata no liquidificador o azeite extra virgem, o suco de limão, as peras e o jogurte natural.
- 3. Acerte o sal. polvilhe as raspas de limão, mexa delicadamente e reserve.
- 4. Em seguida, prepare a salada.
- 5. Em uma panela grande, ferva 5 litros de água com sal e cozinhe a massa. Para isso, coloque a massa e mexa de vez em quando, até que a água volte a ferver.
- 6. Deixe cozinhar de acordo com o tempo indicado na embalagem ou até que figue al dente, ou seia, macia, porém resistente à mordida.
- 7. Escorra a massa e esfrie em água corrente.
- 8. Coloque a massa em um refratário grande, acrescente o molho de pera e envolva bem com a ajuda de dois garfos grandes.
- 9. Junte o queijo cottage, o peito de peru, os tomates cereja, as nozes, as castanhas-do-pará e misture delicadamente.
- 10. Decore com as folhinhas de manjerição e sirva a seguir.

DOCF PRIMAVERA

Ingredientes:

- 1 pacote de pudim sabor moran-
- ½ pacote de bolachas Maisena
- 1 caixa de morangos
- 2 colheres de sopa de leite em pó
- Morangos e flores comestíveis para decorar

Modo de preparo:

Triture os biscoitos até obter uma farofa, misture com o leite em pó e reserve. Lave os morangos e corte-os. Prepare o pudim de morango conforme as instruções da embalagem e continue mexendo até esfriar. Em 5 taças de sobremesa ou refratário de vidro, coloque uma camada de farofa de biscoitos, despeje o pudim e por cima os morangos cortados, mais um pouco de farofa, morangos e flores para decorar. Leve à geladeira por 2 horas ou até gelar.





BROWNIF TRADICIONAL

Ingredientes:

- 4 ovos
- 250 g de acúcar cristal
- 150 g de manteiga sem sal
- 300 g de chocolate meio amargo
- 180 g de farinha de trigo sem fermento

Modo de preparo:

Em uma tigela, peneire a farinha de trigo e reserve. Derreta em banho-maria o chocolate com a manteiga. Na batedeira, coloque os ovos, a manteiga com o chocolate derretido e o açúcar cristal. Bata um pouco, apenas para incorporar os ingredientes. Desligue a batedeira e acrescente a farinha de trigo peneirada. Após todos os ingredientes estarem bem misturados, desligue a batedeira. Coloque em uma forma retangular (30 cm x 45 cm) forrada com papel manteiga. Preaqueça o forno a 180º C por 15 minutos. Coloque para assar durante 25 minutos. Corte em pedaços.

Sugestão: você pode brownie servir 0 quentinho com uma bola de sorvete de sua preferência.





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

www.knetia.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS (51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



Linha de Presentes: Datas Comemorativas

©3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão



FILÉ DE PEIXE COM CAMARÃO



Ingredientes:

- 500 gramas de pescada em filés;
- 1/2 colher (chá) de sal;
- 2 colheres (chá) de azeite de oliva;
- 200 gramas de camarão pequeno e limpo;
- 3 colheres (sopa) de vinho branco seco:
- 3 colheres (sopa) de queijo gorgonzola picado:
- 1/2 xícara (chá) de maionese

Modo de preparo:

- 1. Em uma tigela média, coloque os filés de pescada e tempere com o sal. Reserve.
- 2. Em uma frigideira grande (18 cm de diâmetro), aqueça 1 colher (sopa) de azeite e grelhe os filés reservados. Coloque em uma travessa e reserve.
- 3. Em uma panela média, aqueça o restante do azeite em fogo médio e refogue os camarões por 2 minutos ou até eles ficarem avermelhados.
- 4. Junte o vinho, o queijo e a maionese. Cozinhe em fogo médio, mexendo sempre até aquecer.
- 5. Despeje sobre os filés reservados e sirva em seguida.



Split - Elétrica - Ventilador de teto Pintura Residencial - Hidráulica Cerâmica - Reformas em Geral.

Nossa Senhora do Caravajo, 146 ap. 201 | Sarandi | POA



(51) 99437.9469 | 99672.8822 98467.2544

erralheria Ferreira Ferro

ini ini ini ini

Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 S

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

AQUECEDORES A GÁS

COSMOGÁS

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

FOGÕES / JUNKERS

30 ANOS Orcamento grátis Servico com garantia

3341.0667 996.842.072 🕒

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral Projetos Elétricos com ART Laudos Elétricos

Fone: (51) 984.696.349





Serviço Autorizado

RECARGA E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES F MANGUEIRAS DE HIDRANTE

> SUA SEGURANCA LEVADA A SÉRIC

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

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

exfintorespresenca@hotmail.com

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS

AR-GONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FROST FREE - LAVA ROUPAS

51 3516-8189

FREEZER - GELADEIRA

Sérgio Belmonte *Grades Pantográficas *Portas

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

*Esquadrias de Alumínio Trabalhamos com

Fabricação e

esquadrias de alumínio consertos em geral 513178.4253 / 98631.5260 / 99698.8916

ORÇAMENTO S/ CUSTO Av. Paula Soares, 133 sergiobelmonte2019@gmail.com

Caca Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão Sem quebra-quebra



991.475.637

Cada gota de água faz a diferenca!

3423.2521

🗐 @vazamentosjoseluislula ioseluislula@hotmail.com

Rei dos Extintores

51**3411.3379** 996 812 819

Aceitamos os cartões VISA MINE

LUCIANO E ALVES Depto, Técnico

e-mail: rdosextintores@gmail.com / lucianof.alves@bol.com.br site: www.reidosextintores.com.br ió o amor e o trabalho construen um futuro e uma vida de sucesso. Deus abenece voc

Exauttec Climatização

Higienização

Instalação





Especializados em Consertos e Manutenção

Split e Ar central

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







Anuncie na

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51, 981,427,686 🕒

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

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

51 **981.427.686** ©

Aluga-se Box para guardar (móveis e obietos)

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



End.: Rua Barão do Amazonas nº 2165 Partenon - POA - Próx. Av. Bento Goncalves Fones: (51) 3352.0421 / 99147.0587 ©

Email: charlenemilani81@gmail.com



EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS (51) 3343-0251 / 3343,2156 / 3343,6773

e-mail: comercial@knetia.com.br

CONTROLE DE PRAGAS

Tecnologia inovadora com redução de custo! Empresa Certificada

Sanitização • Controle da Higiene do Ambiente

• Controle de pragas: ✓ CUPINS ✓ MOSQUITOS ✓ ARANHAS ✓ TRAÇAS ✓ BARATAS ✓ FORMIGAS ✓ MORCEGOS ✓ POMBOS

ORCAMENTO GRATUITO



(51) 3411-4404 /\(\sime\)99894-4404

PERSIANAS EXTERNAS E **INTERNAS**



CONSERTO. MANUTENCÃO **F VFNDAS**

51 98203-9771 🕓

51 **3374-251**2



© 99318-4652 **@ 3191-4153**



99940-9565 4. 98529-5733





MC & CIANNÓ

Móveis sob medida (executamos projetos) Restauração de Móveis Montagem e Desmontagem Consertos de Persianas em PVC

Ademir Carvalho

98531.8364 **©** (c) @mceciamoveis ademircarvalho68@gmail.com







ORCAMENTO GRATUITO



Instalação e Manutenção Elétrica Refrigeração

Comercial e Predial

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

51 98598-4256 99627-8135

18

8 ALIMENTOS QUE SEU CACHORRO NÃO PODE COMER JAMAIS

Tiragem: 85,000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 S

- 1. Café: a cafeína é realmente perigosa para o seu pet, já que atua diretamente no seu sistema nervoso. Com isso, pode gerar desde hiperatividade até tremores.
- 2. Chocolate: além de também ter cafeína. o doce possui teobromina, substância encontrada no cacau que causa intoxicação nos animais.
- 3. Abacate: no caso do abacate, a substância maléfica se chama persina. Essa toxina não causa mal-estar aos seres humanos, mas é perigosa para os cachorros. Sua ingestão pode causar problemas intestinais, como diarreias e vômitos.
- 4. Massa crua: tanto a massa de bolo guanto a de pães é extremamente perigosa para a saúde do seu cão. Isso porque, na levedura, há um processo de fermentação alcoólica, e o álcool pode causar uma intoxicação séria no seu pet.
- 5. Uvas: elas possuem componentes que são tóxicos para esses animais, causando falência renal. O mesmo vale para uvas passas.
- 6. Macadâmia: nem todo mundo come macadâmia, mas ainda assim o alerta é importante. O consumo dessa noz pode fazer o seu pet sofrer com problemas diversos, como fragueza muscular, depressão e vômito. Lembrando que, às vezes, a macadâmia está em biscoitos ou outros alimentos.
 - 7. Cebola: possui dissulfeto de n-propil, que

pode reduzir a capacidade do corpo do seu cão de transportar oxigênio pelo corpo.

- **8. Alho:** a presenca de tiossulfato faz com que o alho também se torne um ingrediente proibido a cães, já que faz o seu pet ficar anêmico.
- 9. Alimentos gordurosos: frituras e gorduras em geral podem gerar pancreatite no seu doguinho, inflamação no pâncreas, que é seríssima!



Venda de pintos

Vestuário | Mudas Rações | Medicamentos

3258.1108 / 99651.6134

ESTRADA DO VAREJÃO. 5155 LAMI-POA/RS

Tele-entrega de Rações





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



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



20 Kg - R\$ 139,90



10,1 Kg - R\$ 99,90



Nexgard a partir de R\$ 59,90

Av. Alberto Pasqualini, 1070 - Jd. Itú Sabará

Tel: 3084.0023 3029.9309

www.armazemdosbichos.com.br









Rua Anita Garibaldi, 2253- loja 06 - Boa Vista Tel: 3273.6316



INSS: Tens Dúvidas?

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

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



Precisa solicitar benefício?

Não está conseguindo atendimento?

Sua solicitação está parada?

Quer revisar seu benefício?



Aposentadorias por invalidez por idade por tempo de contribuição especial Auxílios doença acidente reclusão Assistenciais ao idoso à pessoa com deficiência



Salários família / maternidade



Pensão por morte

Ligue ou envie whats, que lhe retornaremos a ligação:

51 **99860-6294** / 48 **98422-0996**



Atendemos somente com hora marcada <u>951 999811294</u>

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

A LFI DA MÁSCARA ROXA...



... aue permite aue mulheres vítimas de violência doméstica possam denunciar seus agresso-

res em farmácias credenciadas numa rede, ajuda conhecida como Farmácia Amiga das Mulheres, foi sancionada no dia 24 de agosto de 2020 pelo governador Eduardo Leite (PSDB), em ato por videoconferência.

Como fazer uma denúncia

Todas as farmácias com adesão estão com o selo "Farmácia Amiga das Mulheres" em suas vitrines e portas, que serve para que as vítimas as identifiquem. Os atendentes recebem capacitação on-line para o procedimento, assim garantindo a discrição e segurança da vítima.

Ao chegar na farmácia a mulher deve pedir pela máscara roxa, que é um código para que o atendente saiba que se trata de um pedido de ajuda. O profissional dirá que o produto está em falta e pegará alguns dados para "avisá-la quando chegar". Logo após, o atendente da farmácia passará à Polícia Civil as informações coletadas, via WhatsApp, para que o órgão tome as medidas necessárias em conjunto com a Brigada Militar.

Qualquer farmácia pode aderir. O objetivo é envolver também aquelas que não fazem parte de grandes redes, mas que estão em cidades menores.



Previdenciário

- INISS
- Aposentadorias
- Pensões - Auvilios - Revisões
- Trabalhista - Acidente de trabalho
- Rescisões
- Hora extra - Adicionais

- Família

- Consumidor - Indenizações

- Seguros

- Desvios - 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

APOSENTADORIA DA PESSOA PORTADORA DE DEFICIÊNCIA

De acordo com o Censo 2010 divulgado pelo IBGE, o Brasil possui aproximadamente 46 milhões de pessoas que possuem ao menos um tipo de deficiência. Seja física, mental, intelectual ou sensorial, isso significa que cerca de 1 a cada 4 brasileiros é portador de algum tipo de deficiência. Apesar do universo gigantesco de pessoas nessas condições, poucas delas sabem que podem se aposentar mais cedo em virtude da deficiência que possuem. A Lei Complementar 142/2013 regulamentou a aposentadoria das pessoas com deficiência, filiadas ao INSS. Dentre muitas informações referentes ao tema, o principal a dizer é que a lei garante um tempo menor de contribuição a esse trabalhador portador de deficiência, de acordo com o grau de deficiência (leve, moderada ou grave) existente. Não há necessidade que o trabalhador tenha cargo destinado a pessoas especiais na empresa. Caso o trabalhador possua tempo com e sem deficiência, é possível converter o tempo com deficiência para tempo comum, semelhante como é feito na contagem de tempo especial, o que lhe renderá benefícios na contagem do tempo de contribuição. Portanto, caso você possui ou já possuiu algum tipo de deficiência e acredita se enquadrar nas situações acima, procure um profissional especializado e assegure seus direitos.

Flávio Braga Advocacia

EMPRÉSTIMOS

Taxa a partir de 0,84 a.m. + IPCA Valores de R\$ 10.000,00 a R\$ 15.000.000,00 Empréstimos com garantia de imóvel ou veículo

[©] (51)**99310.4037**



21





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

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







SECAR ROUPAS MAIS RÁPIDO

Faca vento no seu varal: no início do outono você já empacota seu ventilador e o mantém guardado até o fim do inverno, afinal, ele não terá serventia nenhuma para você no clima frio, certo? Errado! Com o sol em falta, o ar é seu aliado na hora de secar as suas roupas com mais rapidez, e para soprá-lo com mais potência, o ventilador fará toda a diferença. Se você puder, e se não estiver chovendo, deixe as roupas expostas ao ar livre, mas quem vive nos espaços verticais pode ser que não tenha esta opção, então faça do ventilador seu melhor amigo.

Pendure poucas roupas no varal: guando for estender suas roupas, deixe-as esticadas e com mais espaço entre uma peça e outra, assim será mais fácil acontecer a circulação do ar entre o tecido e fazer com que a roupa seque mais rápido.



Acabe.com: PULGAS - BARATAS - MORCEGOS **CUPINS - FORMIGAS - RATOS INSETOS EM GERAL**



RESIDENCIAIS. INDUSTRIAIS e **CONDOMÍNIOS** 51 **3366.8603**

Porto Alegre

CONTROLÉ PROFÍSSIONAL DE PRAGAS URBANAS ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS 25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Vale dos Sinos

www.LIMPATUBO.com.br

Reg. Metrop.

Tiragem: 85.000 exemplares Anuncie: 51. 981.427.686









Você que tem em casa, computador, notebook ou tablet + Internet, 1 celular com WhatsApp, e quer obter ganhos mensais, sem sair de casa, contate:

951 99504-9393

f /geramigosmkt @@geramigosmkt





SESSÃO CURIOSIDADE

"Como a aurora precursora
Do farol da divindade
Foi o Vinte de Setembro
O precursor da liberdade..."



Com certeza você, gaúcho e gaúcha já estava com a melodia na cabeça e cantando ela em pensamento, certo? Muitos lembram dos dias de escola, onde cantavam o hino saldando nossa bandeira. Isso já poderia fazer do dia 20 de setembro, mais que uma data histórica.

Com certeza, o dia 20 de setembro é uma data mais que especial para nós, gaúchos e gaúchas desse Rio Grande do Sul, queridos de todas as querências.

A data histórica marca o início da Guerra dos Farrapos, que ocorreu entre 20 de setembro de 1835 até 1 de março de 1845. Esse período foi um dos mais importantes para nossa história e formação do Estado, em especial político e econômico.

O Brasil vivia em um Estado unitário, em período de regime regencial, onde muitas discussões eram realizadas pelos liberais, contestando a centralização de poder por parte do império.

As altas taxas de impostos (desde aquela época já!) sobre a comercialização dos produtos, em especial o couro e o charque e a não tributação para os importados do Uruguai e Argentina dificultavam as chances comerciais dos gaúchos.

Telefones Úteis

SAMU	192			
Hospital Pronto-Socorro	3289-7999			
Defesa Civil	199			
Polícia Rodoviária Federal	191			
Polícia Militar	190			
Polícia Federal	194			
Polícia Civil	197			
EPTC	156 (opção 1)			
Corpo de Bombeiros	193			
Disque-Previdência Social	135			
Rodoviária	3210-0101			
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000			
CEEE	0800 721-3333			
Dmae	3289-9000			
Detran	0800 905-555!			
Lista Telefônica	102			
PROCON	3289-1774			

HIDRÁULICO 24HORAS

Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒



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

51 3368 6087 / 991 215 842 / 985 026 567





DICAS PARA TIRAR MOFO DO **GUARDA-ROUPA**

- Sempre que possível, deixe as portas do guarda-roupa abertas para que entre ventilação.
- Coloque as roupas de frio no sol durante o verão ou lave-as.
- Pelo menos uma vez ao mês, tire as roupas e limpe o armário com água e vinagre para evitar fungos e retirar possíveis manchas de mofo.
- Coloque um pote com bicarbonato de sódio, cal ou gesso dentro do guarda-roupa. Troque-o a cada seis meses.
 - Use produtos antimofo durante a faxina.
- Para eliminar a umidade, deixe um pedaco de giz em cada prateleira.
- Faça sachês com cravo-da-índia: basta colocar os cravos em um tecido fino e fechar o saguinho utilizando uma fita. Renove o sachê a cada três meses.

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



CALHAS **CHAMINÉS** COIFAS **TELHADOS**



51 3342.3449 / 99336.5516 / 99264.6712 AV. BENJAMIN CONSTANT. 998 - SÃO JOÃO

www.funilariaschmidt.com



FABRICA DOS TOLDOS www.fabricadostoldos.com.br

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

20 anos de experiência











www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM POLICARBONATO ORCAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

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









982.218.645



AV. TERESÓPOLIS. 2908 PORTO ALEGRE/RS

989.346.274 984.036.477

997.330.813

AR-CONDICIONADO: BENEFÍCIOS



O termo "ar-condicionado" faz com que as pessoas imediatamente pensem em um sistema para esfriar um ambiente no calor

do verão ou em climas quentes. Muitos não conseguem nem imaginar que alguém use o ar-condicionado durante as estacões mais frias do ano.

Não faz mal à saúde

O ar-condicionado oferece muitos benefícios, mas um que é particularmente relevante durante o inverno é o sistema de filtração de ar.

Há quem ache que o ar-condicionado no inverno faça mal à saúde. Contudo, os benefícios de um aparelho como esse vão além do controle da temperatura; eles também trabalham para controlar a umidade do ar e o nível de sujeiras e outras partículas.

O inverno é um momento em que as pessoas passam mais tempo dentro de casa, ou em lugares fechados junto de outras pessoas.

O ar-condicionado ajuda a manter o ar na casa fresco livre de partículas de poeira e outros poluentes e pode até ajudar a controlar a propagação de germes, sendo ideal para quem sofre com alergias.



Em até 3x

no Cartão de Crédito

25



- Alvenaria Telhado Azuleiista
- Impermeabilizações Pinturas

Outros

www.flashbrico.com.br

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

Lixações Parquet e Assoalho sem pó, aplica-se produtos sem cheiro.

Secagem em 4 horas - Reformas em geral

3221.6249 / 99813.5887 98457.7771 🕒

Redes Davi

Redes de Proteção



(51) 98514.8014 (51) 99667,9596 (51) 98211.7604

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



ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO! © 51 99831.6555

Serralheria CARACO

GRADES

ESCADAS

- CORRIMÕES
- PORTAS
- PANTOGRÁFICAS
- PORTÕES
- ESTRUTURAS METÁLICAS



(Leandro)

ORCAMENTO GRATUITO

(51) 9.8484.1 (51) 9.9905.5410

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



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

996.563.664 🕓 | 985.556.198 | 992

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



DESENTUPIDORA

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

3110.4164 980.555.362

desentupidoraservitech@gmail.com

INDÚSTRIA / COMÉRCIO RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS VISA BENE

ADESIVO



5x5cm 200 unid

BANNER

canecas, camisetas e muito mais comunicação visual

COMO MANDAR WHATSAPP PARA QUEM NÃO É SEU CONTATO



Se você quer conversar com alguém que não está adicionado na sua agenda do celular — e nem vai estar, no futuro —, mas é preciso fazer esse contato pontual, pode

usar alguns truques para mandar um WhatsApp para quem não é seu contato com link.

Você pode criar um link com o seu número, para o contato usar. Ou, se souber o número de telefone do contato, pode criar um link do WhatsApp já com o número dele.

- Use o link https://wa.me/<número do telefone>;
- Adicione o seu número de telefone em formato internacional em <número>;
- Copie essa URL e cole em qualquer navegador de internet;
- Lá, clique em "Message" e inicie uma conversa com a pessoa no WhatsApp.
- Não é necessário colocar o número zero (0) na frente, nem usar hífens. Note que a pessoa com quem você quer conversar precisa ter uma conta no WhatsApp.

Número internacional correto: https://wa.me/15551234567

Número internacional errado (com caracteres): https://wa.me/+001-(555)1234567

APLICATIVOS DE TERAPIA

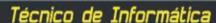
Algumas pessoas estão enfrentando problemas sérios de ansiedade, estresse e até depressão, devido ao Coronavírus. O ideal seria procurar a ajuda de um psicólogo, mas alguns aplicativos podem ajudar a aliviar os sintomas e servir de complemento para terapias.



Querida Ansiedade: esse aplicativo disponível para Android e iOS tem o objetivo de informar, esclarecer e proporcionar formas mais saudáveis de conviver com a ansiedade. Ele não substitui a terapia com um psicólogo, mas ajuda no processo de autoconhecimento e controle da mente.

Cíngulo - Terapia Guiada: autoavaliações, sessões de autoconhecimento com conteúdos diários, exercícios para ajudar a resolver crises e um diário emocional, o Cíngulo proporciona uma série de recursos inovadores de terapia guiada com base em pesquisa científica e conhecimento clínico sobre a mente humana. O app está disponível para Android e iOS.

Cogni: com o Cogni, o usuário pode anotar registros de pensamento – método muito utilizado em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O app que está disponível para Android e iOS pode servir como um complemento à terapia, já que há um histórico de registros que revela padrões de comportamento.



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

Aceito cartões: WSA



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

COM A PANDEMIA, OS NEGÓCIOS ON-LINE AUMENTARAM 600%.
ISSO SIGNIFICA UMA NOVA LOJA VIRTUAL POR MINUTO*.
FAÇA VOCÊ TAMBÉM PARTE DESSA ESTATÍSTICA!
SEU SITE A PARTIR DE R\$ 85,00 /MENSAL

EU SITE A PARTIR DE R\$ 85,00 /MENSAI
ATENDEMOS TODO BRASIL





WHATSAPP 🕓 (51) 981-427-686

27

A IMPORTÂNCIA DO ENSINO A DISTÂNCIA

Há muito tempo não ouvíamos falar tanto em escolas de ensino a distância (EaD). Parece que o medo e o preconceito foram colocados de lado e as empresas, e até mesmo as instituições, vêm olhando para o EAD com bons olhos. Num país tão grande quanto o nosso, onde escolas e faculdades não chegam a todos os lugares, o ensino a distância é importantíssimo para a democratização do conhecimento.

Antigamente, o medo era que o ensino piorasse e que os alunos de cursos presenciais migrassem para os não presenciais. Hoje se vê que a situação não é bem assim, já que a implantação dos cursos a distância exige tecnologia, infraestrutura especial e formação de mão de obra qualificada. A intenção destes cursos é atuar em áreas ainda inexploradas e inacessíveis.



AV. TERESÓPOLIS, 2908

3336.1740

PORTO ALEGRE/RS

FONES: 3336.8289

TUDO EM MATERIAL **ESCOLAR**

- Presentes;
- Material Escolar: Livros didáticos e
- literários:
- Aceitamos todos os cartões.

AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



A Feedback Soluções em Informática tem suporte em hardware e software para você e seu negócio. Atua nas mais diversas áreas: empreendedorismo, escritório ou mesmo em necessidades especiais.

Com presenca há mais de 10 anos no atendimento às demandas tecnológicas, encontre agui um atendimento personalizado, confiável e com a garantia de satisfação.

Trabalhamos com diversas formas de pagamento.

Entre em contato--> 51 984058299



Aulas de Informática para Qualquer Idade



Aprenda tudo que precisa saber para se conectar ao mundo digital com aulas em casa.

- · curso básico · Windows · Internet
- · Word · Powerpoint · Redes Sociais
 - pesquisa / celular
 - Aulas particulares No conforto da sua casa • Aulas particulares • INO CONTIONE GA CALL • Linguagem simples • Horários Flexíveis
- Cartões Aceitos

Whatsapp: 51 9 840<u>5-8299</u> www.feedbackrs.com.br





ENSINO PERSONALIZ

www.i5ensino.com Inscrições abertas o ano todo Para todas as idades

Oferecemos aulas particulares e em grupos para que você possa escolher exatamente o estilo que mais gosta.

#Matemática **#Português** #Inglês #Biologia #Geografia

#Química #História #Física #Redação #Espanhol Alfabetização, Bridge, Interpretação através da arte, Artes, Filosofia, Sociologia,

preparação para ENCCEJA, NEEJA, EJA, Vestibular e concursos em geral.

Atendemos remotamente e presencialmente com hora marcada

NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

"Quero casar em dezembro/2020. Quais os dias ideais? Data de nascimento 28/01/1981."

– Sandra Rosa

Anna Marya: os dias ideais: 07, 16 e 25/12/2020.

"Eu gostaria de saber quais meus números de sorte. Nascimento 08/07/1954."

- Sandra da Motta

Anna Marya: Os números do seu mapa numerológico: 41, 34, 31, 16, 13, 10, 07, 06, 05 E 04.

"Oi Ana. Tudo bem? Gostaria de saber sobre o meu ano de 2020. Nasci em 27 de janeiro."

- Lucimara dos Santos

Anna Marya: Seu ANO PESSOAL inicia no seu último aniversário. A cada aniversário seu Ano Pessoal muda. ANO PESSOAL 5 porque somamos 2 + 7 + 0 + 1 + 2 + 0 + 2 + 0 = 14 e 1 + 4 = 5. É um ano de mudanças. Propício para mudar de ares: um novo trabalho ou casa nova. Esteja aberta a oportunidades: viagens, paixões, novas amizades e novos desafios.

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





Pergunte e eu respondo.

Anna Marya Schneider

Administradora de Empresas Consultora em Numerologia

CONSULTAS PELO WHATSAPP:

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

⊕ www.annamarya.com.br
schneider@annamarya.com.br



EDUCAÇÃO É UMA VIA DE MÃO DUPLA

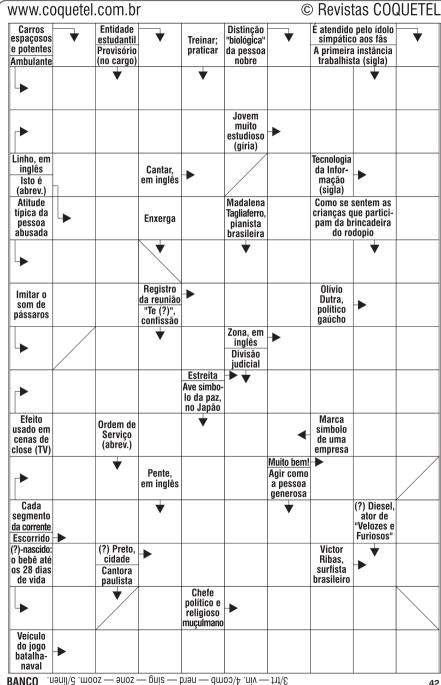


Motoristas são bem suscetíveis a abordagens educadas. Quantas vezes já não vimos um motorista, que está

se posicionando para não deixar outro entrar na sua frente, ceder a vez quando o primeiro faz um simples sinal com a mão? Pois esse sinalzinho de mão, acompanhado de um sorriso e seguido de um agradecimento, faz milagres.

Um ciclista educado é melhor recebido nas ruas. É importante também sempre agradecer quando alguém aguardar ou der passagem, porque isso criará simpatia no motorista, ajudando a vê-lo como uma pessoa e não como um entrave ao seu deslocamento, um atraso a mais em sua pressa.

Muitos motoristas que estiverem lhe vendo como "um folgado ocupando a rua" vão pensar "pelo menos o cara é educado". Já é alguma coisa e pode ser a diferença entre uma situação de risco ou não. E esses passarão a tratar melhor o próximo ciclista que virem. Ou seja, com boas maneiras no trânsito você acaba ajudando a todos nós. Obrigado!













OD OD HORÓSCOPO











Será um mês em que tudo seguirá o seu devido caminho! Certa pessoa de sua família fará uma jornada por dias e o convidará como acompanhante. Então, aproveite esta oportunidade, pois será uma chance de fugir da vida entediante do dia a dia.

Em breve o signo de Touro dará um grande passo à frente. Certa pessoa nascida sob o zodíaco de Gêmeos, Sagitário ou Virgem será uma inspiração para você gerar atividades criativas e estimulantes. Por isso, nos tempos livres socialize de alguma forma.

Se a pessoa de Gêmeos se sentir em necessidade, deverá ir imediatamente ao cônjuge ou parceiro para obter ajuda. Somente assim o geminiano alcancará seu objetivo. Porém, o indivíduo de Gêmeos comecará a gastar mais tempo pensando no passado, analisando suas falhas.

O signo de Câncer sentirá falta de mais atividade ao ar livre. Precisará cuidar de sua condição e imunidade, caso contrário, começará a falhar. Mas, no meio do mês, o canceriano encontrará uma pessoa de visão longa com quem teve um relacionamento muito hom.

No meio do mês, o leonino poderá pegar um resfriado. Por isso, neutralize-se, tomando vitaminas, de preferência vegetais e frutas sazonais que ocorrem naturalmente. E. assim que se sentir pior, vá imediatamente ao médico. Não hesite.

Terá uma excelente oportunidade de esperar o sucesso em segredo, na clandestinidade. Além disso, os assuntos de família, principalmente crianças, que não precisam necessariamente ser suas, e jovens, absorverão a atenção do virginiano.

Os nascidos em Libra vão querer fazer algo importante, que terá um significado espetacular para outras pessoas. Mas, tenha cuidado, porque um de seus entes queridos tentará usar sua ajuda e bondade de coração para alcançar os próprios objetivos.

A primeira metade do mês irá convencê-lo da importância que uma pessoa tem para você, quem está ao seu lado e o que ela diz. No meio do mês, comece a abordar tarefas específicas mais em termos de matemática. Assim. procure uma pessoa que tenha as mesmas experiências.

O sagitariano terá muitas coisas para fazer. Na primeira metade do mês, precisará de uma loja de shopping. O guarda-roupa não é atualizado há algum tempo e você necessitará de roupas ou acessórios novos. Sendo assim, cuide de todos, até dos mínimos detalhes.

Os nascidos em Capricórnio também melhorarão seu relacionamento nos círculos sociais, ligando para amigos com os quais não tinha contato há muito tempo. Dessa forma, o capricorniano sentirá que está fazendo a coisa certa e que seu humor melhorará.

O indivíduo do signo de Aquário ainda não possui todos os fatos necessários para executar as etapas apropriadas. Sendo assim, dedique mais tempo e atenção a assuntos relacionados ao lar e à família. Alguém do seu ambiente pessoal terá algo muito sábio para dizer.

Em setembro, haverá maiores chances de aparecer uma pessoa que irá impactar a vida da pessoa com o signo de Peixes. Por isso, tudo será organizado conforme o planejado. Além disso, a única coisa que o incomodará será a falta de tempo para concluir todos os planos.

Telas Mosquiteiras **MARANATA TELAS** © 51 99643-3814 É o fim da picada! 🐞 🚯 Disponível nas Cores Orçamento Gratuito em POA Fosco - Branco - Bronze www.maranatasm.com.br ACEITAMOS CARTÕES: VISA

Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

0	N	Т	Я	A	M	В	N	S	
ΑĄ	T	7	A	J		M	∃ე	3	Я
Я	٨		0	Я	n	0		٨	
ŋ		0	a	A	0	ე	S	3	
01	S	Τ		M	Я		0	1	3
N	A		٦	0	ŋ	0		S	
A	1	Я	N	ე		M	0	0	Z
3	N	0	Z		Я	A	N	١	1
0	0		A	1	A		_	A	
0	1	N	3	M	Ι	Ε۸	Я	1	A
a			N		A		3	_	
Τ	1		ŋ	NI	S		Ι	٦	
a	Я	3	N		N	3	N	Τ	٦
3	1	N	A	Я	3	N	Τ	1	Т
d			S			N		n	

Siga-nos





Tiragem: 85.000 exemplares

Anuncie: 51. 981.427.686 🕒

Se já tá difícil PESCAR, imagina CAÇAR!



ESPOSA: Tá vendo aquele bêbado ali?

MARIDO: Tô sim. o que tem?

ESPOSA: Ele era meu noivo 10 anos atrás, ele me pediu em casamento e eu reieitei. Desde então ele só vive bebendo.

ESPOSO: Impossível amor... Ninguém conseque comemorar por tanto tempo.

Então, você sabe qual a fórmula da áqua henta? H Deus O.

PAGAMENTO POR NEC: VOCÊ SABE O QUE É?



NFC - sigla em inglês para Comunicação de Campo Próximo, NFC é um serviço de comunicacão sem fio, no qual dois dispositivos conseguem trocar informações a poucos centímetros de distância.

Você já deve ter experimentado essa tecnologia ao aproximar um cartãozinho para passar numa catraca de um prédio ou mesmo na catraca de um ônibus.

Quando o assunto é pagamento por celular via NFC, você cadastra os dados do seu cartão de crédito em seu smartphone. Essas informações são criptografadas e armazenadas em um ambiente seguro de seu aparelho. Na hora do pagamento. basta aproximar seu smartphone em um terminal de cartão que já esteja habilitado para essa finalidade. Assim, os dados serão transmitidos, via NFC, para a máquina do cartão.

Um dos benefícios em tempos de pandemia é não precisar usar o dinheiro físico e, nem mesmo, o contato direto da mão com a maquininha.





DESENTUPIDORA SERVITECH

Esgoto, Ralos e Pias Caixas de gordura Limpa fossa <u>Hidrojateamento</u> . Dedetização Hidráulica e Elétrica Detector eletrônico de vazamento

ATENDIMENTO 24H 0 4164

desentupidoraservitech@amail.com

RESIDÊNCIA / CONDOMÍNIOS



ENTUPIU? LIGUE! DESENTUPIDORA Hidro Mak

LIMPA FOSSA HIDROJATEAMENTO

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

CACA VAZAMENTO COM DETECTOR ELETRÔNICO!

ELÉTRICA DEDETIZAÇÃO INSTALAÇÃO E MANUTENCÕES DE AR-CONDICIONADO!

> PLANTÃO 24h 51 3339-8800 51 99247-7905

Desent.hidromak@vahoo.com.br ECONOMIA E QUALIDADE DE SERVICO!

VISA



ASSISTEC - SUL

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 site: www.reidosextintores.com.br ó o amor e o trabalho construen um bituro e uma vica de sucesso. Deus abençoe vor



BOX DE VIDRO R\$ 330.00



Faça seu orçamento! **3447-4776**

98561-9060 | 98415-2066

esentupidora *Pias *Vasos Sanitários

*Ralos *Fossas Sépticas *Hidroiateamento

24 HORAS **ORÇAMENTO GRÁTIS** *Caixas de Gordura *Tanques Colunas *Esgotos em Geral *Dedetização

(51) 3381.5840 / 98504.6396



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

51 99353,9393 Q 3472,5732 / 3223,8796

Qualidade com Menor Preco

ORCAMENTO GRATUITO



SOS Tubo Desentupidora

Oferecemos garantia, economia e rapidez



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

3095.2003 / 99430.2329 www.sostubo.com.br