



## APARELHOS AUDITIVOS

**TESTE  
EM CASA SEM  
COMPROMISSO**

Pgto. em até **12x**



**20  
anos**

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

**AUDIÇÃO**  
Aparelhos Auditivos

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



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

**VENHA CONHECER!!**

**EDUCAÇÃO INFANTIL  
FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS E FINAIS**

RUA 25 DE JULHO,437 - Santa Maria Goretti  
(51) 3325-2477 | [www.escolaolavonunes.com.br](http://www.escolaolavonunes.com.br)

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

**(51) 98038.0550 com Vinícius**  
[www.viniciustec.com.br](http://www.viniciustec.com.br)

## ALEXANDRINO esquadrias

[www.alexandrinoesquadrias.com.br](http://www.alexandrinoesquadrias.com.br)



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

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

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



51 99911.4944 

**VARGAS**  
assessoria de trânsito

## ESTOFARIA GOMES

Reformas, Estofados em Geral  
Empalha-se Móveis, Consertos de Cadeiras de Praia  
e Guarda Sol



**(51) 9944.73420** 

Rua Campinas, 780  
Bloco 7 - sala 724

**GA  
ROA**

## POUSADA GAROA

Procurando economia em moradia em Porto Alegre?

**Quarto Mobiliado para Solteiro**

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

**98642.6196 - 98632.4393 - 98304.2228**

[pousadagaroa.com.br](http://pousadagaroa.com.br)

Vem  
Morar  
Aqui!

Av. Benjamin Constant, 379

A Partir de  
**R\$400**  
Por Mês



18 Anos de Jornalismo  
e Comunicação

**ProcureAche**  
**Expediente:**

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

[www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | ProcureAche ME

Contato: **(51) 981.427.686**

f/ProcureAcheRevista

revista\_procureache

E-mail: [contato@procureacherevista.com.br](mailto:contato@procureacherevista.com.br)

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

**Cláudio Persianas**  
**VENDA E MANUTENÇÃO**

Persiana Rolô | Persianas Externas  
Persiana Romana | Persiana Vertical | Tela Mosquiteiro

Consentes em geral

ORÇAMENTO GRÁTUITO

51 992.975.314

**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  
MAYACARD VISA Hipercard

(51) 99437.9469 | 99672.8822  
98467.2544

## Reflexão: independência do Brasil

Há 199 anos atrás, o famoso grito de "independência ou morte" de Dom Pedro I, às margens do Rio Ipiranga, foi eternizado na história do Brasil e nos libertou da subordinação como colônia portuguesa.

Desde então nosso amado país vem lutando, passo por alguns momentos críticos e ainda tem muito a evoluir.

- O que cada um de nós tem feito nesse sentido? Vamos parar para pensar:
- Como estamos contribuindo para uma sociedade mais justa?
- Estamos exercendo nosso papel na igualdade, para que todos os brasileiros tenham suas necessidades básicas supridas?
- Estamos contribuindo para combater a corrupção e mostrar que este é um país de pessoas e profissionais sérios?
- Estamos lutando diariamente pela paz e fazendo nossa parte para a harmonia do nosso país?
- Estamos preservando a natureza e os recursos?



INFORMATIVO: DIREITO PREVIDENCIÁRIO

Fernando Palmeiro  
Advogado - OAB/RS 101.125  
[f.palmeiroadv@terra.com.br](mailto:f.palmeiroadv@terra.com.br)

## AUXÍLIO MATERNIDADE: REQUISITOS E DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

O auxílio maternidade é um benefício concedido aos segurados do INSS que se afastam do trabalho por motivo de nascimento de filho, adoção ou guarda judicial para fins de adoção de crianças de até 8 anos, feto natimorto e aborto não criminoso. A duração desse benefício é de 120 dias, com exceção dos casos de aborto onde o benefício é concedido por apenas 14 dias. Para quem está empregado o único requisito é ter a qualidade de segurado. Para o contribuinte individual ou autônomo, facultativo e MEI é exigida a carência (contribuições pagas) mínima de 10 meses.

Para a segurada especial rural é necessário comprovar o exercício de atividade rural, ainda que de forma alternada, nos 12 meses anteriores à data do parto ou do requerimento do benefício, quando requerido antes do parto.

Quem já está aposentado e continua trabalhando (com carteira assinada) também pode receber esse benefício, e quem se encontra desempregado também pode obter o salário maternidade desde que esteja dentro do período de graça.

Os principais documentos para requerer o auxílio maternidade são: atestado médico comprovando a gravidez, certidão de nascimento ou de natimorto quando já tenha ocorrido o parto; atestado médico comprovando a situação de aborto ou o termo de guarda em caso de adoção.

Homens também podem receber salário maternidade em dois casos: adoção ou morte da companheira. Casais homoafetivos também têm direito ao benefício.

**F. PALMEIRO**  
ADVOGADOS

PREVIDENCIÁRIO | CÍVEL | TRABALHISTA | INVENTÁRIOS

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

51 99639-1722

**Reconecte**  
Assistência Técnica em Aparelhos Auditivos

**(151) 3307-7327**  
Assistência das 9h às 17h

Aparelhos Digitais  
Assistência Técnica  
Acessórios  
Tratamento para zumbido

**Pagamento em até 12x**

**Av Wenceslau Escobar, 2320 Loja 5B - Tristeza**

**Zumbido**

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

**Reconecte Aparelhos Auditivos (51)3307-7327**

**HIDRÁULICO 24HORAS**



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

51 3243.1984 / 991.215.842 / 985.026.567

Instalação | Carga de Gás | Higienização | Manutenção

**Darcy Neto**  
\*\*SERVIÇO COM GARANTIA\*\*  
8 ANOS DE EXPERIÊNCIA

51 984.691.990  
e-mail: darcy.cons@hotmail.com

**Como limpar o micro-ondas sem dificuldade?**



1. Encha um refratário pequeno de vidro com água e uma colher (sopa) de vinagre.
2. Coloque-o no micro-ondas e ajuste para a potência máxima por 5 minutos. Quando seu micro-ondas apitar, deixe a mistura descansando dentro do aparelho por mais ou menos 3 minutos.
3. Quando você abrir a porta, verá que toda a sujeira incrustada amoleceu.
4. Agora basta passar um papel toalha ou pano limpo seco para retirar com facilidade toda a sujeira!

**ACEITAMOS DOAÇÃO DE SUCATA ELETRÔNICA**

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

**RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!**

3246.3902  
98411.1151



**Dra. Gina Helisabeth Marasini**  
Advogada - OAB 76.146

Trabalhista  
Civil  
Previdenciário  
Trânsito

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

## Setembro Amarelo

Setembro Amarelo é uma campanha brasileira de prevenção ao suicídio. O mês de setembro foi escolhido para a campanha porque, desde 2003, o dia 10 de setembro é o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.



Ao contrário de outras campanhas como o Dezembro Vermelho e o Outubro Rosa, o Setembro Amarelo não é reconhecido oficialmente em âmbito nacional por meio de lei federal. Contudo, esse reconhecimento já ocorreu localmente em estados, como em Santa Catarina em 2018, e em vários municípios, que instituíram oficialmente a campanha.

Durante o mês da campanha, costuma-se iluminar locais públicos com a cor amarela. Por exemplo, em 2015 foram iluminados o Cristo Redentor (RJ), o Congresso Nacional (DF), o Estádio Beira Rio (RS), entre outros. A ideia é promover eventos que abram espaço para debates sobre suicídio e divulgar o tema alertando a população sobre a importância de sua discussão.

## O que fazer quando um ente querido tem perda auditiva

A perda auditiva prejudica os relacionamentos. Quando não é tratada, a pessoa com perda auditiva pode perder a confiança, retrair-se socialmente, ficar isolado ou até deprimido. Dependendo da causa da perda auditiva, o equilíbrio pode ser afetado. Também é comum confundir perda auditiva com perda de memória ou demência.

Fazer com que um ente querido lide com a perda auditiva nem sempre é fácil, (será que as palavras “teimoso” e “orgulhoso” vêm à sua mente?). Familiares e amigos preocupados, que desejam compartilhar o dom de ouvir melhor, não esperem para ajudar alguém que sofre de sintomas como esses. Seja proativo. É a coisa certa a fazer.

### Como você pode ajudar? O que dizer e fazer?

Compartilhe suas preocupações sobre a audição. Tenha tato e esteja ciente de que é normal que pessoas com perda auditiva fiquem na defensiva. Ninguém gosta de admitir que possa precisar de aparelhos auditivos.

Incentive-os a fazer um teste de audição, mas não entre em uma discussão sobre isso.

Agende uma consulta. Deixe seu ente querido saber que você fez isso por ele. A maioria das pessoas aprecia cuidado e preocupação.

Seja otimista!

Procure o profissional da Saúde Auditiva.

**SONATA APARELHOS AUDITIVOS**  
(51) 3022.2100 / 98201.0132

# APARELHOS AUDITIVOS

Participe da Promoção Fidelidade

A partir de  
**R\$ 1.900,00**



Cartela de pilhas\*  
R\$ 15,00

Sem pilhas  
Conexão direta  
com o celular



Agende agora seu teste gratuito!

☎ **51 - 3022.2100**

☎ **51 - 98201.0132**

Av. Dr. Nilo Peçanha, 2564

Estacionamento Gratuito

www.sonata.med.br

**SONATA**  
aparelhos auditivos

Seu aparelho usado vale desconto na troca\*

**PROMOÇÃO MÊS DE ANIVERSÁRIO SONATA**  
**Até 50% de desconto\***

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

## Clínica Odontológica Corba

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



**PRÓTESES MÓVEIS  
METÁLICAS E FLEXÍVEIS**



**IMPLANTES**



**APARELHOS  
ORTODÔNTICOS**



**ESTÉTICA /  
LENTE DE CONTATO**

### Vila Ipiranga

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

AGENDAMENTO

(51) 3907.4771

(51) 9.9323.9280

Resp. Técnica:

Daisy Valéria Corba - CRORS 19411

### Hom Nilo

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

AGENDAMENTO

(51) 3372.0416

(51) 9.9366.0269

Resp. Técnica:

Vanessa Daniela Corba - CRORS 20247

Instagram / Facebook: /corbaodontologia

www.corbaodontologia.com.br

## 7 Alimentos que Fortalecem os Dentes



### Laticínios

Leite, queijo e iogurte são ricos em cálcio e fósforo, minerais essenciais para a formação estrutural dos dentes. Possuem também proteínas que diminuem a acidez bucal e protegem o esmalte do desgaste;

### Peixes

Salmão, sardinha, atum, além de serem boas fontes de cálcio, também são ricos em vitamina D. Esta vitamina atua diretamente na absorção e fixação do cálcio, o que faz destes peixes excelentes fortificantes dos dentes;

### Chicletes sem açúcar

Aumentam a quantidade de saliva na boca que neutraliza a acidez após as refeições, protegendo o esmalte dos dentes;

### Chá verde

Possui catequina, um antioxidante que diminui a incidência de cáries e impede a formação de placas bac-

terianas nos dentes;

### Maçã

A maçã libera ácidos na boca que favorecem a digestão dos alimentos e contém fibras que promovem a limpeza dos dentes durante a mastigação;

### Cenoura

Limpa os dentes, favorecendo a higienização da boca;

### Linhaça

É rica em ômega 3, um nutriente que aumenta a resistência do organismo a inflamações e infecções, o que ajuda a diminuir a inflamação bucal.

### Dicas para Dentes Fortes, Brancos e Saudáveis

- Escovar e limpar os dentes com fio dental após as refeições;
- Ter uma alimentação rica em cálcio e vitaminas C e D;
- Diminuir os lanches entre as refeições para reduzir a corrosão dos dentes;
- Evitar sucos, refrigerantes, balas e chicletes com açúcar;
- Diminuir a ingestão de café e vinho tinto pois contêm pigmentos que mancham os dentes. Beber água depois de tomar café ou vinho tinto ajuda a remover esses pigmentos.

Fonte: Saúde no clique

## Benefícios de um cuidador de idosos em domicílio



O cuidador de idosos em domicílio é um profissional capacitado com conhecimento técnico na área de enfermagem. Tal profissional é essencial para auxiliar idosos, bem como familiares no enfrentamento da rotina diária, trazendo conforto e mais segurança para qualquer tipo de tratamento e acompanhamento do paciente.

As exigências do mundo contemporâneo estão aumentando e pressionando a rotina das famílias. As horas de trabalho e os compromissos aumentam, limitando as possibilidades de acompanhamento e preparo adequados para cuidar dos que têm mais idade.

Contudo, as clínicas e empresas especializadas em prestar auxílio com um cuidador de idosos em domicílio podem suprir essa demanda. Isso tem feito com que profissionais deste nicho sejam muito requisitados.

Você sabe quais os benefícios de ter um cuidador de idosos? Confira alguns que separamos na listagem abaixo:

- Diminuição das internações e dos custos hospitalares;
- Profissionalismo no cuidado ao paciente;
- Redução dos riscos de infecção hospitalar;
- Atendimento ao paciente no núcleo familiar;
- Melhoria da qualidade de vida do paciente e seus familiares;
- Segurança de que a parte mais complexa do atendimento ficará a cargo de um profissional habilitado;
- Tranquilidade para que a família possa assumir seus afazeres normais do dia-a-dia, sabendo que o paciente está sobre os cuidados de um profissional;
- Dentre outros...

## A importância de beber água para idosos

A água é o elemento mais abundante do organismo e fundamental para a sobrevivência humana. Por ser responsável por uma série de processos fisiológicos e metabólicos, a sua ausência pode gerar graves problemas à saúde e, inclusive, levar à morte.



Portanto, é essencial redobrar a atenção com a ingestão desse composto, principalmente durante o envelhecimento. Isso porque à medida que os anos passam, a proporção de água no organismo diminui gradativamente – cerca de 0,3 litros ao ano, e a partir dos 70 anos a diminuição é mais acentuada – podendo desencadear quadros sérios de desidratação.

Entre os principais fatores que contribuem para a perda de água nos idosos estão a diminuição da percepção de sede; a utilização de alguns tipos de medicamentos diuréticos; infecções; e até mesmo dificuldades relacionadas à mobilidade, visão e deglutição (mastigar e engolir).

### Como prevenir

Como a perda de água entre os idosos ocorre rapidamente, é muito importante que haja ingestão de água mesmo quando não há sede. Se você convive com um idoso, procure incentivá-lo a se hidratar com mais frequência. O recomendado é que sejam ingeridos mais de dois litros de água por dia.

f Domcarecuidadores  
@domcaresaude

## Cuidadores de Idosos

Plantões de 6, 8 e 12h

Nosso dom é cuidar de quem você ama.



(51) **4141-8600**

(51) **98300-8600**

[www.domcaresaude.com.br](http://www.domcaresaude.com.br)

Av. Carlos Gomes, 1610 - Cj. 607

RECUPERAÇÃO

Siga-nos nas  
redes sociais:
 f humanizehomecare  
 @humanizehc

**FISIOTERAPIA EM DOMICÍLIO**
*O Atendimento que você deseja,  
no lugar que você mais gosta*
**Gerátrico, Fisioterapia em grupo,  
Neurológico, Traumatológico,  
Ortopédico, Reumatológico e Pilates.**

 Marque sua avaliação  
grátis:

**(51) 9.9600.9462**
**O que o pilates desenvolve?**

“O Pilates desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente, e eleva o espírito”. Essa afirmação é do alemão Joseph Hubertus Pilates, criador do método que surgiu aproximadamente em 1920. Os benefícios da modalidade são tantos que ele se popularizou pelo mundo e ganhou adeptos famosos, como a ex-primeira dama dos EUA Michelle Obama e as cantoras Madonna e Lady Gaga.

Essa é uma atividade das mais democráticas. Os exercícios empregados no Pilates estimulam o corpo de maneira global e são aplicados para pessoas de todas as idades, tipos físicos e com diferentes necessidades, com o objetivo de aumentar mobilidade, flexibilidade, força e tônus muscular. Por isso, a atividade é reconhecida como uma técnica completa.


**A importância do equilíbrio**


O equilíbrio é um fator de grande importância para o ser humano, pois sem ele seria difícil ou até impossível a realização de algumas tarefas. Trata-se de habilidades das articulações que as fazem retornar ao seu estágio inicial após a realização de um movimento que provoca instabilidade. Para a realização de tais habilidades o organismo utiliza o aparelho vestibular localizado próximo ao ouvido humano que funciona não para ouvir e sim para equilibrar o organismo.

As articulações que as fazem retornar ao seu estágio inicial após a realização de um movimento que provoca instabilidade. Para a realização de tais habilidades o organismo utiliza o aparelho vestibular localizado próximo ao ouvido humano que funciona não para ouvir e sim para equilibrar o organismo.

O aparelho vestibular, formado por estruturas ósseas, tem seu interior preenchido por estruturas membranosas e líquidas que são responsáveis por enviar ao cérebro as informações da direção que estamos indo recebendo ainda informações das atividades sensoriais e das atividades motoras para funcionar bem.

Por meio do equilíbrio é que se consegue permanecer de pé, andar, correr, pular e principalmente mexer todos os membros. Tais movimentações somente são realizadas porque o organismo, através do aparelho vestibular, consegue estabilizar as forças exercidas no movimento, fazendo com que estas sejam anuladas, ou seja, faz com que a força realizada seja compensada para que as articulações retomem a força inicial.

Procure um profissional ou academia especializada para lhe auxiliar a desenvolver melhor o equilíbrio postural.


**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

**Residencial  
Bem Me Quer**  
 Lar para Idosos

 Aqui você encontra uma nova residência  
para quem você ama!

- Médico Geriátrico • Nutricionista
- Enfermagem 24h • Cuidadoras

 Rua Padre Alois Kades, 116 - Vila Ipiranga POA/RS  
 próximo ao Hospital Banco de Olhos  
**51 3365-9377 / 9-8421-5402**

**Anuncie na  
ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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



## Benefícios da Terapia Ocupacional

A Terapia Ocupacional é uma profissão da área de saúde que tem auxiliado milhares de pessoas a realizar diferentes atividades do seu cotidiano. A área tem ganhado cada vez



mais reconhecimento devido os resultados obtidos com a intervenção a partir de ações lúdicas, artesanais e artísticas, assim como faz uso de tecnologia assistiva para proporcionar melhorias na qualidade de vida.

### O que é Terapia Ocupacional?

Terapia Ocupacional é a área responsável por promover a saúde e bem-estar das pessoas com problemas físicos, sensoriais, sociais e motores. A intervenção estimula a participação ativa dos pacientes ao longo do processo terapêutico com o intuito de auxiliar os indivíduos na recuperação das suas capacidades funcionais e sociais.

## Como evitar escaras em idosos acamados?

As escaras de decúbito, também conhecidas como úlceras de pressão são feridas na pele de pessoas que permanecem muito tempo na mesma posição, como acontece em pacientes internados em hospitais ou que ficam acamados dentro de casa. São comuns também nos paraplégicos, já que passam muito tempo sentados na mesma posição.

- Mudar a postura a cada 2 ou 3 horas
- Inspeccionar as áreas vulneráveis
- Manter a higiene corporal
- Alimentar e hidratar bem o paciente
- Evitar a pressão dos calcanhares, colocando uma almofada embaixo, por exemplo.
- Massagens, duas ou três vezes ao dia, para aumento da circulação.
- Mudar a roupa e os lençóis (utilize tecidos adequados).
- Exercitar braços, pernas e pescoço.



**BENGALAS**  
**CRISTO**  
**REDENTOR**

**TELE-ENTREGA**

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481



Rua Domingos Rubbo, 104 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS  
[www.bengalascristoredentor.com.br](http://www.bengalascristoredentor.com.br)

## 10 BENEFÍCIOS DA MAÇÃ PARA A SAÚDE

Com mais de 7 mil variedades, a maçã é cultivada há milhares de anos e é uma grande fonte de nutrientes.

Veja os 10 benefícios da maçã para a saúde.

1. Combate o Câncer
2. Melhora a saúde do coração
3. Controla a diabetes
4. Ajuda a perder peso
5. Fortalece os ossos
6. Previne Asma
7. Limpa os dentes e combate cáries
8. Desintoxica o fígado
9. Melhora a saúde do cérebro
10. Reduz o colesterol



ProcureAche

## DICA DE SAÚDE

### Quais os benefícios para a saúde ao ingerir frutas e verduras?

Alimentar-se com frutas e verduras é inteligente, pois elas fornecem fibras, potássio e vitaminas A, C, do complexo B e regulam as funções do organismo.

Consumir diariamente pelo menos três a cinco porções de frutas e verduras nas refeições e lanches fará sua disposição aumentar, e sua pele ficará incrivelmente saudável.

Leve as frutas para o trabalho. Elas podem ser desidratadas, secas ou in natura; faça os lanches com banana, cenoura crua, ameixas, damasco, maçã. Leve as frutas de que mais gosta.

Aproveite ao máximo essas dicas e habitue-se a cuidar de você. Lembre-se: a sua saúde é responsabilidade sua.

## Atividades lúdicas para idosos

Além do cuidado físico, é muito importante a realização de atividades lúdicas para a saúde mental de pessoas idosas. Essas atividades são fundamentais para as pessoas acima de 60 anos, pois estimulam o raciocínio, melhoram a concentração, incentivam as atividades motoras e evitam a depressão. Veja algumas:



**Quebra-cabeça:** Montar quebra-cabeças auxiliam o raciocínio e a coordenação motora. Opte pelos quebra-cabeças com até 250 peças.

**Caminhada em grupo:** Nada melhor do que fazer uma caminhada e conversar com pessoas. Além dos benefícios da atividade física, conversar ajuda a diminuir a sensação de solidão e evita a depressão, doença que está aumentando na população idosa no Brasil.

**Jogos de Carta:** Pensar no jogo, elaborar estratégia para ganhar a partida. O estímulo cerebral vai do planejamento das cartas à competitividade do jogo.

**Oficinas e Cursos:** Há diversos trabalhos sociais pelo país que oferecem oficinas e cursos para a terceira idade. Além de empolgante, pessoas na terceira idade aprendem novas atividades, sejam elas artesanais, idiomas, computação e artes.

**loga:** Outra atividade que estimula a atividade física e mental. Trabalhar com as posturas, meditação e respiração, a loga auxilia a relaxar, trazendo mudanças profundas na nossa saúde.

Recanto Geriátrico



Doce Lar

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br



3219-9310



99348-3807



99606-9279

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

Oralmob  
CLÍNICA ODONTOLÓGICA

Implantes | Próteses | Ortodontia  
Estética Dental e Facial



Oralmob Odontologia Zona Sul

Av. Otto Niemeyer, 2597 - térreo

Fone: 3219.1985 98905.3016

Conheça também nossas outras unidades na  
Zona Norte e bairro Petrópolis



Dr. Maira Toffo Porto  
CRO/RS 18.897

Cirurgiã-dentista especialista em Ortodontia

Agende o seu horário pelos fones:

3372.5093 / 99237.8363

Aparelhos ortodônticos

Invisalign doctor

Ortodontologia estética

Aplicação de botox e

ácido hialurônico

Restaurações

Lentes contato

Facetas

Clareamento

Próteses

Tratamentos

Limpezas

Extrações

Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715

www.dramairaporto.com



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

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

Cuidadoras especializadas e fisioterapia inclusas.

Preços acessíveis!

Fones:

(51) 3233.0634 / (51) 98233.5555

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



## 5 sinais de que você precisa usar aparelho dental

Muitas pessoas se perguntam sobre quando precisariam utilizar o aparelho dental. Em casos comuns, a dúvida surge após o paciente sentir desconforto estético com a posição e o alinhamento dos dentes, gerando baixa autoestima com o visual. Em outras situações, porém, os sinais são ainda mais graves, como dificuldade para falar, comer ou até mesmo dores de cabeça constantes.

Confira alguns sinais que apontam para a necessidade de tratamento ortodôntico:

### 1) Respirar pela boca

O ideal é respirarmos apenas pelo nariz, devido aos benefícios que nos oferece, como a filtragem e o aquecimento do ar. Caso a respiração esteja sendo feita pela boca, o correto é buscar ajuda odontológica para avaliar a posição dos ossos da face e, em combinação com outros tratamentos, ajudar a fazer com que a respiração ocorra normalmente.

### 2) Que dor!

Dores de cabeça, pescoço e ouvido podem ser indícios de disfunções da articulação temporomandibular (DTM), conjunto de sinais e sintomas que afeta a musculatura da mastigação e/ou a articulação temporomandibular (ATM) – situada entre a mandíbula e



o crânio, na região anterior à orelha. O problema pode causar dor e desconforto no local, por conta dos músculos mastigatórios realizarem esforços extras para que a pessoa

consiga mastigar.

### 3) Perda de dentes permanentes

Quando perdemos um dente permanente e ele não é recolocado, o tratamento ortodôntico pode ser necessário. Naturalmente, os dentes próximos ao espaço “perdido” vão tentando ocupá-lo. Como muitas das vezes isso é feito de forma desalinhada, podem surgir problemas de oclusão dentária, que ocorre quando eles não fecham corretamente.

### 4) Desproporção

O problema é percebido quando são detectadas diferenças no padrão de crescimento da mandíbula e da maxila. Quanto antes isso for diagnosticado e tratado, maiores serão as chances de correção apenas com o uso de aparelhos.

### 5) Dentes encavalados, separados ou tortos

A correção é feita pela força mecânica aplicada para o alinhamento do dente encavalado. Se os dentes são tortos, um aparelho dental pode corrigi-los.

**Fonte: AnaMaria**



## DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos  
seus sonhos com  
implantes dentários

### EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga



#### Lomba do Pinheiro:

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

#### Agronomia:

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

#### Hípica:

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

## Como aliviar a enxaqueca?

Poucas coisas são mais chatas do que ter as atividades profissionais ou pessoais



atrapalhadas ou até mesmo interrompidas por uma forte dor de cabeça, não é mesmo? Nessas horas, tudo que queremos é aliviar a enxaqueca para poder prosseguir com a nossa rotina.

A enxaqueca é um tipo de dor de cabeça caracterizada por sua recorrência e forte intensidade. Estima-se que ela atinja cerca de 20% das mulheres e de 5 a 10% dos homens, de acordo com a Sociedade Brasileira de Cefaleia.

Existem vários fatores que podem desencadear uma crise de enxaqueca, como a ingestão de determinados alimentos ou a exposição a situações de estresse mas, em linhas gerais, ela é causada por um desequilíbrio bioquímico cerebral, que se manifesta levando em consideração fatores genéticos, ambientais e comportamentais.

### Dicas para aliviar a enxaqueca:

- **Cafeína:** Uma xícara de café pode ser o suficiente para cessar ou, pelo menos, aliviar a enxaqueca.
- **Refeições leves e hidratação:** faça alimentações leves, nada de muito gorduroso ou doce e mantenha-se hidratado.
- **Tenha o medicamento sempre em mão:** se você tem enxaquecas frequentes faça uso do medicamento logo que se manifestarem os sintomas.
- **Massagem:** a massagem é capaz de aliviar os sintomas, pois diminui a tensão e melhora a circulação.

## ALIMENTE-SE BEM

Manter o corpo bem nutrido com alimentação saudável fortalece o sistema imunológico e ainda combate a falta de ânimo. Consuma bastante fibras (encontradas em verduras, legumes e grãos integrais, por exemplo) e alimentos que estimulam a produção de serotonina - responsável pelo bem estar - como nozes, castanhas e frutas. Evite alimentos gordurosos e industrializados, que além de potencializar o desânimo, podem contribuir para a obesidade.

## Clínica Dullius

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

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

Segunda à Sábado  
09hs às 19hs

FONES: 3344.1266 • 9.9965.6113  
Rua Dr. Alberto Albertini, 423 • Pq. São Sebastião • POA/RS

**Aviamos receitas**  
Tudo em até  
6 x s/ acréscimo



**Ótica Reis**

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

☎ (51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica\_reis@hotmail.com

## MS Óptica

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

Armação  
a partir de  
**R\$ 98,00**

Agende o seu horário

📞 51 9951-45855



## Calosidade plantar: o que é?

Você sente muitas dores e desconforto nos pés após passar muito tempo de pé, ou até mesmo sem motivos aparentes? Você pode estar com calosidade plantar nos seus pés!

### O que é calosidade plantar?

Calos e calosidades são condições de quando a pele fica espessa e dolorida.

Os calos e calosidades são mais recorrentes nos pés, mas também aparecem nas mãos, e, mais raramente, em outras partes do corpo.

No caso da calosidade plantar, ela ocorre na planta dos pés.

### Sintomas

Alguns dos principais sintomas da calosidade plantar incluem:

- pele espessa, endurecida e áspera na região da calosidade;
- ranhuras na pele;
- cor amarelada, ou algumas vezes acinzentada, na área atingida;
- dores e sensibilidade na região da calosidade.

### Quais são as causas da calosidade plantar?

As calosidades plantares podem ocorrer em pessoas que ficam muito tempo de pé, usam calçados pouco confortáveis, carregam muito peso, ou precisam caminhar distâncias consideráveis. Essa condição pode aparecer também em pessoas com a pele frágil e com má circulação nos pés.

A calosidade plantar ocorre em consequência de uma má distribuição de carga, pressão e fricção contínua na planta do pé.

**BIOESTÉTIC**

**QUER EMAGRECER?**  
Rua Pedro de Oliveira Bitencourt, 64 - Tristeza



**99453 2223**

PROGRAMAS  
a partir de  
**R\$49,90**  
POR MÊS

PERCA ATÉ  
**10KG EM 12**  
SEMANAS

**LEITICIA ROCHA PALAZZO studio**

- Coloração (retoque de raiz, coloração global)
- Corte
- Mechas (retoque de mechas, morena iluminada, mechas contour e tonalização de mechas)
- Tratamento (reconstrução, nutrição e hidratação)
- Alisamento (selagem e progressiva semi-definitiva)
- Finalização (escova, chapinha e babyllis)

**51 99992 2708**  
R. Pedro Oliveira Bitencourt, 64 Tristeza

- Designer de sobrecelhas
- Micropigmentação
- Cabelos
- Cortes
- Progressiva
- Botox
- Coloração
- Escova
- Pé + Mão
- Podologia
- SPA dos Pés

- Plástica dos Pés
- Esmaltagem em gel
- Blindagem de Diamante
- Reflexologia
- Massagem
- Depilação

**SPA Art Estética**R. Pedro Oliveira Bitencourt, 64 Tristeza  
**Fone: 992332020**

ROUPAS • SAPATOS • ACESSÓRIOS (51) **991647485**



**Brechá e Bazar**  
BOUTIQUE DO BEM

RUAPEDRODEOLIVEIRABITENCOURT, 64  
BAIRROTRISTEZA|PORTOALEGRE/RS

## O que vestir na meia estação?



Vestir-se em época de meia estação é algo estratégico: você não quer nem derreter abrigada num combo manga longa + jaqueta, nem passar frio com uma minissaia e umbigo de fora. Há ainda outro obstáculo: a variação de temperaturas conforme o dia nos faz ter que pensar em algo que funcione para o friozinho

que faz à noite e o sol a pino do meio-dia.

A primavera chega este mês, no dia 21, então estamos vivendo os últimos dias de temperaturas mais frias. E aí, adeus gola alta, tricôs e botas. Para te ajudar a enfrentar a meia estação, essa época de transição do frio para o calor (ou vice-versa), selecionamos as cinco peças que não podem faltar nos seus looks. Elas podem ser combinadas a peças invernais ou frescas e deixam o look perfeito para as temperaturas que começam a subir.

### Jaqueta de couro

Um clássico da meia estação que pode ser usado tanto por cima de um vestidinho de verão como com uma blusa quentinha e calça.

### Saia midi

Com botas, funciona para os looks de meia estação mais frios e, com sandália e blusa de alcinha, te deixa preparada para um dia quente.

### Vestido longo

Você já sabe que está mais do que na hora de adquirir ou resgatar seu maxivestido do armário. Com jaqueta e tênis, ele te deixa quentinha, mas pode ser usado com sandália de forma fresh para um look de verão. Invista em acessórios para não ficar simples demais e voilà.

### Calça pantacourt/Bermuda

Outra peça que é a cara da meia estação: fresca, mas cobre o suficiente para quando não estiver tão quente assim. Combine com uma regata justa ou um blazer, você é quem manda.

### Camisa

De linho ou algodão, a camisa é fresca o suficiente para enfrentar dias quentes. E para quando as temperaturas caírem, basta combinar com jaqueta ou até um colete. Chique e atemporal.



## Receitas



### Frango com gengibre, salsão e maçã

#### Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de creme vegetal light
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- 1/2 kg de filé de frango cortado em cubos médios
- 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco
- 1/2 xícara (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de salsão picado
- 1 maçã verde grande, com casca picada
- 1 xícara (chá) de maionese light

#### Modo de preparo:

1. Em uma panela média, derreta o creme vegetal light e refogue a cebola e o gengibre por 1 minuto.
2. Acrescente o frango e refogue até dourar.
3. Junte o vinho branco e a água. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macio.
4. Adicione o salsão e a maçã. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Adicione a maionese light e misture. Sirva em seguida.

#### Informação adicional:

**Variação:** Se preferir, substitua o salsão por alho-poró. Dica: Sirva com arroz branco e salada verde.



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



51 3374-4105

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

## DICA CULINÁRIA

### *Não lave a carne!*

Além das eventuais impurezas a água usada para lavar a carne leva consigo boa parte das proteínas presentes na mesma.

Dica: Tire a carne da embalagem, tempere a gosto e em seguida já a leve ao fogo. O processo de cozimento por si só se encarrega de eliminar as bactérias.

## 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

## Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686



## Sobremesa mesclada de uva

### Ingredientes:

#### CREME BRANCO:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas (medida) de leite
- 2 colheres de sopa de maizena
- 1 pacote (10 g) de baunilha
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 gemas
- 2 cachos de uvas rubi (pode ser substituído por morangos)



#### CREME PRETO:

- 200 g de chocolate meio amargo
- 200 g de chocolate ao leite
- 1 lata de creme de leite sem soro

### Modo de preparo:

1. Para fazer o creme branco, bata o leite condensado, o leite, a maizena, a baunilha, a manteiga e as gemas no liquidificador.
2. Após obter homogeneidade, leve a mistura ao fogo, mexendo sempre, até que adquira a consistência de um creme (tipo mingau).
3. Despeje esse creme branco num refratário e deixe esfriar.
4. Depois que o creme branco estiver frio, coloque sobre ele uma camada de uvas inteiras ou, se preferir, morangos.
5. Para preparar o creme preto, derreta o chocolate meio amargo e o chocolate ao leite (pode ser feito no micro-ondas, durante 1 minuto aproximadamente).
6. A seguir, acrescente ao chocolate derretido 1 lata de creme de leite sem soro.
7. Despeje esse creme preto sobre a camada de uvas.
8. Leve à geladeira por aproximadamente 3 horas.
9. Deve ser mantido na geladeira e servido gelado.



## Torta primavera

### Ingredientes:

#### MASSA:

- 2 copos (tipo requeijão) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 1 caixinha de creme de leite
- 100g de manteiga ou margarina
- 1 colher (chá) de sal
- 1 gema batida para pincelar



#### RECHEIO:

- 1 xícara (chá) de cenoura em cubinhos
- 1 xícara (chá) de couve-flor em buquês pequenos
- 100g de bacon em cubinhos
- 150g de ervilha congelada
- 5 azeitonas pretas picadas
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 3 ovos
- 1 copo de requeijão cremoso
- Cheiro verde picadinho

### Modo de preparo:

1. Misture o creme de leite, a manteiga e o sal.
2. Acrescente a farinha de trigo peneirada com o fermento aos poucos e amasse até obter uma bola lisa e homogênea que desprenda da mão, se necessário adicione um pouco mais de água às colheradas.
3. A massa deve ficar bem macia.
4. Cubra com filme plástico e deixe descansar por 20 minutos.
5. Cozinhe separadamente a cenoura, a ervilha e a couve-flor, em água e sal até ficar al dente.
6. Escorra e espere esfriar.
7. Frite o bacon na própria gordura e escorra.
8. Abra 2/3 da massa e forre o fundo e a lateral de uma assadeira redonda levemente untada (24 cm de diâmetro por 3 cm de altura).
9. Com um garfo faça diversos furos por toda a massa.
10. Reserve.
11. Misture a couve-flor, a cenoura, a ervilha, o bacon e a azeitona e acerte o sal.
12. Distribua essa mistura sobre a massa.
13. Bata os ovos com o requeijão e espalhe sobre o recheio.
14. Abra o restante da massa e corte tiras finas da largura de um dedo.
15. Cubra a torta fazendo quadriculado, e pincele com a gema batida.
16. Asse em forno médio alto, preaquecido à 220°C até dourar.
17. Sirva em seguida.

**Rendimento:** 8 porções

## Maionese temperada com Alho

### Ingredientes:

- 1 xícara de maionese
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1 fio de azeite
- sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de preparo:

1. Descasque os dentes de alho, retire o miolo deles e triture ou pique em pedacinhos bem pequenos.
2. Dica: Aconselhamos retirar o miolo do alho para reduzir o cheiro e gosto de alho. Use menos alho nesta receita se você não gostar do sabor forte de alho.
3. Em seguida, coloque os alhos triturados, a maionese e a salsinha num recipiente e misture com um garfo. Então, não precisa bater muito, somente mexer até misturar estes ingredientes da maionese verde com maionese pronta.
4. Depois prove e acerte o sabor com sal e pimenta. Se a maionese estiver muito espessa, adicione um fio de azeite de oliva e volte a misturar. Está pronta!





Fabricação ao vivo      Atacado & Varejo

**CHOCOLATES ARTESANAIS**

**Linha de Presentes: Datas Comemorativas**

**☎ 3264.1290**

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

## Creme marido gelado

### Ingredientes:

#### PRIMEIRA CAMADA:

- 1 lata de leite condensado
- 3 latas da mesma medida de leite de vaca
- 2 colheres de maizena
- 3 gemas

#### SEGUNDA CAMADA:

- 4 colheres de sopa achocolatado
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 xícaras de leite de vaca
- 2 colheres de maizena

#### TERCEIRA CAMADA:

- 3 claras batidas em neve
- 1 lata de creme de leite sem soro
- 6 colheres de açúcar

### Modo de Preparo:

1. Primeira camada, em uma panela coloque o leite condensado, o leite, a maizena e as gemas.
2. Então, leve ao fogo médio até ferver e engrossar o creme ajeite a primeira camada em um pirex.
3. Segunda camada, em uma panela coloque o leite, a maizena, o nescau e o açúcar. Leve ao fogo médio, espere ferver até engrossar o creme. Adicione em cima da primeira camada.
4. Em seguida, na terceira camada, bata as claras em neve, adicione o açúcar e o creme de leite sem soro e bata levemente na mão sem colocar na batedeira,
5. Então, coloque por cima da segunda camada. Leve para gelar e sirva bem gelado.

### Dicas extras:

1. Em seguida, quando esfriar, o creme endurece um pouco evitando que a segunda camada venha a se mesclar com a primeira. Reserve.
2. Então, mexa delicadamente para não desfazer a aeração das claras em neve.
3. Por fim, tampe o refratário e leve ao congelador ou freezer até endurecer.



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



**@revista\_procureache**

**Comercial**   
**KNETIG**  
EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - Poá - RS

**(51) 3343-0251**

**(51) 3343.2156**

**(51) 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

# RESOLVE

## Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 - 51 3392.3631

Ar-condicionado  
Lavadora de Roupas  
Refrigeradores de todas as marcas

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

Orçamento  
Grátis



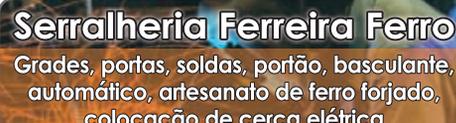
# Serralheria Ferreira Ferro

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

Rua Lauro Barcellos Lino, 48 (51) 3245-5489

Cavallhada - P. Alegre

(51) 99108.2069 ou (51) 98280.9441



# ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA  
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587

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



# Rei dos Extintores

51 3411.3379  
996 812 819

LUCIANO F. ALVES  
Depto. Técnico

e-mail: rldosextintores@gmail.com / lucianofalves@bol.com.br  
site: www.reidosextintores.com.br

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



# CLAUDIOMIRO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E CONSTRUÇÕES

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

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

98638-6669 / 98310-9903



# Rodrigues

Instalação e Manutenção

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

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

ACEITAMOS CARTÕES

(51) 99437.9469 | 99672.8822  
98467.2544



# OURO

COMPRO OURO  
PAGAMENTO À VISTA!

- Jóias inteiras ou danificadas sem utilidade de uso.
- Avaliação sem custo.

(51) 9 8434-8393



# Estofaria Müller

Móveis e Automóveis

REFORMA DE ESTOFADOS EM GERAL  
SOLDAS EM BANCOS

ORÇAMENTO GRATUITO

Atendemos a toda poa.

(51) 98902.8062  
(51) 98437.3820

Viviane e Rose

vivianeestofados@gmail.com



# SERVIÇOS EM GERAL

FERNANDO IRONI MARTINS DA CUNHA

- Encanamento
- Eletricista
- Pedreiro
- Pintor
- Colocação de gesso
- Trabalho com calhas sem emendas

FONE: (51) 992195993

LIGUE JÁ E FAÇA SEU ORÇAMENTO

**Cláudio Persianas**  
**VENDA E MANUTENÇÃO**

Persiana Rolô  
Persianas Externas  
Persiana Romana  
Persiana Vertical  
Tela Mosquiteiro  
Consertos em geral

51 992.975.314 ORÇAMENTO GRATUITO

**TRANSPORTES**  
MARQUINHOS

**FRETES** VIAGENS - MUDANÇAS

Embalamos  
Desmontamos e montamos  
Descarte de Móveis

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

98150.3642

**JR** INSTALAÇÕES ELÉTRICAS  
CONsertos DE ELEtRODOMÉSTICOS

99940-9565  
João

Refrigerador, Máquina de Lavar, Forno, Geladeira

**Caça Vazamentos**  
Equipamento eletrônico de alta precisão  
Sem quebra-quebra

991.475.637  
3423.2521

@vazamentosjoseluislula  
joseluislula@hotmail.com

**PERSIANAS EXTERNAS E INTERNAS**

CONserto, MANUTENÇÃO E VENDAS

51 98203-9771  
51 3374-2512

Atendendo desde 2012 CNPJ: 20.180.194/0001-61

**AMIGO QUEBRA GALHO**  
Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PINTURA • ENERGIA FOTOVOLTAICA

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

99140.0404 | 99889.1902

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

**CONSTRUÇÕES E REFORMAS**

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

ORÇAMENTO GRATUITO

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

**JD SERVIÇOS**

João Daniel da Silva Jr.  
jddjdr@hotmail.com

Elétrica • Hidráulica • Pinturas  
Ar Split • Reformas  
Instalações e Consertos  
(Splits, Tvs, Máquinas, Home)

51 99298.0321 (Claro)

**PICHANI**  
Construções & Reformas  
COMPROMISSO COM O CLIENTE

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

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

**Anuncie na ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats  
51 981.427.686

distribuem as revistas: Mr. Assis Brasil, 104-11, 10 (0) 3001-7047

## Os riscos de doces para os pets

Existem diversos doces que podem ser acidentalmente oferecidos aos pets. No caso de balas e chicletes o risco de engasgos e obstruções é o pior. Outros doces como sobremesas ricas em açúcar e gordura podem causar indigestões com vômitos e diarreias.

Não podemos deixar de citar os problemas dentários, que irão se tornar mais prevalentes em pets que costumam ingerir doces. O açúcar é o principal alimento das bactérias que habitam a boca. Essas bactérias deterioram os dentes e a gengiva, e formam a placa bacteriana que posteriormente irá se transformar no tártaro (cálculo dental).

Os problemas indiretos da ingestão de doces são relacionados à obesidade. Esse excesso de açúcar significa um excedente de energia que o animal está ingerindo e que fatalmente será armazenado na forma de gordura no corpo.

A obesidade tem se tornado mais comum nos pets. O estilo de vida moderno, com uma oferta grande de alimentos hipercalóricos associados ao pouco tempo disponível para a prática de exercícios e atividade ao ar livre são os grandes responsáveis. Por isso devemos ficar atentos. Pode-se chamar de sobrepeso quando se tem até 15% acima do peso ótimo, e de obesidade, quando esse excesso ultrapassa esse valor.

Doces em geral, como sobremesas, balas, biscoitos e outros são os alimentos mais nocivos que podemos oferecer a um cão ou gato. Esses animais são carnívoros, e o açúcar nunca fez e nunca fará parte da alimentação deles.



## DICAS PET

### Alimentação adequada

Uma alimentação balanceada é fundamental para o seu cãozinho ter uma vida saudável. Mantenha o seu cachorro em uma dieta que ofereça os nutrientes essenciais para a sua idade, tamanho e nível de exercício. Há diversas marcas e tipos de rações no mercado. Converse com o seu veterinário para uma melhor nutrição do seu cão.

**Agrocenter**  
**Coldebella**  
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Venda de pintos**

**Vestuário | Mudas**  
**Rações | Medicamentos**

**3258.1108 / 99651.6134**

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

## Tele-entrega de Rações

**ARMAZÉM**  
DOS BICHOS



GranPlus Choice Adulto  
**20 Kg - R\$ 159,90**



Ração Apolo Carne Ad.  
**20 Kg - R\$ 109,90**



GranPlus Choice Gatos  
Ad. Frango e Carne  
**10,1 Kg - R\$ 129,90**



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



NexGard Spectra  
Antipulga e Vermifugo

**Preços  
Especiais**

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

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



**Paulo Ricardo Pereira Martins**

OAB/RS 121001

Causas Criminais | Trabalhista | Militares  
Policiais | Divórcio | Inventário | Pensões

Rua dos Andradas, 860 - Centro - Porto Alegre

Fones 51 98624.1174 (whats) - 51 99854.2563

e-mail: prpmbrr@yahoo.com.br

**Mudanças para o MEI em 2021**



O MEI é obrigado a pagar o DAS mensal. Ele é um imposto que une todas as outras contribuições em um lugar só (ICMS/ISS/INSS). O valor que você paga depende da atividade exercida. O DAS deve ser pago até o dia 20 de todo mês.

Em 2021, o imposto foi reajustado por conta das mudanças no salário mínimo. Agora, trabalhadores da indústria, comércio e prestação de serviços vão pagar novos valores, que foram disponibilizados pelo Programa Gerador de Documento de Arrecadação do Simples Nacional do Microempreendedor Individual (PGMEI).

Estes são os valores do DAS em 2021:

- Indústria e comércio – R\$56,00 (55 reais de INSS + 1 real de ICMS/ISS);
- Prestação de serviços – R\$60,00 (55 reais de INSS + 5 reais de ICMS/ISS);
- Comércio e serviços – R\$61,00 (55 reais de INSS + 6 reais de ICMS/ISS).

**Regras de faturamento**

O MEI pode ganhar no máximo R\$81 mil por ano ou R\$6.750 por mês. Se você, por qualquer motivo, ultrapassar esse valor, algumas medidas devem ser tomadas para evitar problemas.

Empresas que ganham acima do teto, faturando até R\$97 mil, ainda podem se enquadrar no Simples Nacional, porém, apenas como microempresa (ME). Neste caso, o DAS é recolhido normalmente, mas também há uma cobrança extra do imposto, referente ao faturamento acima do teto, que é cobrado no mês de janeiro do ano seguinte.

Quem ganha até no máximo R\$360 mil no ano também precisa ser enquadrado como microempresa, mas pagando uma multa do excedente do DAS. Agora, empresas ainda maiores, que por algum motivo ainda estão registradas como MEI, obtendo faturamento entre R\$360 mil e R\$4,8 milhões, precisam ser enquadradas como Empresa de Pequeno Porte (EPP), categoria totalmente diferente do microempreendedor tradicional.

**Daniela Dalberto**  
ADVOCACIA

FAMÍLIA - TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS)  
DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL)  
MULTAS DE TRÂNSITO

Tel: 3211.5601 / 99982.5174

Site: danieladalberto.com

Rua dos Andradas, 1273 sala 1201 - Galeria Edith - Centro - POA/RS



**Flávio Braga**  
ADVOCACIA

OAB RS 5801

**Previdenciário**

- INSS
- Aposentadorias
- Pensões
- Auxílios
- Revisões

**Trabalhista**

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

**Cível**

- Família
- Consumidor
- Indenizações
- Seguros
- Imobiliário

Fone: (51) 98310-8777

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

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

**Lei Geral de Proteção de Dados**

A Lei Geral de Proteção de Dados entrou em vigor hoje no dia 18 de setembro de 2020, há exato 1 ano atrás. Aprovada em 2018 depois de uma batalha de anos, a LGPD coloca o Brasil ao lado de mais de 100 países onde há normas específicas para definir limites e condições para coleta, guarda e tratamento de informações pessoais.



**Definições e aplicação**

Segundo a norma, dados pessoais são informações que podem identificar alguém. Dentro do conceito, foi criada a categoria “dado sensível”, com informações sobre origem racial ou étnica, convicções religiosas, opiniões políticas, saúde ou vida sexual. Registros como esses passam a ter nível maior de proteção, para evitar formas de discriminação.

Quem fica sujeito à lei? Todas as atividades realizadas ou pessoas que estão no Brasil. A norma vale para coletas operadas em outro país, desde que estejam relacionadas a bens ou serviços ofertados a brasileiros, ou que tenham sido realizada no país.

Mas há exceções. É o caso da obtenção de informações pelo Estado para segurança pública, defesa nacional e investigação e repressão de infrações penais. Essa temática deverá ser objeto de uma legislação específica. A lei também não se aplica a coletas para fins exclusivamente particulares e não econômicos, jornalísticos, artísticos e acadêmicos.

Fonte: Agência Brasil

## Decoração de estilo minimalista para a sua casa

**Linhas Retas:** As linhas retas são marcantes no minimalismo.

**Enfeites de Metal Geométricos:** Enfeites de metais estão muito presentes nesse tipo de decoração. E quanto mais geométrico mais bonito será o efeito e a presença dele no ambiente.

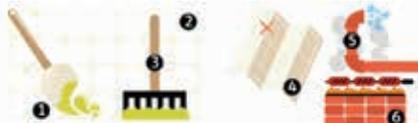
**Cores Claras e Frias:** Muitas vezes o estilo minimalista se mistura com o estilo Escandinavo, que é um estilo "Clean" ou limpo, com poucos móveis e cores claras e neutras.

**Branco e Preto:** Em quarto minimalista as cores branco e preto reinam na maioria das decorações. Esses dois extremos podem deixar seu ambiente dramático na medida certa. Aposte em enfeites geométricos nessas cores e você terá um quarto minimalista no estilo #góticasuave

**Tons Pastéis:** Você tem saber medir o a quantidade exata e o estilo dos móveis em tons pastéis que você vai por no ambiente, pois do contrário o comodo pode ficar parecendo quarto de bebê. Nunca se esqueça de deixar sua personalidade em todos os objetos!

**Cavaletes:** Cavaletes também são um jeito de deixar o ambiente em um estilo mais minimalista. Essas cadeiras que parecem de escritório, com o cavalete deixa o cômodo com um ar "industrial" (mais rústico) na decoração. Mas existem vários tipos de cavaletes, você pode pintar ele de branco ou de tons pastéis, se preferir.

## Reformas que podem valorizar o imóvel



### Valem a pena

- 1 Mudanças simples e que custem pouco, como uma pintura nova, podem acelerar a venda e evitar depreciação do imóvel.
- 2 Cores claras e neutras nas paredes, nos pisos e azulejos são as mais indicadas
- 3 Deixar o imóvel muito limpo e cuidado, com jardim aparado, por exemplo, é essencial para causar uma boa impressão

### Melhor evitar

- 4 Mudança na planta, com a inclusão ou retirada de paredes, gera um custo alto e o comprador pode querer o formato original
- 5 Alterações estruturais nos sistemas hidráulico e elétrico levam muito tempo, mas dinheiro gasto não costuma "dar lucro"
- 6 Armários embutidos, churrasqueiras etc. são valorizados por apenas uma parte dos potenciais compradores; se malcuidados, depreciam o imóvel

**Anuncie na ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**

## 5 dicas para plantar e cuidar de gerânios

**1) Cuidados com os gerânios:** Exuberantes, os gerânios são resistentes e contam com um cultivo fácil, mas, mesmo assim, precisam de cuidados específicos. A vantagem é que as dicas valem para todas as espécies. Veja a seguir como cuidar desse tipo de planta:



**2) Como fazer muda:** A maneira mais comum de fazer muda de gerânios é através da técnica de estaquia. Esse método consiste em cortar um pedaço do caule e colocá-lo em um recipiente com água ou substrato. No último caso, mantenha-o sempre úmido.

**3) Regas:** Assim que os gerânios forem plantados, capriche nas regas. Depois disso, molhe a planta apenas quando o substrato estiver seco. É preciso tomar cuidado com as regas, pois água em excesso pode apodrecer tanto as raízes quanto o caule.

**4) Iluminação:** O gerânio é uma planta que precisa ficar a pleno sol para se desenvolver bem e gerar uma boa

florescimento. Por isso, a planta deve ser posicionada em um ambiente que receba sol direto de 4 a 6 horas por dia. Se for deixá-lo dentro de casa, fique de olho em qual local recebe essa quantidade de luz diária. Caso necessário, coloque a planta do lado de fora.

**5) Substrato:** O substrato deve ser permeável e rico em matéria orgânica. A dica é usar na mesma medida terra ou substrato pronto, areia de construção e húmus de minhoca. Para uma floração intensa, inicie a adubação no fim do inverno e continue até o fim do verão.

### Como cultivar

Os gerânios podem ser cultivados em vasos, floreiras e plantados diretos no solo. A escolha pode depender da espécie escolhida, já que há tipos que crescem para cima, enquanto outras formam lindos pendentes.

## Dicas para gastar menos combustível



- Sabia que aceleradas bruscas e desnecessárias quando estiver dirigindo afetam muito a média de consumo do seu carro? Portanto, evite-as.
- O veículo engrenado gasta menos porque a injeção corta o combustível. Assim, evite a chamada “banguela” nas descidas.
- O uso do câmbio deve ser suave, pois não há necessidade de “esticar” a marcha. Andar com uma marcha alta devagar também aumenta o consumo.
- Evite altas velocidades: um carro consome cerca de 20% mais combustível quando está a 100 km/h do que quando está a 80 km/h.
- Manutenção é fundamental: se as velas estão ruins, a queima do combustível fica irregular, o que reflete diretamente no aumento do combustível injetado e, conseqüentemente, no consumo.
- A calibragem dos pneus também influencia diretamente no consumo de combustível e deve ser feita no máximo a cada 15 dias.
- Atenção ao local onde abastece: combustível “batizado” interfere na média de consumo, pois a leitura do sistema de injeção eletrônica é afetada pela composição errada.

## WIASUL FRETES E MUDANÇAS



Descarte de Móveis  
Montagem e Desmontagem  
de Móveis

Aceitamos os principais cartões

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

## Desmontar móveis corretamente

- 1) Planeje por onde vai começar a desmontar móveis para a mudança: Se você precisar desmontar mais de 1 móvel, planeje por qual irá começar e siga por ordem de complexidade.
- 2) Organize parafusos e peças: Em segundo lugar, separe pequenos sacos plásticos ou potes de vidro para colocar todos os parafusos e peças que retirar ao desmontar os móveis. Lembre-se também de identificá-los com o nome do objeto e do cômodo.
- 3) Móveis pesados: Móveis pesados precisam ser manuseados por pelo menos duas pessoas. Afinal, eles poderão ser danificados ou até mesmo caírem sem essa ajuda. Portanto, não faça por conta própria nesses casos. Opte pelo auxílio de amigos ou até de uma empresa especializada.
- 4) Proteja os pertences do jeito certo: Por fim, para desmontar móveis para com segurança, proteja-os e embrulhe-os do jeito certo. Assim, você precisará ter em mãos plástico-bolha, fita adesiva, tesoura, tecidos ou mantas e até papelão ondulado.

## PRECISA DE CARRO GNV / FLEX?

(com fabricação a partir de 2012)

Locação para empresas  
e motoristas de  
aplicativo



Trabalhe com os principais aplicativos de transporte!



**AlugarCar**

geramigos locadora

alugarcar.com.br



Consulte modelos disponíveis:

**51997.889.686**

siga-nos nas redes sociais:



/geramigoslocadora



@geramigos\_locadora



## SESSÃO CURIOSIDADE

### Quem foi Anita Garibaldi?

Nascida na cidade catarinense de Laguna (SC), Ana Maria de Jesus Ribeiro da Silva teve uma origem familiar humilde combinada com uma boa educação. Seguindo os padrões da época, casou-se bastante jovem, aos 15 anos, com Manuel Duarte de Aguiar. No ano de 1837, já com o desenvolvimento da Revolução Farroupilha, ela teve a oportunidade e conhecer Giuseppe Garibaldi, um dos principais líderes do movimento que conquistara sua cidade natal.

Logo se mostrando apaixonada por Giuseppe, Ana Maria resolveu abandonar o seu infeliz matrimônio para que ao lado do revolucionário italiano marcasse a História com o nome de Anita Garibaldi.

Durante a Batalha de Curitiba, Anita foi capturada pelas tropas que representavam o Império Brasileiro. Presa e grávida do seu primeiro filho, ela foi enganosamente informada que Garibaldi havia falecido nos campos de batalha. Inconformada e duvidosa sobre a informação, ela pediu aos oficiais que a deixem procurar o marido entre os corpos. Nesse instante, desconfiando do que lhe fora dito, ela saltou em um cavalo e fugiu dos oficiais que a vigiavam.

Após atravessar um rio e passar alguns dias sem alimento, ela buscou refúgio entre alguns revolucionários. Poucos dias depois, Anita e Giuseppe se encontraram na cidade de Vacaria. Já em 1841, o casal seguiu para a cidade de Montevidéu, para apoiar outra revolta contra o ditador uruguaio Fructuoso Rivera. Após a participação nos conflitos, Anita foi enviada para a Itália, em 1847, para realizar os preparativos que receberiam o marido e uma tropa de mil homens que participariam das guerras de unificação da Itália.

Nesse novo conflito, o casal chegou até a cidade de Roma, que havia sido posta como a capital da nova República Romana. Apesar da conquista, tiveram que enfrentar a opulência das forças franco-austriacas, e bateram em retirada nas ofensivas que marcaram a Batalha de Gianicolo.

Quando atingiram a cidade de San Marino, a embaixada norte-americana ofereceu um salvo conduto que poderia tirar o casal daquela penosa situação de risco. Prém continuaram com a sua fuga. A essa altura, esgotada pela quinta gravidez, a valente revolucionária ficou abatida ao enfrentar uma grave crise de febre tifoide. Não resistindo, Anita faleceu nas proximidades de Ravenna, em 4 de agosto de 1849.

## 10 dicas para trabalhar em casa

Ajuste seu alarme para a mesma hora todo dia. Rotina é vital.

Troque de roupa. Ninguém é produtivo de pijamas.

Você é do dia ou da noite? Ajuste seu horário em torno de você.

Seja um chefe legal e se dê um pouco de tempo fora de vez em quando.

Invista em uma boa cadeira. Você vai passar muito tempo na sua mesa.

Saia de casa no claro e fale com alguém humano todo dia.

Premie-se quando atingir seus objetivos. Ninguém mais o fará.

Faça uma coisa de cada vez. Mono-tarefa é o novo multi-tarefa.

Faça uma coisa de cada vez. Mono-tarefa é o novo multi-tarefa.

Cheque os e-mails duas vezes por dia. Não seja guiado pelos alertas bonitinhos.

Pregue sua lista de missões na parede e não se desvie delas.



### OPORTUNIDADE

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

**Locação de carros é com a AlugarCar!**

Consulte disponibilidade:



**51 997.889.686**

**AlugarCar**

alugarcar.com.br

**TELAS MOSQUITEIRAS**



NOVIDADE  
VIDROS - BOX  
INSUFILM

5X SEM  
JUROS

ORÇAMENTO  
GRATUITO



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

**(51) 3019.3075 | 9.9982.9883**  
www.teletelas.com | contato@teletelas.com

**HIDRÁULICO 24HORAS**



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

**Anuncie na ProcureAche**



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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**

**Maneiras alternativas de combater os mosquitos em casa**



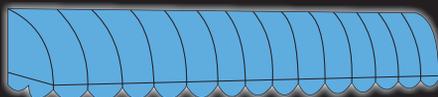
**1) Uso de repelentes:** São relativamente eficientes, principalmente se utilizados pontualmente, em uma viagem curta ou alguma atividade fora de casa. Mas atenção: ao contrário do que costumam dizer as propagandas, a proteção oferecida por essas substâncias não passa de 4 horas.

**2) Lâmpadas, as armadilhas eletrônicas:** uma lâmpada de LED que atrai a vítima e a mata. É uma pequena armadilha eletrônica. Há marcas de alta eficácia, mas para que funcionem, é preciso espalhar muitas lâmpadas pela casa, o que pode não ser muito estético e, em muitos casos, impraticável.

**3) Telas mosquiteiras:** Há as telas que cobrem toda a casa e as que envolvem camas, principalmente as de crianças. Para que sejam bem eficientes, você tem que instalar as telas em todos os ambientes da casa. E não pode esquecer de verificar se há buracos ou imperfeições de fábrica em suas superfícies.

**4) Raquetes elétricas:** A leve descarga elétrica produzida pelo aparelho é capaz de fritar o mosquito rapidamente. Mas a dificuldade para alcançá-los torna esse instrumento em algo não muito eficaz.

**5) Remédios caseiros:** Vinagre, citronela, óleos de alecrim, cravo, hortelã-pimenta. Esses são exemplos de substâncias naturais que costumam ser consideradas eficazes contra a proliferação de mosquitos. No entanto, não há evidências científicas que comprovem isto.



**FÁBRICA DOS TOLDOS**  
www.fabricadostoldos.com.br

**TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO**

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

20 anos de experiência



COBERTURAS



TOLDO CORTINA



TOLDOS EM POLICARBONATO



www.fabricadostoldos.com.br

ORÇAMENTO AOS SÁBADOS E DOMINGOS

**3223.5597 / 98519.9471**

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



## NELSON CONSERTOS

Especializado em  
**Lavadoras e Secadoras**  
de roupas de todas as marcas

**VENDEM-SE LAVADORAS  
REVISADAS E COM GARANTIA**

**982.218.645**  
**984.036.477**

## Dicas para diminuir o consumo de energia sem desligar o ar

Quer trabalhar durante toda a tarde com o ar-condicionado ligado? Dormir uma noite tranquila com o aparelho trabalhando ininterruptamente? E o melhor, quer fazer tudo isso ao mesmo tempo que economiza energia? Saiba que estes hábitos são possíveis desde que você saiba utilizar todo o potencial do seu ar-condicionado. Além, claro, de colocar em prática algumas ações que auxiliam na climatização do ambiente. São elas:

- Manter o aparelho ligado em 23°C
- Desligue as luzes quando o ar estiver ligado
- Seja amigo da função sleep
- Mantenha o aparelho limpo
- Compre aparelhos com potência ideal para o tamanho do espaço
- Modelos inverter refrigera de forma constante e com economia
- Proteja a parte externa do sol
- Instale o aparelho em pontos altos do cômodo
- Mantenha portas e janelas fechadas para manter o ar gelado no espaço
- Evite que o sol bata no ambiente a ser refrigerado

Além de economizar na conta de luz, colocando as dicas em prática é possível aumentar a vida útil do aparelho. Isso porque essas ações diminuem o esforço do ar-condicionado em refrigerar o ambiente, o que eleva seus anos de uso.

Se ainda está em dúvidas sobre como economizar energia e quer macetes caseiros que podem potencializar a climatização do ambiente, anote mais algumas dicas que temos para você:

- Coloque um ventilador em frente ao ar-condicionado e espere ele espalhar o ar gelado por todo o cômodo.
- A dica é antiga, mas um balde com gelo em frente ao aparelho realmente ajuda a resfriar o ambiente com mais rapidez;
- Combine o uso de ar-condicionado com climatizadores.

**FÓTON**  
SERVIÇOS COMBINADOS

Pintura	Piso e Revestimento
Hidráulica	Elétrica Residencial e Comercial
Ar Condicionado	
Marido de aluguel	

WhatsApp (51) 98061.0530  
@foton\_reformas

Marlo Pauleski

**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: vilmmetal@hotmail.com  
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

## Alta procura por serviços de reparo residencial



As residências, assim como outros tipos de imóveis, necessitam de manutenção constante, a fim de preservar as próprias instalações e estrutura. Quando bem cuidados, esses ambientes tendem a ser valorizados e têm sua vida útil aumentada.

Os serviços de reparos residenciais sempre existiram, porém vêm se configurando como uma oportunidade de negócio. Antes, era comum que esses reparos fossem feitos pelos próprios moradores, entretanto, com a correria do dia a dia e a necessidade de qualificação na área, muitos profissionais entenderam que este segmento poderia ser lucrativo e rentável. Um exemplo bem característico de modelo de negócio nesta categoria são os chamados “maridos de aluguel”.

Você que é empreendedor e oferece serviços de reparo em residências, comércios ou empresas, - alcance um público de 85.000 potenciais novos clientes em Porto Alegre, e agregue valor ao seu serviço prestado. Faça parte da revista ProcureAche: Revista de dicas e serviços, com distribuição gratuita em toda Porto Alegre, e de alta tiragem (são 85.000 exemplares todo mês), e junte-se aos melhores profissionais do ramo!

Ligue ou adicione whatsapp: (51)981.427.686

## Dicas para deixar o piso laminado brilhando



Os pisos laminados são um dos revestimentos preferidos para residências e ambientes comerciais como escritórios e lojas. Devido ao excelente custo x benefício aliado à beleza e enorme variedade de cores e padrões, o piso laminado é uma das principais opções de revestimento que pode ser usado tanto no piso como na parede.

A fácil manutenção também é outro atrativo do piso laminado. Um pano levemente umedecido e detergente são o suficiente para a limpeza, mas alguns cuidados extras garantem a beleza do piso e prolongam sua vida útil. Confira algumas dicas para deixar o piso laminado brilhando!

- Use uma vassoura com cerdas macias ou aspirador de pó para remover a sujeira.
- Use um pano bem torcido umedecido em água com detergente neutro ou sabão de coco. Essa mistura garante a higienização do piso. O excesso de água pode danificar o piso deixando as tábuas estufadas.
- Não utilize materiais abrasivos como lixa, palha de aço e sapólio no piso laminado. Esses produtos podem danificar o piso.
- Não utilize cera ou silicone. Com o tempo esses produtos deixam uma camada gordurosa que tornam o piso laminado opaco.
- Se quiser um pouco mais de brilho no piso laminado, misture um pouco de lustra-móveis na água e passo o pano levemente umedecido. Depois seque com um pano de microfibra.

## DICA PARA O LAR

### *Afiar tesoura com lâmina de aço*

Sua tesoura tá cega e não corta mais nada? Se você não tiver afiador em casa, pode usar uma palha de aço média ou grossa pra deixar ela como nova! É só passar na lâmina e em seguida usar a própria tesoura pra cortar a palha algumas vezes e pronto, tá afiadinha de novo. Fácil, né?

## Serralheria CARACOL

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

Em até 3x  
no Cartão de Crédito



30 Anos

(Leandro)

ORÇAMENTO  
GRATUITO

(51) 9.8484.1085

(51) 9.9905.5410

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

## Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

## RESOLVE

### Refrigeração

CLÁUDIO

51 98244.3893 • 51 3392.3631

Ar-condicionado  
Lavadora de Roupas  
Refrigeradores de todas as marcas

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



## ECO GREEN

### Limpeza & Higienização de:

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



(51) 99784-0915

Sua saúde e bem-estar é nossa missão!

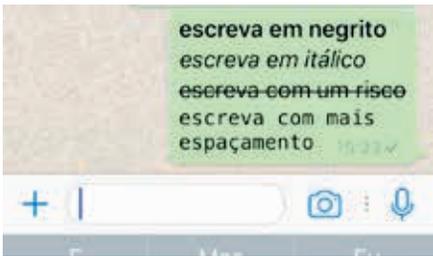
## Técnico de Informática

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

Aceito cartões:   

**(51) 98038.0550 com Vinícius**  
[www.viniciustec.com.br](http://www.viniciustec.com.br)

### Como formatar suas mensagens no WhatsApp



O WhatsApp permite que você formate os textos das suas mensagens. Não é possível desativar esse recurso.

#### Itálico

Para escrever sua mensagem em itálico, insira o sinal de sublinhado antes e depois do texto:

\_texto\_

#### Negrito

Para escrever sua mensagem em negrito, insira um asterisco antes e depois do texto:

\*texto\*

#### Tachado

Para tachar sua mensagem, insira um til antes e depois do texto:

~texto~

#### Monoespaçado

Para escrever sua mensagem monoespaçada, insira três sinais graves antes e depois do texto:

```texto```

#### Observação:

Você também pode usar atalhos no Android e iPhone.

**Android:** toque e segure o texto que você está escrevendo no campo de texto e, em seguida, selecione Negrito, Itálico ou Mais. Toque em Mais para selecionar Tachado ou Monoespaçado.

**iPhone:** toque e segure o texto que você está escrevendo no campo de texto e em Selecionar ou Selecionar Tudo > BIU. Em seguida, selecione Negrito, Itálico, Tachado ou Monoespaçado.

## Telefones Úteis

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

## AULAS DE INFORMÁTICA PARA TODAS AS IDADES



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

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

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

Entre em contato--> 51 984058299



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

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

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

Cartões Aceitos



**WhatsApp: 51 9 8405-8299**  
[www.feedbackrs.com.br](http://www.feedbackrs.com.br)

## O que é o Novo Ensino Médio?

O Novo Ensino Médio é um modelo de aprendizagem por áreas de conhecimento que permitirá ao jovem optar por uma formação técnica e profissionalizante. Ao final do ensino médio o aluno receberá além do certificado do ensino médio regular também o certificado do curso técnico ou profissionalizante que cursou.

### Quais são as novas matérias do ensino médio?

O novo currículo do Ensino Médio é organizado por áreas de conhecimento e não por matérias e será composta por 4 áreas de conhecimento mais 1 de formação Técnica e Profissional.

Na nova estrutura, até 1.800 horas da carga horária contemplam habilidades e competências relacionadas às 04 áreas do conhecimento. São eles: Matemáticas e suas Tecnologias; Linguagens e suas Tecnologias; Ciências da Natureza e suas Tecnologias; Ciências Humanas e Sociais Aplicadas; E, no mínimo, 1.200 horas são flexíveis e ficarão reservados para a Formação Técnica e Profissional.

### Como vai ser o novo ensino médio?

O Novo ensino médio entrará em vigor já em 2022 para os alunos do primeiro ano e até 2024 estará em todas as turmas do país. A mudança vai aumentar a carga horária total ao longo dos três anos que vai passar de 2400 horas para 3 mil horas. Das 3 mil horas, 1800 horas serão destinadas para as disciplinas obrigatórias da base Nacional Comum Curricular e 1200 horas para os itinerários formativos. Cada escola terá que oferecer pelo menos uma opção complementar a formação dos alunos, de acordo com cada área do conhecimento.

## Coluna LBV

### Suporte emocional ajuda a combater os impactos sociais da pandemia

Em pesquisa realizada com atendidos pela Legião da Boa Vontade (LBV) para descobrir os desdobramentos da Covid-19 no âmbito da assistência social, constatou-se que a pandemia elevou a sensação de tristeza das pessoas, 59% dos respondentes alegaram ter esse sentimento acentuado e se sentiram desamparados durante esse período, devido ao isolamento social, alta nos preços dos alimentos, desemprego, etc.

Além do amparo com itens de primeira necessidade, como por exemplo entrega de cestas de alimentos e kits de higiene e de limpeza, a LBV prioriza em seu atendimento o fortalecimento do lado emocional aos seus atendidos, dando orientação e suporte nesse sentido, contribuindo no reforço dos vínculos afetivos com a ajuda de profissionais especializados.

Para a psicóloga Daniela, que atua na LBV em Porto Alegre/RS, a escuta e o acolhimento promovidos pela entidade são primordiais para que as famílias não se sintam sozinhas: “poder falar e ser escutado já ajuda a ver que tem um apoio. O emocional é importante porque ao se sentir amparadas, fortes e acompanhadas, elas terão condições de ter uma vida mais digna”. Outras informações você confere no [www.lbv.org.br](http://www.lbv.org.br).



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

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



## Multifeira da Tristeza

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

**Contato: 51 98547-1561**



\* O funcionamento do brigue está sujeito às condições climáticas.

## NUMEROLOGIA: INTERPRETAÇÃO ATRAVÉS DOS NÚMEROS

“Aniversariei no último dia 05 de fevereiro. Gostaria de saber um pouco sobre o meu novo ano pessoal. Obrigada

— *Maria Santos de Souza*

**Anna Marya:** Você iniciou um ANO PES-SOAL 3 porque somamos  $0 + 5 + 0 + 2 + 2 + 0 + 2 + 1 = 12$  e  $1 + 2 = 3$ . Ano de expansão, sociabilidade e diversão. Bom ano para atividades criativas ou artísticas. Os amores que surgem no ano tendem a ser leves, divertidos, ou talvez passageiros. É um tempo de crescimento pessoal.

“Quais os números que posso ter sorte e devo usar? Tenho um caimento para os números 3, 4, 11, 7, 13 e 54”. Nasci em 11/03/1983.

— *Rodrigo Kraiss*

**Anna Marya:** Os números 03, 04 e 11 são números do seu mapa numerológico. Seus números: 173, 73, 42, 31, 26, 21, 19, 11, 10, 08, 06, 04, 03, 02 e 01.

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

## Anna Marya

Numeróloga - 30 anos de experiência

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

Promoção  
**44%**  
de desconto

\*promoção exclusiva para leitores da revista

WhatsApp **51 9 9971 4284**

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

# DUDU

bike shop



REVENDEDORA  
AUTORIZADA

Trabalhamos com toda a linha *Specialized*

**BICICLETAS  
ELÉTRICAS**

**PEÇAS**

**ACESSÓRIOS**



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048

## Pedalar na chuva

**1. Escolha a roupa ideal:** Ter uma roupa fresca e leve é fundamental para qualquer pessoa que goste de pedalar. Nos tempos de chuva, além de serem leves, esses modelos devem facilitar a transpiração, pois assim secam com mais facilidade e você pode aproveitar melhor o momento.

**2. Mantenha os pés secos:** Essa é outra medida de segurança e que faz toda diferença, já que você pode derrapar com mais facilidade se os pés estiverem molhados. Uma alternativa é colocar uma sacola plástica em volta de cada pé e da meia também, evitando o contato com a água. É claro que essa opção é um pouco mais amadora, mas ajuda bastante.

**3. Invista nos equipamentos certos:** Existem alguns equipamentos que podem ajudar a manter o equilíbrio e se livrar das derrapagens desnecessárias. Você pode investir em para-lamas, por exemplo, uma maneira de se proteger da água suja que sobe do chão.

**4. Utilize luvas:** O uso de luvas é indicado em diversas situações — e não seria diferente para quem gosta de pedalar na chuva. Elas protegem a sua mão em uma eventual queda e ainda garantem uma aderência melhor enquanto você pedala, o que torna a atividade mais segura.

**5. Tenha uma roupa extra na mochila:** Ficar com roupa ou tênis molhado é péssimo — isso ninguém consegue negar. Portanto, não importa se ela favoreça a transpiração ou se você tem protetores para os pés, é bom sempre ter uma roupa para trocar.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Elementos químicos de símbolos Ag e Ru	↘	Nome da letra que simboliza o nêutron	Sono provocado por drogas	Líquido gorduroso de frituras	Aquele que tem aversão à sociedade	↘	Sepultura; túmulo (?) Defoe, escritor	Desejo do fiel que vai à igreja
Célebre	→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	
↖								
Tornar comum								
Capital do Piauí	→							
Reflexão de uma onda acústica		Constranger; forçar Tecido de fantasias	→					
Botão que reinicia o PC (inglês)	→	↘		O construtor da Arca (Bíblia)	→		Os mais comuns animais de carga	
(?) da Glória, atração carioca	→					Fáceis de serem enganados (gir.)	↘	
↖						↘	Ali Partidário de uma doutrina	
Pronome pessoal oblíquo (Gram.)	→		O aspecto físico de uma pessoa	A Aliança Atlântica Coleção, em "boiada"	→		↘	
O arroz feito com excesso de água	→		↘	↘				
Enfeite do cabelo da debutante		Cheiros; aromas Arte, em latim	→					
↖		↘			Forma carinhosa de chamar a avó		Espírito Santo (sigla)	
↖				Escolha em uma eleição	→		↘	
Ed (?), criação de Veríssimo	Diz-se dos cabelos bem-cuidados	→						

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na página seguinte



## HORÓSCOPO



<b>ÁRIES</b>	Este mês será positivo para os nativos de Áries, principalmente no amor. Não esqueça de sua família e de seus amigos nesse período! Aproveite seu tempo livre para focar em exercícios físicos ou outros projetos que queira, além de organizar sua casa para evitar problemas.	<b>TOURO</b>	No mês de setembro, os nativos de Touro terão muita harmonia nos relacionamentos, principalmente quando o assunto é família. Portanto, use esse período para resolver problemas com os demais membros e também no planejamento do futuro.
<b>GÊMEOS</b>	Os relacionamentos vão bem para Gêmeos no mês de setembro de 2021. Você estará em harmonia com as pessoas que ama. No trabalho, também estará em uma fase de harmonia, sem problemas aparentes ou algo que possa te irritar.	<b>CÂNCER</b>	O relacionamento com o parceiro e com a família estará em perfeita harmonia. Não tenha medo de discutir alguns assuntos mais complicados e “cabeludos” – com certeza seus entes próximos entenderão, mas deixe que tenham o tempo necessário para absorver suas ideias.
<b>LEÃO</b>	As estrelas mudaram mais uma vez! Por conta disso, você terá muitos pontos positivos, mas não deve deixar de agradecer às pessoas que estão ao seu redor. Você também terá muito mais tempo para descansar nesse momento. O trabalho estará mais pacífico nesse mês.	<b>VIAGEM</b>	No mês de setembro, você se sentirá mais confortável na companhia dos seus amigos ou do seu parceiro, portanto não vai querer estar sozinho em nenhum momento. Caso esteja sozinho, terá sua cabeça cheia de pensamentos negativos que não valem de nada.
<b>LIBRA</b>	No mês de setembro, você terá alguns problemas na família, principalmente porque sua opinião não será válida ou mesmo até será ignorada por completo. Porém, não se preocupe, tudo isso vai passar e você ficará com a cabeça no lugar o quanto antes.	<b>ESCORPIÃO</b>	Os escorpianos não terão harmonia com o parceiro nesse mês. Na verdade, vocês estarão mais em clima de discussão do que nunca. Esse é o momento que você deve começar a se acalmar, pois somente assim poderá salvar suas relações interpessoais.
<b>SAGITÁRIO</b>	No mês de setembro, os sagitarianos terão muita energia positiva nos seus relacionamentos, principalmente os solteiros, que contarão com bastante sorte no amor: fique de olho nas possíveis almas gêmeas. Porém, é importante que tenha cuidado com as suas escolhas.	<b>CAPRICÓRNIO</b>	Você viverá muitas experiências no romance, porém com grandes chances de problema, além do mais seus sentimentos estarão ao máximo. Com esse movimento em suas conexões, há grandes chances de que esqueça de suas responsabilidades no trabalho, então atenção!
<b>AQUÁRIO</b>	Neste mês, o nativo de aquário estará bem crítico quando o assunto é sua vida pessoal. Pode ser que aquele encantamento inicial do relacionamento tenha desaparecido, mas isso não significa que não há mais razões para estar com o seu parceiro.	<b>PEIXES</b>	No mês de setembro, Peixes dará muita importância para os relacionamentos, disposto a fazer qualquer coisa para que fiquem harmoniosos. Pode ser que alguns problemas na família surjam, mas nada que não seja comum – tente evitar discussões.



## Consulta ao Jogo de Búzios e Baralho Cigano



Jogo de Búzios  
R\$ 250



Baralho Cigano  
R\$ 150

Fone:

(51)9.8407-8008



Atendimento online e presencial

SOMENTE COM HORA MARCADA.

Rua Águias, 340 - Jardim Algarve - Alvorada/RS

## Solução Palavras Cruzadas (página anterior)

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

Siga-nos

f procureacherevista  
@ revista\_procedureache



## Vamos dar risada?

Com sérios problemas financeiros, um homem vendeu seu cavalo por R\$ 100,00 a uma mulher, que concordou em receber o animal somente no dia seguinte. No dia combinado o homem chegou e disse:

- O cavalo morreu.
- Morreu?
- Morreu!
- Então me devolve o dinheiro.
- Já gastei.
- Então me dá o cavalo morto.
- Mas o que tu vai fazer com um bicho morto?

— Vou rifá.  
— O cavalo morto? Quem vai querer?  
— É só eu não falar que ele morreu!  
Um mês depois os dois se encontram e o homem que vendeu o cavalo pergunta:

- E aí minha parceira, e o cavalo morto?
- Rifei. Vendi 500 bilhetes a 2 reais cada. Faturei 998 reais.
- E ninguém reclamou?
- Só o homem que ganhou.
- E o que tu fez?
- Devolvi os 2 reais pra ele!  
Mulher é outro nível.



*Casa de Oyá*  
Nação Cabinda

Atendimento com horário marcado  
atendendo as normas do COVID-19

**Apresente este Cupom  
e ganhe 20% de desconto  
no jogo de Búzios!**

Válido para pagamento em Pix ou Dinheiro

📞 51 99162.3897

📍 Casa de oyá @casadeoya

R. Angelo Barboza, 108

Jardim das Palmeiras -Cavalhada -POA



## Como separar o lixo doméstico para facilitar a reciclagem?



Muitas vezes, podemos fazer a reciclagem em nossa própria casa – usando o lixo orgânico para fazer compostagem ou apostando na decoração sustentável, por exemplo. Porém, nem toda reciclagem pode ser feita desse modo e, portanto, temos que facilitar o processo para quem trabalha com isso.

Separar o lixo doméstico do jeito certo é a melhor maneira de garantir que tudo o que for possível será reciclado e a natureza não será tão prejudicada. Para começar a separar o lixo, siga essas instruções:

- Não misture lixo orgânico – sobras de alimentos, cascas de frutas e legumes – com lixo seco – plásticos, vidros, metais e papéis;
- Lave e seque embalagens como latas, garrafas, vidros e plásticos;
- Embrulhe vidros quebrados e outros materiais que possam cortar em jornal ou coloque-os em caixas, para evitar acidentes para quem trabalha com a coleta;
- Embalagens mistas – que são feitas de plástico e metal ou papel e metal ou metal e vidro – devem ser desmontadas, quando possível, e cada tipo de material deve ser depositado em seu coletor específico.



Orçamentos  
Chama a Manu:

📞 51 98477.8686

Porque mulheres cuidam  
mais dos detalhes!

Arquitetura e Design de Interiores  
Adesivos | Fachadas | Pergolados  
Decks | Acm | Led | Letras Caixas  
Sacolas | Brindes | Embalagens  
Envelopamento | Camisetas  
Projetos e Execuções



R. Gaurama 237 - Cavalhada - POA/RS

📞 51 98477.8686 | 📧 @manuniewinski

www.4pgraficaeprojetos.com.br

**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](mailto:vilmarmetal@hotmail.com)  
 Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

**Milly Redes**  
 Redes de Proteção e telas mosquiteiras

*Proteja quem você mais gosta!*

(51) 98516-0187  
 (51) 98571-1566  
 (51) 98962-0312

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
 Serviço Autorizado

**AR-CONDICIONADO** (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

**FREEZER - GELADEIRA**  
**FROST FREE - LAVA ROUPAS**

Serviços com garantia

51 3516-8189

999 230 145 | 991 223 074 | 985 181 587

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

**ECO GREEN**  
 Limpeza & Higienização de:

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

(51) 99784-0915

**Sua saúde e bem-estar é nossa missão!**

**Agrocenter Coldebella**  
 Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Venda de pintos**

Vestuário | Mudanças | Rações | Medicamentos

**3258.1108 / 981.048.785**

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA/RS

**REI DOS EXTINTORES**

**Rei dos Extintores**

51 3411.3379  
 996 812 819

**LUCIANO F. ALVES**  
 Depto. Técnico

e-mail: [rlosexintores@gmail.com](mailto:rlosexintores@gmail.com) / [lucianofalves@bol.com.br](mailto:lucianofalves@bol.com.br)  
 site: [www.reidosexintores.com.br](http://www.reidosexintores.com.br)

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

**Comercial KNETIG**

**EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES**

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

[www.knetig.com.br](http://www.knetig.com.br) / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

**(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773**

e-mail: [comercial@knetig.com.br](mailto:comercial@knetig.com.br)

**ACEITAMOS DOAÇÃO DE SUCATA ELETRÔNICA**

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

**RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!**

3246.3902  
 98411.1151

**DESIGNER VIDROS**  
 TUDO EM VIDROS TEMPERADOS

Designer Vidros Poa | [designervidrosboa.com.br](http://designervidrosboa.com.br)

**BOX DE VIDRO**  
 A partir de **R\$ 380,00** vista

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

Faça seu orçamento!

3447-4776 | 98561-9060  
 98415-2066

Parcelamento em até 12x