

## APARELHOS AUDITIVOS



**CONSULTAS  
E TESTES  
DE APARELHOS  
100% DIGITAIS**

**Parcela em até 12 vezes**

Assistência Técnica  
e Acessórios Multimarcas

desde  
**2000**

LIGUE E SOLICITE

ATENDIMENTO  
EM CASA

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

**AUDIÇÃO**  
Aparelhos Auditivos

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões: 

98038.0550 com Vinicius  
vinitecrs@gmail.com



## APARELHOS AUDITIVOS

FAZENDO O ARRANHADO EM R\$  
18X SEM JUROS!



Seu aparelho usado vale um  
**super desconto**  
na troca pelo novo.  
você faz uma avaliação gratuita.

Rua dos Andradas, 943 - sala 1004 - Centro 3228-6927

Av. Wenceslau Escobar, 2320 - loja 58 - Tristeza 3307-7327

## UNIDAS - HAHN

Serviços Funerários  
Mais do que funeral, fazemos homenagem

**(51) 3225.5523 / 99986.2111**

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com / funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas Hahn

Cremação R\$ 1.990,00

## Gestão de Mídias Digitais

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



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

@revista\_procureache f/revistaprocureache

**(51) 981.427.686**

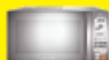
## ELETRÔNICA CAIRÚ

Assistência Técnica (TV's Leds - LCD  
Fornos Microondas - Forno Elétrico - Celular)

**(51) 3342-4023**

99116-8817

98274-7463



Rua Cairú, 241 - Navegantes - POA/RS

Av. Vereador Ivo Schneider, (av. Central), 410 - Tramandai - RS

Desdetizadora  
Desentupidora

**LIMPA TUBO**

A sua solução definitiva

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e  
CONDOMÍNIOS

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

**CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS**

ATENDIMENTO 24H DOMINGOS E FERIADOS

25 ANOS DE EXPERIÊNCIA

Porto Alegre 51 3366.8603

Reg. Metrop. 51 3497.6154

Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br

**0800 642 9230**

Pega pelo Celular: **99790.7090**



19 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

Contato: (51) 981.427.686

f /revistaprocureache

instagram revista\_procureache

E-mail: contato@procureacherevista.com.br

Editora: Maria das Dores Pereira

Tiragem: 85.000 exemplares

## História e significado da bandeira riograndense



Fontes literárias indicam que é originária da época da Guerra dos Farrapos, em 1835, mas sem o brasão de armas até então. Sua autoria é controversa; alguns apontam Bernardo Pires, enquanto outros apontam José Mariano de Mattos. Algumas das características da bandeira do Rio Grande do Sul são de evidente inspiração maçônica, como as duas colunas que ladeiam o losango invertido são idênticas às encontradas em todos os Templos maçônicos. O lema da bandeira é Liberdade, Igualdade e Humanidade. Ela foi adotada oficialmente, como símbolo do estado, logo nos primeiros anos da república. Mas especificamente, através do título VI da constituição estadual promulgada em 14 de julho de 1891. No entanto, nenhuma lei posterior foi promulgada regulamentando o uso ou descrição da bandeira. Porém, Getúlio Vargas, durante o Estado Novo, suspendeu o uso dos símbolos estaduais e municipais, incluindo bandeiras e brasões. A bandeira só foi restabelecida oficialmente no estado em 5 de janeiro de 1966, através da lei nº 5.213.

**Significados:** Não há um consenso sobre o significado das cores da bandeira riograndense. Uma versão, possivelmente mais próxima da real, dá conta que a faixa verde representa a mata dos pampas, a vermelha simboliza o ideal revolucionário e a coragem do povo, e a cor amarela representa as riquezas nacionais do território gaúcho. Todavia, algumas fontes alegam que as cores simbolizariam o auriverde do Brasil separado pelo vermelho da guerra. Já outras mencionam que o vermelho representaria o ideal republicano.

RECEITAS DELICIOSAS

## Moça Gelada



Categoria  
Sobremesa



Tempo de preparo  
60 mins



Rendimento  
8 porções

### Ingredientes

- 1 cebola em cubos
- 1 lata de leite condensado
- 1 caixa de creme de leite
- 1/2 xícara de leite em pó
- 200 ml de chantilly
- 10 biscoitos de chocolate com recheio de baunilha
- biscoitos a gosto

### Modo de preparo

1. Com uma panela no fogo desligado, coloque o leite condensado, o creme de leite e a xícara de leite em pó
2. Misture bem



3. Ligue o fogo, misture e deixe aqui até engrossar
4. Leve a geladeira por 30 minutos
5. Em outro recipiente, coloque o chantilly e misture o recheio que estava na geladeira
6. Junte os 10 biscoitos de chocolate triturados
7. Misture tudo muito bem e coloque em uma forma
8. Finalize com mais biscoitos por cima e leve a geladeira por 3 horas
9. Sirva



## TUTTI BELLI

MODA FEMININA



LOJA DE ROUPAS PLUS SIZE

Rua 24 de Outubro, 905 - loja 4  
Moinhos de Vento - Porto Alegre - RS  
Telefone: (51) 98913-5868

tutti.belli.portoalegre



## SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico **João Francisco**

**3339.3409 / 999.662.794**



Quem **NÃO** é visto **NÃO** é lembrado!

Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de **85.000** leitores **todo mês!**

Ligue ou adicione whats e saiba mais:

**51 98142.7686**

## AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais Método personalizado



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

**SUPORTE E FORMATAÇÃO**

Ligue e agende o seu horário:

Prof. **Rodrigo** **(51) 99630.1184**

## Liberdade, igualdade e humanidade

Sabe-se que o lema escrito na bandeira do estado, tanto quanto os símbolos, estão diretamente ligados ao **Positivismo**, haja vista que a elite gaúcha militar e política à época era, em sua maioria, ligada as orientações da **Religião da Humanidade**, através do Positivismo de Auguste Comte. Sendo seu grande discípulo o Dr. Júlio de Castilhos, Governador do Estado e autor da sua constituição, a quem coube a colocação do termo **Humanidade**.

**curta a nossa página no**

**Facebook:**

**/revistaprocureache**



+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

## Setembro Amarelo: Mês de Combate da Depressão e do Suicídio



O **Setembro Amarelo** é uma campanha idealizada pela Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), em parceria com o Conselho Federal de Medicina (CFM) para conscientizar sobre a prevenção do suicídio, buscando alertar a população a respeito da realidade da prática no Brasil e no mundo.

Várias ações são tomadas no sentido de combater e alertar a população sobre o suicídio, sendo a saúde mental a peça-chave na abordagem do tema.

O tema ainda é considerado como tabu e muito delicado de se abordar. Porém, se faz necessário, visto que dessa forma pode-se chegar a estratégias e cuidados para com aqueles que estão passando por isso! Fique atento à sua volta e aberto ao diálogo. A sua atitude pode salvar vidas!

## Variola dos macacos: máscaras são úteis na prevenção da doença?



Tendo se tornado um item essencial na vida das pessoas com a pandemia de covid-19, as máscaras de proteção também são úteis quando se trata da prevenção da variola dos macacos. Ao analisar o vírus monkeypox e a doença causada por ele, é possível perceber

que sua principal forma de transmissão é através das secreções de pacientes contaminados.

Devido à fragilidade das vesículas que se formam pelo corpo, elas se rompem e eliminam seus fluidos no ambiente, podendo entrar em contato com outros indivíduos de diversas formas, dentre eles por aerossóis emitidos pelas feridas no ato do rompimento. Uma vez que essas partículas ficam no ar, as máscaras tornam-se importantes bloqueadores da cascata de transmissão.

“Existem relatos de que, quando as cascas dessas feridas secam e caem em superfícies como na cama, e, por algum motivo, elas são lançadas ao ar, também podemos acabar nos contaminando com os aerossóis emitidos por elas”, dizem infectologistas.

Contudo, mesmo a via respiratória sendo essencial para a disseminação da variola dos macacos, ela não é a principal. Dentre os cuidados mais importantes, estão a lavagem de mãos e superfícies de forma adequada e prevenção de contato entre as pessoas.

## Aparelhos auditivos melhoram a qualidade de vida

Os efeitos mais benéficos dos aparelhos auditivos são:

- Melhoram a qualidade de vida geral dos usuários.
- Desfrutam de uma saúde geral melhor do que os não usuários.
- São percebidos por suas famílias como tendo melhor funcionamento cognitivo do que os não usuários e como menos introvertidos.
- Vida social ativa, participação em atividades em grupo e nas relações familiares.
- Maior autoconfiança, autoimagem mais forte e melhor funcionamento comunicativo, resultando em maior autoestima geral, do que aqueles sem aparelhos.
- Ajudam a reduzir a deterioração do funcionamento psicológico como resultado da deficiência auditiva.
- Podem reverter disfunções sociais, emocionais e de comunicação causadas pela deficiência auditiva.
- Melhoram a maioria dos aspectos da vida emocional e os usuários de aparelhos auditivos têm maior afetividade e menos negatividade nas relações pessoais do que os não usuários.

Procure o Profissional da Saúde Auditiva para conhecer mais benefícios.

Fonte: [hear-it.org](http://hear-it.org)

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

## APARELHOS AUDITIVOS



[www.sonata.med.br](http://www.sonata.med.br)



Cartela de pilhas

R\$ 12,50

\* Na compra de 4 unidades

CONSULTE O ESPECIALISTA



Mês de

## Aniversário!

**SONATA**  
aparelhos auditivos

## Aparelho Recarregável

**Na Compra do Par,  
uma unidade sai por  
R\$ 3.650,00 à vista!**



Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS  
Próximo ao Shopping Iguatemi  
Estacionamento Gratuito

 **51 3022.2100**

 **51 98201.0132**



# O que faz um psicopedagogo?

Entenda como a área se diferencia das demais profissões no campo da educação.



## Psicologia:

ciência que estuda o funcionamento da mente humana.



## Pedagogia:

ciência que estuda os processos e estratégias de ensino-aprendizagem.



## Psicopedagogia:

campo que combina as ciências da Psicologia e da Pedagogia para entender a relação entre aprendizagem e os processos de construção de conhecimento.

## Áreas de atuação

- Problemas de socialização e criação de vínculos
- Dificuldades de concentração
- Desinteresse pela aprendizagem
- Diagnóstico de desenvolvimento atípico
- Dificuldade na leitura, escrita e raciocínio lógico

## Atribuições de um psicopedagogo



Investigar as causas das dificuldades de aprendizagem, tanto do ponto de vista cognitivo quanto emocional.



Promover a integração entre estudantes, educadores e familiares.



Propor atividades lúdicas e estratégias para estimular respostas positivas no desenvolvimento de indivíduos e grupos.



Conduzir intervenções e ações preventivas de acordo com avaliação individualizada.

## Formas de atuação na psicopedagogia:

### Psicopedagogia Clínica



Atendimento em clínicas particulares, utilizando um ambiente estruturado para estimular e acompanhar o desenvolvimento do indivíduo. É frequente trabalhar em parceria com familiares e professores.

### Psicopedagogia Institucional



Atendimento de um grupo maior de pessoas em ambientes institucionais, como escolas, hospitais e empresas. O objetivo é conduzir intervenções pedagógicas com foco na integração.

## Acelere o metabolismo para emagrecer



**1) Evite ficar longos períodos sem se alimentar:** Ao contrário do que algumas pessoas pensam, passar fome ou comer apenas uma saladinha, e dispensar outros nutrientes, pode não ser uma boa estratégia. Estudos

demonstram que quando o corpo fica muito tempo sem receber alimentos, e isso se torna habitual, ele entende que não precisa “trabalhar tanto” e consequentemente, desacelera. O ideal é fracionar a alimentação em pequenas refeições, e alimentar-se de três em três horas.

**2) Inclua alimentos termogênicos nas refeições:** Pimenta vermelha e canela, por exemplo, são alimentos fáceis de encontrar e incluir na sua rotina alimentar, e o melhor, são termogênicos – ajudam a aumentar a temperatura corporal e aceleram o metabolismo. Além dos alimentos, algumas bebidas como café e chá verde também são excelentes opções com propriedades termogênicas naturais. Mas atenção! Procure consumir os alimentos ou bebidas termogênicas até o início da tarde, já que no final do dia eles podem exercer influência negativa na qualidade do sono. A água também entra na lista! Além da importância indiscutível de beber água para a manutenção da saúde, ela ainda provoca a necessidade de ajuste de temperatura do corpo quando ingerida, fazendo com que o organismo gaste energia.

**3) Consuma mais proteínas:** As proteínas, como carnes e ovos por exemplo, exigem mais do corpo durante a digestão, fazendo com que ele gaste mais calorias nesse processo e o metabolismo fique acelerado.

**4) Pratique exercícios que aceleram o metabolismo:** Exercícios apontam que os treinos intervalados (ou de HIIT) são ideais para a aceleração do metabolismo. Normalmente esse tipo de treino possui até 30 minutos de duração, e consiste em priorizar a variação de intensidade durante a sua execução, acelerando o metabolismo, estimulando a queima calórica ao longo do dia e favorecendo a redução de peso corporal. Rápido, prático e muito eficiente!

**5) Controle o estresse e tenha boas noites de sono:** Sem dúvida, o estresse em excesso não combina com uma vida saudável. Ele eleva os níveis de cortisol, interfere na saúde como um todo, e claro, desacelera o metabolismo. A privação do sono também influencia negativamente a produção de hormônios, sendo importante buscar estratégias para manter boas noites de descanso.

Fonte: [quintessencia.com.br](http://quintessencia.com.br)



STUDIO  
**MOVIMENTO DO CORPO**  
Treinamento Funcional

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

- Preparação física para concursos.
- Perda de peso, maior gasto calórico.
  - Aumento da resistência.
- Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única aula.
- Aulas para terceira idade.

Av. Assis Brasil, 107 - Sala 02  
Passo D'Areia - POA

**(51) 3024.3097**

**(51) 9.9933.8767** João Paulo

## Quais fatores estão relacionados à sensação de cansaço?

Alguns dos fatores mais comuns que contribuem para uma maior sensação de cansaço ou de indisposição estão relacionados à alimentação, ao sono e a outros comportamentos do dia-a-dia que podem ser modificados. Uma noite mal dormida, com quantidade de sono insuficiente, é um exemplo do que pode prejudicar a disposição no dia seguinte. O consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o uso de tabaco, assim como a ingestão de alimentos ricos em açúcar ou carboidratos refinados também podem diminuir a disposição. Nesse último caso, esses alimentos possuem alto índice glicêmico, ou seja: o organismo vai precisar liberar grandes quantidades de insulina (hormônio que leva o açúcar que está no sangue para as células do corpo) a fim de manter equilibrados os níveis de glicose (açúcar) no sangue. O estresse e o comportamento sedentário também são fatores que contribuem para que as pessoas se sintam mais cansadas ou indispostas.

Esse aumento da ansiedade e do estresse contribui muito para a sensação de cansaço. Mas, segundo Eduardo, é importante tomar algumas medidas para diminuir a indisposição de uma forma geral e estar em movimento é uma delas. Pode parecer até contraditório, já que praticar atividade física provoca gasto de energia corporal. Mas é comum que, após a prática, as pessoas se sintam revigoradas e mais dispostas.

Recanto Geriátrico

Janaina  
janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

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

Siga-nos nas redes sociais:  
humanizehomecare  
@humanizehc

**HUMANIZE HOME CARE**

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

Marque sua avaliação grátis: (51) 9.9600.9462

## Cuidados com a escova dental



**1) Lavar em água corrente a escova antes e após o uso:** Uma prática simples e de suma importância. Ao lavar a escova em água corrente antes do uso, retira-se os vestígios de sujeira, poeira e germes que ali estão. Após o uso, não só está retirando a pasta de dente, como também possíveis restos de alimentos.

**2) Não use capas ou qualquer porta-escova fechados, exceto em viagens:** Após a utilização, não guarde as escovas utilizando capas ou qualquer outro porta-escova fechado, na intenção de proteger as cerdas, pois estará fazendo o oposto. Após o uso, as cerdas umedecidas, se abafadas serão uma porta de entrada para fungos e bactérias. Portanto, deixe-as ao ar livre a fim de que as cerdas sequem arejadas.

**3) Guardar em posição vertical:** Outro ponto importante é a posição que a escova fica guardada. Isto porque, em posição vertical a água escorre e as cerdas secam mais rapidamente, evitando a proliferação de fungos e bactérias.

**4) Troque regularmente a escova.** O recomendado é realizar a troca a cada 3 ou, no máximo 4 meses de uso. Limpar com enxaguante bucal;

**5) Pelo menos uma vez na semana é importante borripar ou deixar as cerdas submersas no enxaguante bucal por 15 minutos, em média.** Para que possam ser eliminadas possíveis bactérias.

## Como evitar quedas e fraturas em idosos?

É comum que pessoas na terceira idade andem mais devagar devido à diminuição do equilíbrio e da força nas pernas. O problema, porém, é que elas também ficam mais sujeitas a sofrer quedas e fraturas: segundo uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 10% da população brasileira com mais de 60 anos sofre algum tipo de acidente doméstico.

Vjea algumas dicas e soluções para evitar acidentes em casa:

- Colocar piso antiderrapante, corrimão e rampa de acesso.
- Utilizar calçado com solado antiderrapante.
- Evitar tapetes ou panos decorativos no chão.
- Instalar suporte de apoio no box do banheiro e próximo ao vaso sanitário.
- Manter objetos de uso frequente ao alcance das mãos.
- Escolher cadeiras, camas e poltronas com cabeceiras e apoios de costas e braços.

**Quem NÃO é visto NÃO é lembrado!**

Anuncie na revista ProcureAche e alcance um público de 85.000 leitores **todo mês!**

Ligue ou adicione whats e saiba mais:  
**51 98142.7686**

**CORBA**  
odontologia e saúde  
@ /corbaodontologia

**CLÍNICA ODONTOLÓGICA CORBA**

IMPLANTES, PRÓTESES MÓVEIS E FLEXÍVEIS  
ESTÉTICA E CLÍNICO GERAL

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

**Hom Nilo**  
Dr. Nilo Peçanha, 3245  
sl 701 e 702  
(em frente ao Viva Open Mall)

CENTRAL DE ATENDIMENTO  
**(51) 99323.9280** (51) 3907.4771

www.corbaodontologia.com.br

Resp. Técnica: EPAO. 4853 / EPAO. 2602



CLÍNICA GERIÁTRICA

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

@geriatriasantafe f geriatriasantafe

3276.9150 98510.4861

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



**BENGALAS  
CRISTO REDENTOR**

Venda e Aluguel

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

**TELE-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

## Benefícios de cuidar da beleza para a saúde mental



A autoestima ajuda a evitar doenças mentais, principalmente na terceira idade. A baixa autoestima é um caminho para tais patologias, como a depressão. Portanto, é imprescindível que o idoso procure encontrar o equilíbrio emocional, evite aborrecimentos e cultive um espaço acolhedor, incluindo os cuidados com o corpo e com a sua saúde.

Estar bonita é estar jovem? De forma nenhuma! Beleza não significa juventude! Há pessoas idosas lindas e que aceitam a idade que têm e se cuidam com alegria e prazer. Entendem que, em sua idade, o objetivo não é rejuvenescer demasiadamente, mas estar bem e se sentir bem cuidada, com boa autoestima, leveza em suas ações cotidianas, ou seja, reconhecer a beleza em sua existência.

Atualmente os idosos têm aumentado a procura pelos consultórios e clínicas que oferecem tratamentos de estética e relaxamento em busca de mais qualidade de vida, um dos fatores que contribuem para o aumento da expectativa de vida.

Entretanto, pessoas bem-cuidadas física e esteticamente, por consequência, adotam hábitos mais saudáveis, passam a praticar atividades físicas e se movimentam mais, isso sem dúvida afasta-as da zona de vulnerabilidade e diminui os riscos de desenvolver doenças mentais, entre outras.

É importante ressaltar que cuidar da beleza na terceira idade, além de trazer a alegria com o corpo físico, reduz o estresse emocional e melhora a qualidade de vida do idoso. Portanto, são cuidados totalmente recomendados, inclusive pelo geriatra, o profissional que trata da saúde dos idosos.

## Dicas para maior autonomia e independência do idoso

### 1. Oferecer uma boa alimentação

Para enfrentar a jornada do dia a dia, o corpo, independentemente da idade, necessita de energia. No entanto, o idoso merece uma atenção especial quando falamos dos nutrientes fornecidos pelos alimentos. Em caso de idosos com diabetes, vale ressaltar que a dieta adequada evita o agravamento da doença.

### 2. Incentivar a prática de exercício físico

As atividades físicas possibilitam inúmeros benefícios aos idosos. Afinal, previnem doenças como a depressão, auxiliam o metabolismo, aliviam sintomas de certas enfermidades e ajudam a combater e a reduzir a perda da habilidade cognitiva.

### 3. Estimular o cérebro

Se os exercícios físicos estão ligados à independência dos idosos, as atividades que colocam o cérebro em movimento, como cruzadinhas, quebra-cabeças e leituras, ajudam na manutenção da autonomia. Afinal, corpo e mente trabalham juntos, em sintonia. Um corpo apto a realizar atividades precisa de um cérebro saudável, que possa raciocinar e tomar decisões sobre o que será realizado.

### 4. Agendar as visitas ao médico

O autoconhecimento garante ao idoso a compreensão sobre a necessidade de ter o acompanhamento de um médico ou de outros profissionais qualificados. Isso é, sem dúvidas, um importante estímulo à autonomia e à independência do idoso, que terá mais entendimento sobre a sua realidade.

### 5. Incentivar as práticas sociais

Quanto mais sozinho encontra-se o idoso, maior a chance de ele desenvolver depressão. Portanto, participar de atividades coletivas, como danças para a terceira idade, ioga, clubes de crochê e aulas de informática, além de exercitar a mente, aproxima o idoso de pessoas mais novas, como os netos, fortalecendo os vínculos familiares.



## Dicas para vencer a Depressão

### Faça coisas de que gosta

Retome algum hobby ou esporte favorito; saia com amigos; brinque com o animal de estimação; dê passeios ao ar livre...

### Movimente-se

Estudos mostram que praticar exercício regularmente pode ser tão eficaz como tomar antidepressivos.

### Mantenha uma rede de apoio

Evite isolar-se e procure apoio nas pessoas que o fazem sentir-se bem e seguro.

### Tenha uma alimentação saudável

Coma a cada 3-4 horas, evite a cafeína, álcool e açúcar e consuma alimentos ricos em vitamina B (feijão, ovos, citrinos) e em ômega 3 (salmão, atum, sardinhas).

### Desafie os pensamentos negativos

Identifique estes pensamentos (ex.: "Não faço nada bem", "Vai dar tudo errado") e desafie-os com perguntas do tipo: "O que diria a um amigo com este tipo de pensamento?"; "Que provas tenho de que estes pensamentos são verdadeiros?"



**brillare**  
Odontologia

*Dra. Maira Toffo Porto*  
CRO/RS 18.897  
*Cirurgiã-dentista especializada em Ortodontia*

Agende o seu horário pelos fones:

**3372.5093 / 99237.8363**

- Aparelhos ortodônticos
- Invisalign doctor
- Odontologia estética
- Aplicação de botox e ácido hialurônico
- Restaurações
- Lentes contato
- Facetas
- Clareamento
- Próteses
- Tratamentos
- Limpezas
- Extrações



Av. Assis Brasil, 3535 - sala 715  
www.dramairaporto.com

f /JardimdoSol

*Jardim do Sol*  
**RESIDENCIAL GERIÁTRICO**

**Hospedagem Temporária e Creche para idosos**

Dra. Ketry Guarise

CREFITO 5.6018

**Terapeuta Ocupacional / Gerontóloga**

Rua Dom Jaime de Barros Câmara, 165 - Sarandi - POA/RS

**F: 51 3307.6000 / 51 99787.9151**



**Anuncie na ProcureAche**



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

Chame e adicione no Whats

**51 981.427.686**

Pensionato de Idosas

**Bom Pastor**  
*Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas*

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

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

**Preços acessíveis!**

Para mais informações:

**Fone: (51) 3233.0634**

E-mail: [administradora.poa@amep68.org.br](mailto:administradora.poa@amep68.org.br)

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



## Insônia – o que é, causas e como tratar

A insônia é um distúrbio do sono comum, definido pela dificuldade em “pegar no sono” ou se manter dormindo em um sono contínuo, sem interrupções durante a noite. O problema afeta cerca de 30% a 50% dos brasileiros e pode estar relacionado a diversos fatores, e muitas vezes vem acompanhado da ansiedade em excesso.

### Causas e fatores relacionados

Especialistas apontam que as causas da insônia normalmente têm ligação com os estados emocionais, dor crônica e uso de determinados medicamentos, mas ela também pode aparecer em períodos específicos, como durante a gravidez - a insônia na gravidez é comum, podendo ser notada em qualquer período da gestação, porém com maior frequência no terceiro trimestre, o que está relacionado às alterações hormonais naturais e desenvolvimento do bebê.

### Tratamentos para insônia

O melhor tratamento para insônia em cada caso específico, deve ser indicado por um médico. Assim, ao notar alterações que estão interferindo em sua qualidade



de vida, agende uma consulta para uma orientação direcionada.

Atualmente existem alternativas naturais que ajudam na melhora da qualidade do sono, apresentando efeitos colaterais reduzidos quando comparadas a medicamentos químicos. Os extratos fitoterápicos adequadamente regulamentados, por

exemplo, são seguros e passam por diversas pesquisas e comprovações de eficácia. Entre eles estão a Passiflora, a Melissa, Valeriana, Mulungu, entre outros.

### Hábitos para dormir melhor

- Criar uma rotina para dormir e acordar;
- Preferir alimentos mais leves do jantar, não jantar tarde e evitar os estimulantes como café, chocolate ou até mesmo chás que contenham cafeína;
- Buscar maneiras de se sentir relaxado – tomar um banho mais longo, beber um chá com propriedades calmantes e fazer exercícios de respiração, por exemplo;
- Evitar estímulos luminosos antes de dormir;
- Preencher o dia com várias atividades, deixando para descansar no momento de dormir, evitando os cochilos ao longo do dia.



### EQUIPE MULTIDISCIPLINAR

- Psicóloga
- Neuropsicóloga
- Fonoaudióloga
- Psicopedagoga

## DIVERSAS ESPECIALIDADES ESPERANDO POR VOCÊ!

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos com implantes dentários



#### Lomba do Pinheiro:

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

#### Agronomia:

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

#### Hípica:

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

Curta a nossa  
página no

Facebook:  
/revistaprocureache

+DICAS +SERVIÇOS +ENTRETENIMENTO

## Doença de Alzheimer e as Constelações Familiares

O Alzheimer é uma doença degenerativa que causa perda das funções cognitivas, interferindo no trabalho, em relações sociais e no comportamento da pessoa. Começa com a perda de memória recente - a pessoa muitas vezes não consegue lembrar o que ia fazer ou onde está. Mas sabemos que para tudo existe um pano de fundo, no caso do Alzheimer, seria: "O que deseja esquecer?"

Alguns estudos apontam que a medicina chinesa e os estudos psicológicos de correlação das doenças com os padrões mentais do ser humano mostram que a "Doença de Alzheimer ocorre com pessoas que teimaram a vida inteira em não aceitar a vida como ela é". Essas pessoas sempre tentaram controlar os acontecimentos ou os pensamentos dos outros à sua maneira, mas, ao serem contrariadas, geram para si frustração e raiva.

Conviver com a doença é um desafio para a pessoa acometida por ela e para seus familiares cuidadores. Neste momento, o maior compromisso do familiar é honrar seu antepassado, o lugar dele no sistema familiar e tratá-lo com amor. Converse normalmente com ele, conte histórias engraçadas e suaves para estimular seu bom humor, fale sobre o perdão e a alegria de viver... Tratando-os assim, e não apenas como doentes, eles perceberão que vale à pena lembrar dos seus familiares e da sua história. Marque a sua constelação!

*Ketry Guarise - Consteladora Familiar*

## Como controlar o estresse



**1) Autorreflexão e ajuda profissional:** Um dos maiores motivos associados ao estresse desenfreado e frequente está na falta de autoconhecimento. Muitas pessoas passam um dia todo se estressando e se irritando de forma automática, sem nem mesmo pararem para analisar as situações, o que só faz

o estresse aumentar cada vez mais. Quando perceber que está estressado, ou as pessoas próximas de você comentarem que você tem se excedido, pare e reflita sobre o que pode estar desencadeando essas reações. O estresse ocorre em um contexto específico, ou em todos? Quando isso começou? Se for o caso, você pode procurar auxílio de um profissional psicólogo.

**2) Veja mais soluções do que problemas:** Diante das mais variadas situações e desafios, tente sempre extrair algo positivo ou alguma aprendizagem. Normalmente nada do que vivenciamos é em vão, e sempre é possível ter um olhar mais otimista.

**3) Valorize os momentos de prazer e descanso:** Separar um tempinho todos os dias para fazer algo que lhe dá prazer, é muito benéfico para a saúde e vai fazer com que você enfrente os desafios com mais força e disposição! Não espere chegar o fim de semana para ter bons momentos. Leia um livro, faça um curso online sobre algum assunto interessante para você ou tome um banho demorado. Aqui fica ao seu critério.

**4) Procure estratégias para driblar os momentos de estresse:** Uma hora ou outra o estresse pode te pegar, não tem jeito. Mas estando mais consciente a respeito, você poderá estar preparado com algumas estratégias para driblá-lo. Quando estiver em uma situação que é necessário permanecer firme, como pode acontecer no trabalho, ao ficar estressado com algo, procure respirar pausadamente. Isso ajudará a manter o seu equilíbrio, e antecipará o retorno à calma. Isso ocorre porque com a respiração mais pausada e tranquila, o cérebro entende que o "perigo já passou". Se for um outro tipo de contexto, você pode realizar alguma atividade física, ou fazer algo que seja relaxante para você.

**5) Faça exercícios físicos e alimente-se de forma saudável:** O seu metabolismo depende dos seus hábitos e tudo no corpo está interligado. Alimente-se de forma equilibrada, e claro, pratique exercícios físicos. Eles são grandes aliados do humor, favorecendo a liberação de hormônios que proporcionam sensação de bem-estar.

**Dra. Ketry Guarise**

Terapeuta Floral | RTF: 52.328

**CONSTELADORA FAMILIAR**

Atendimentos em grupo ou individual, presencial ou online.

Fones: **51 3307.6000**  
**51 99787.9151**

f/KetryGerontologa /ketryguarise



**ACABE COM OS CUPINS HOJE!**

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!  
contato.mprotect@gmail.com

☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

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

Serviços com garantia

51 3516-8189

☎ 991 223 074 📞 985 181 587

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

**NELSON CONSERTOS**

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

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

☎ 982.218.645  
📞 984.036.477

**SERRALHERIA KISSER**

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

☎ Cel.: 51 996.563.664 📞 | 985.556.198 | 992.312.220

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

**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

📞 (51) 98467.2544  
📞 (51) 99437.9469

ACEITAMOS CARTÕES  
MasterCard Visa American Express

**RAZ**

**Construções e Reformas**

- ◆ Pisos
- ◆ Azulejos
- ◆ Pintura
- ◆ Elétrica
- ◆ Hidráulica
- ◆ Porcelanato
- ◆ Gesso acartonado

Aceito todos os cartões

📞 51 99791.9328

**Anuncie na ProcureAche**

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

Chame e adicione no Whats  
51 981.427.686 📞

**Reciclagem Rodrigues**

Empresa gaúcha com foco no recolhimento e descarte ecologicamente correto de lixo eletrônico, eletrodomésticos e máquinas em geral.

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

**ACEITAMOS SUCATA DE FERRO VELHO.**

**RECOLHEMOS GRATUITAMENTE!**

☎ 3246.3902  
📞 98411.1151

f Reciclagem Rodrigues 📷 reciclagem\_rodrigues

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







Persiana Rolô

Persianas Externas

Persiana Romana

Persiana Vertical

Tela Mosquiteiro

Conteúdo em geral

51 992.975.314

ORÇAMENTO GRÁTUITO

**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

**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 GRÁTUITO

EMITIMOS NOTA FISCAL

PARCELAMOS EM ATÉ 12X NO CARTÃO DE CRÉDITO

98638-6669 / 98310-9903

**Alex - Assistência Técnica**

► Refrigeração ► Ar condicionado  
► Máquina de Lavar

LG YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550

**JR INSTALAÇÕES ELÉTRICAS**  
**CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS**

99940-9565

João

**Construtora Emanuel**

PREDEIRO - CARPITEIRO - PINTOR  
HIDRÁULICO - ELETRICISTA  
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE  
PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL  
AZULEJISTA - FUNILARIA

ORÇAMENTO GRÁTUITO

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 / 98464.9159

**Siga a nossa página no Instagram**



@revista\_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+

**JLLPersianas**

VENDA E MANUTENÇÃO DE PERSIANA HORIZONTAL, VERTICAL E VENEZIANA

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

Leonardo Reis Silvano

51 99585.2387

jllpersianas@gmail.com

jllpersianas

**JAF ELETRICISTA**

**SERVIÇOS DE ELETRICIDADE EM GERAL**

Residencial - Comercial - Industrial

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

Técnico João Francisco

3339.3409 / 999.662.794

**AQUECEDORES A GÁS**

**COSMOGÁS**

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA  
CONSERTO e INSTALAÇÃO

SAKURA, RINNAI, KOMEKO, BOSCH e outros

**JUNKERS**

Serviço com garantia

30 ANOS de experiência

3341.0667 996.842.072

distribuem as revistas:

## Cuidados com cães idosos



**1. Escolha um veterinário de confiança:** Assim como os humanos, cães devem contar com a avaliação médica periodicamente, garantindo a prevenção e o tratamento precoce de doenças. Esse cuidado deve ser levado à risca

quando tratamos de cães idosos, que devem ser consultados por veterinários a cada seis meses ou menos.

**2. Cuidados com a alimentação:** Escolher os alimentos apropriados para a idade do seu cachorro é essencial para a manutenção da qualidade de vida. Com a mudança no ritmo de digestão e da absorção de nutrientes, a alimentação errada pode causar ganho excessivo de peso, além de não suprir as necessidades nutricionais do animal.

**3. Atenção à socialização:** A convivência forçada com animais mais jovens ou mais agitados pode causar estresse e cansaço. Por isso, fique atento ao comportamento do seu cão idoso durante a socialização e não force novas amizades.

**4. Ambientes adaptados:** Uma das principais mudanças notadas com a chegada da idade para cães é a diminuição na mobilidade. Por isso, é importante adaptar o ambiente onde o animal passa o tempo para evitar eventuais acidentes. Mantenha o acesso à água, comida e cama sempre facilitados e sem obstáculos.

**5. Carinho e dedicação:** Se o seu cão está chegando à

terceira idade, isso provavelmente significa que vocês contam com uma longa história juntos. Portanto, tenha em mente que esse é o momento para você dedicar muito amor e cuidado ao pet que sempre esteve ao seu lado. Seja paciente quando o animal estiver genioso, auxilie-o e encontre maneiras de facilitar as suas tarefas diárias, como novas rotas de passeio e brincadeiras mais tranquilas.

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

**Venda de pintos**

**Vestuário | Mudas  
Rações | Medicamentos**

**3258.1108 / 99657.1734**

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

## Tele-entrega de Rações



Ração Origen's Class Ad  
15 Kg - R\$ 144,90



Ração Birbo cães Ad. Tráidic.  
25 Kg - R\$ 185,90



Ração Gatos Castrados Peru Salm.  
10,1 Kg - R\$ 164,90



Ração Gatos Ad. Salm/Frig  
10,1 Kg - R\$ 159,90



Ração Gatos Ad. Carne e Fr  
10,1 Kg - R\$ 129,90

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

**Matriz**

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

**Filial**

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

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



**UNISUPER** Supermercado  
**BIG BOX**

**51 3374-4105**

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

Rua Bonifácio Nunes, 138, Parque Humaitá - Porto Alegre

## Receitas



**Cuca simples**

### Ingredientes:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 2 xícaras de açúcar
- 1 xícara de leite
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina
- 2 colheres (sopa) de fermento em pó

### Farofa:

- 1 xícara de açúcar
- ½ xícara de farinha de trigo
- canela em pó
- 2 colheres de margarina ou manteiga

### Modo de preparo:

Bata os ovos com o açúcar e misture os demais ingredientes até formar uma massa homogênea. Para a farofa basta colocar tudo em uma tigela e amassar até ficar com cara de farofa. Unte uma forma com margarina, coloque a massa e salpique a farofa. Leve ao forno preaquecido para assar por aproximadamente 40 minutos.



**AV JUCA BATISTA, 2154**

**FONE: 3246.7307**

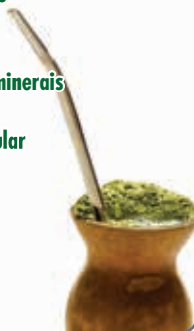
**RUA BECO DO PALADINO, 77**

**FONE: 3245.3245**

## 10 BENEFÍCIOS DO CHIMARRÃO PARA A SAÚDE

Feito a partir de erva-mate moída e água morna, o chimarrão traz muitos benefícios para a nossa saúde quando tomado regularmente. Confira aqui os 10 principais benefícios incriáveis do chimarrão para a saúde.

1. Elimina a fadiga e o cansaço
2. Ajuda na digestão
3. Diurético
4. Fonte de vitaminas e sais minerais
5. Fonte de antioxidantes
6. Auxilia na regeneração celular
7. Estimula a atividade física
8. Diminui o colesterol ruim
9. Ajuda no emagrecimento
10. Benéfico para o coração



ProcureAche

**Super CenterPan**

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

FAÇA SEU PEDIDO PELO WHATSAPP:

**51 98200-7712**

sem taxa de entrega.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.



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



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

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

## Torta diferente de frango com massa de pastel



**Tempo de Preparo:** 35 Minutos

**Rendimento:** 8 porções

**Ingredientes:**

**MASSA:**

- 1 rolo de massa de pastel (500g)
- Manteiga para untar
- 1 gema para pincelar

**RECHEIO:**

- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 4 xícaras (chá) de frango cozido e desfiado
- 1 lata de milho escorrido
- 2 tomates picados
- 1 xícara (chá) de azeitona verde picada
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Sal e cheiro-verde picado a gosto
- 1 xícara (chá) de requeijão cremoso

**Modo de preparo:**

1. Primeiramente para o recheio da Torta, aqueça uma panela com a manteiga e frite a cebola até murchar.
2. Então, adicione o frango, o milho, o tomate, a azeitona, o extrato, sal e cheiro-verde e refogue por 3 minutos.
3. Logo após, junte o requeijão, misture e desligue o fogo.
4. Em seguida, forre um refratário médio untado com parte da massa de pastel e espalhe o recheio por cima. Então, cubra com massa de pastel e decore em cima com tiras de massa.
5. Por fim, pincele com a gema e leve ao forno médio, preaquecido, por 25 minutos ou até dourar. Então, retire e corte em pedaços para servir.

### DICAS RÁPIDAS

Para que o **palmito** fique macio como os de conserva, leve ao fogo o suco de um limão grande, água e sal. Quando estiver fervendo, desfolhe o palmito e corte com uma faca inoxidável, diretamente na água fervente. Deixe cozinhar até ficar macio, escorra e prepare como quiser.

## Anuncie na ProcureAche

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

Chame e adicione no Whats

51 981.427.686

## Sagu delicioso



**Ingredientes:**

- Meia xícara de sagu.
- 1 xícara e meia de vinho tinto (no lugar do vinho, pode usar suco de uva).
- 2 xícaras e meia de água filtrada.
- 1 canela em pau.
- 2 Cravos-da-índia.

**Modo de preparo:**

1. Em uma tigela, coloque o sagu e cubra com uma xícara de chá de água, deixe descansar por uma hora.
2. Faltando 15 minutos para completar o tempo, coloque em uma panela média, o restante da água.
3. Adicione na panela o vinho, a canela, os cravos e o açúcar. Misture bem, até o açúcar se dissolver.
4. Leve ao fogo alto e quando ferver, coloque o sagu mais a água dele na panela.
5. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por 30 minutos, ou até que as bolinhas estejam macias e quase transparentes. Atenção: durante esse processo, mexa a panela de vez em quando, para o sagu não grudar no fundo.
6. Transfira o sagu para uma vasilha, descarte a canela e os cravos e deixe descansar por 30 minutos.
7. Após esse tempo, coloque-o na geladeira, por mais 30 minutos.
8. Retire da geladeira, mexa bem, para soltar todas as bolinhas e aproveite essa doçura!

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



@revista\_procureache



## Carreteiro com sobras do churrasco

### Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de banha de porco.
- 1 cebola picada.
- 2 dentes de alho.
- 1 folha de louro.
- 500g de carne do churrasco, cortada em cubos.
- Sal à gosto.
- 400g de arroz.
- 500 ml de caldo de vegetais.
- Salsinha picada a gosto.



### Modo de preparo:

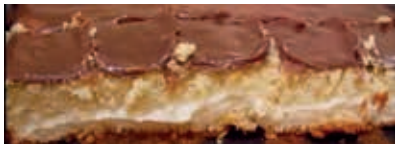
1. Em uma panela bem quente, de preferência, de ferro, derreta a banha e refogue a cebola até dourar.
2. Adicione o alho picado e o louro, refogue até sentir aquele cheirinho bom.
3. Junte a carne do churrasco, cortada em cubos e frite por dois minutos.
4. Tempere com sal, coloque o arroz e cubra com o caldo de legumes.
5. Deixe a panela semi tampada, em fogo baixo, até cozinhar o arroz.
6. Jogue um pouco de salsinha por cima, sirva e delicie-se!

Quer mais receitas como esta? Curta a nossa página:

[f/revistaprocureache](#)

**CHOCOLATES ARTESANAIS**  
**Linha de Presentes: Datas Comemorativas**  
**☎ 3264.1290**  
 Av. Edgar Pires de Castro, 2220 [f](#) Chocolate Trufão

## == Bolo assado com recheio dentro ==



**Tempo de Preparo:** 45 Minutos

**Rendimento:** 18 porções

### Ingredientes:

#### MASSA:

- 4 ovos | 3 xícaras (chá) de farinha de trigo | 2 xícaras (chá) de açúcar | 3 colheres (sopa) de manteiga | 1 xícara (chá) de leite | 1 colher (chá) de fermento.

#### RECHEIO:

- 1 litro de leite | 1 lata de leite condensado | 4 colheres (sopa) de maizena | 1 gema | 1 caixinha de creme de leite.

#### COBERTURA:

- 1 barra de chocolate | 1 lata de creme de leite.

### Modo de preparo:

1. Inicie fazendo o recheio. Então, coloque os ingredientes em uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre até virar um mingau grosso. Em seguida, reserve.
2. Por fim, quando o recheio estiver frio comece a fazer o bolo. Então, separe as gemas das claras e bata as claras em neve.
3. Então, em outra vasilha coloque as gemas, o açúcar e a manteiga e bata até formar um creme, depois acrescente o leite, a farinha de trigo e, por último, o fermento e as claras em neve.
4. Em seguida, use uma forma de 40x28 grande untada e enfarinhada, despeje metade da massa, o recheio e, por cima, a outra metade da massa.
5. Por fim, asse em forno pré-aquecido a 180 graus.
6. Depois do bolo assado, derreta o chocolate, junte o creme de leite e cubra o bolo. Em seguida, espere a cobertura firmar, corte o bolo em quadradinhos, embrulhe em papel alumínio e guarde na geladeira.

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

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

www.knetig.com.br

Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

**(51) 3343-0251**

**(51) 3343.2156**

**(51) 3343.6773**

e-mail: comercial@knetig.com.br

## 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-Providência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358-2000
CEEE	0800 721-3333
Dmae	3289-0156
Detran	0800 905-5555
Serviços/Informações Prefeitura	156
PROCON	3289-1769

## Coluna LBV

### Cores da desigualdade

Diariamente pessoas são vítimas do preconceito racial, um agravante problema que se perdura por séculos no Brasil e no mundo. Além disso, a população autodeclarada negra infelizmente carrega consigo índices não muito positivos como por exemplo menor escolaridade e renda mensal e os maiores índices de analfabetismo e taxas de desemprego.

Todos merecem oportunidades equivalentes, dessa forma, a Legião da Boa Vontade (LBV) se une a diversas organizações da sociedade civil nesta luta antirracista e trabalha para promover a mudança dessa realidade.

#### Promoção da igualdade

No mês de agosto, atendidos pela LBV, com idade entre 9 e 12 anos, desenvolveram uma proposta socioeducativa intitulada Racismo e Preconceitos. Dentre as atividades, crianças e jovens conversaram e tiraram suas dúvidas sobre o assunto, trocando experiências, revendo o próprio vocabulário e pesquisando sobre pessoas negras que foram e são importantes para história do país. O intuito da proposta foi ajudá-los a identificar e a enfrentar tais situações no dia-a-dia e promover atividades reflexivas que os incentivem a terem uma postura antirracista.

Visite a LBV e saiba mais sobre o nosso trabalho. Estamos localizados na Av. São Paulo, 722 – São Geraldo. Informações você confere pelo site [www.lbv.org.br](http://www.lbv.org.br) ou pelo tel. 51 3325-7000.

## 7 formas de trabalhar pela Internet



### 1 – Mercado de afiliados

Vender produtos digitais ou físicos e ganhar comissões, pelas plataformas hotmart, monetizze ou eddaz.

### 2 – Gestor de Tráfego

Programar anúncios direcionados a um público que já demonstrou interesse no produto que você vende.

### 3 – Dropshipping

Criar uma loja online e vender qualquer produto sem precisar ter esse produto em estoque.

### 4 – QR Code

Fazer cardápios digitais, podendo prestar esse serviço para restaurantes ou bares.

### 5 – Social Media

São pessoas que cuidam das redes sociais de personalidades ou empresas, fazendo cronograma de postagens e produzindo conteúdo.

### 6 – Vender seu próprio Infoproduto

Se você domina algo e quer ensinar isso, você pode criar um curso, ebook, e vender isso para outras pessoas.

### 7 – Digital Influencer

É se tornar um formador de opinião capaz de influenciar multidões de seguidores em mídias sociais, a comprar ou consumir algo.



# PNEUSUL

PNEUS NOVOS  
RODAS REMOLD  
CALOTAS USADOS

**CONCERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO**

AV. SERTÓRIO, 3377 - POA/RS

(51)3062-7902 / 3084-3323 / 51 98048-0536

## Vidraçaria Araújo



**Vidros - Espelhos  
Molduras  
Box e Sacadas  
Vidro Temperado**

Av. José de Alencar, 379

(51)3232 3612 / 3233 5281 / 99987 2044

araujovidracaria@gmail.com

## FURTO

### NO ESTACIONAMENTO Quem é o responsável?

Tratando-se de espaços particulares, como, por exemplo, um estacionamento de *shopping*, o estabelecimento é responsável por qualquer dano que acontecer no veículo de um terceiro que está sob sua guarda.

Além disso, não há valor legal nas placas que isentam o estabelecimento.



### Truques para tirar o mau cheiro

**Geladeira** - Deixe uma xícara com *pó de café* ou pedaços de *carvão* no interior do eletrodoméstico por algumas horas.



**Cozinha** - Coloque um recipiente com um pouco de *vinagre* num lugar alto. O produto ameniza odores liberados no preparo dos alimentos.

**Colchão** - Faça uma solução com *água*, *vinagre branco*, *álcool* e *desinfetante* em proporções iguais (1 xícara) e borfite o colchão com a mistura.

**Micro-ondas** - Coloque *1/2 limão* em *1/2 litro de água* e aqueça em potência máxima por 3 minutos.

## Gestão de Mídias Digitais

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



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



@revista\_procureache f/revistaprocedureache

(51) 981.427.686

## Técnico de Informática

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

Aceito cartões:  

98038.0550 com Vinicius  
 vinitecrs@gmail.com



## AULAS DE CELULAR PARA IDOSOS

Aulas individuais  Método personalizado

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

**SUORTE E FORMATAÇÃO** 

Ligue e agende o seu horário:  
 Prof. Rodrigo (51) 99630.1184



## WhatsApp mais seguro com a verificação em duas etapas



Habilitar a verificação em duas etapas é uma opção para proteger o WhatsApp de clonagem. O recurso de segurança consiste no usuário criar uma senha de seis dígitos que é soli-

citada toda vez que o número é cadastrado em um celular novo. A função é difícil de obter porque, por mais que o criminoso obtenha o código enviado por SMS para ativar sua conta, também será requerida a senha personalizada para usar o seu WhatsApp em outro smartphone.

O recurso está disponível no iPhone a partir dos ajustes do WhatsApp, na opção “Conta”. Então, selecione “Confirmação em duas etapas” e ative a proteção para gerar sua senha de seis dígitos. É necessário informar um endereço de e-mail ao WhatsApp para recuperar o código caso o esqueça. Por fim, aperte “OK” para ativar a dupla verificação.

No Android, selecione os três pontinhos no canto superior direito da tela inicial do WhatsApp. Vá para “Configurações” e, depois, acesse “Conta”. Escolha a opção “Confirmação em duas etapas” e aperte “Ativar” para inserir uma senha de seis dígitos. O aplicativo requer que você confirme o código duas vezes para, então, pedir um e-mail para a recuperação do código. Para finalizar, assinale a opção “Salvar”.

## CONCERTO E MANUTENÇÃO DE IMPRESSORAS

Jato de Tinta, Laser, Black & Color - Todas as Marcas



Orçamento Gratuito Verifique nossos Preços

### MANUTENÇÃO / RECARGAS DE CARTUCHOS

Recarregar  COMPRA E VENDA DE IMPRESSORAS USADAS  
 Contratos de Manutenção Preventiva  
**3028.4932 / 99136.3761**

Rua Sete de Setembro, 1126 - Sala 218 - Centro - POA/RS

## LINKWARE ASSISTÊNCIA TÉCNICA

INFORMÁTICA EM INFORMÁTICA

Desde 2006

ASSISTÊNCIA EM DOMICÍLIO EMPRESARIAL

- Manutenção de computadores e notebooks
- Venda de peças e computadores
- Configuração de redes e wireless
- Remoção de vírus e spywares
- Troca de telas de notebooks

**51 3392.3492 / 51 98639.2098**

Av. Bento Gonçalves, 1403 Sala 1309

## CM

IMPRESSORA & CARTUCHOS

Consertos e Manutenção  
 Recargas (Jato de tinta e laser)  
 Vendas (Cartuchos e toners)

**51 98960.6970 / 99985.7897**

E-mail: cristianomachado1976@gmail.com

ATENDIMENTO NO LOCAL EMPRESAS E EM DOMICÍLIO



## Por que investir em educação na terceira idade?

Ao chegar à terceira idade, é muito comum que se tenha um tempo ocioso no dia a dia, que antes era preenchido com o trabalho ou com os filhos, por exemplo. Com isso, vem a vontade de investir no aprendizado, seja para:

- Desenvolver novas habilidades
- Adquirir algum conhecimento que não foi possível durante a juventude
- Buscar uma segunda fonte de renda
- Encontrar outra formação para permanecer no mercado de trabalho
- ou apenas estimular a mente.

A grande questão é que atualmente as pessoas chegam aos 60 anos com totais capacidades intelectuais, de lucidez, memória e com uma mente 100% ativa. Por isso, é muito interessante investir na educação na terceira idade.



www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Cuidado extremo		Trepadeira de tubérculos comestíveis	Que está na frente		(?) Moraes, atriz de "Amor e Sorte"	Evento cultural comum em livrarias	
Repercussões de um fato (fig.)						A vogal sem acento	
Critério considerado na compra de colchões	↓	↓			↓	↓	
Pintura, escultura e arquitetura (p. ext.)	→		Piloto de F1, filho de Keke Rosberg	→		(?) de beleza: esfoliação e depilação	↓
Vibração produzida por instrumentos		Distrito paulista Posição de Carvajal					
	→				Molde em que se faz queijo	→	
(?) alto: é coibido pela Lei do Silêncio	→		Apaixonar-se loucamente por alguém	↓	"Agora é tarde, (?) é morta" (dito)	↓	Lugar de criação de cavalos
Morcego, em inglês							
Tema de Portinari	→						
	→						
A atividade percebida pelo médium	→			Filho de japoneses, nascido no Brasil		(?) ambiental: área de atuação da Funasa	↓
"O Descobridor dos Sete (?)", sucesso de Tim Maia			Tipo de cerveja (ing.) Antigo anestésico	→			
Nêutron (símbolo)	→	Animal abatido em matadouros			Antigo (abrev.)	→	
Aquele que provê produtos regularmente	↓		A favor de		Pecado, em inglês Feijão engrossado	↓	Possui
	→						
Último item do menu de restaurantes	→						

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



# HORÓSCOPO

<b>ÁRIES</b>	Ariano, algumas de suas qualidades como a liderança, a honestidade e o seu poder de atração serão acentuados devido ao movimento de Marte. Porém, o elemento Fogo, presente em seu signo, acentuará algumas de suas outras características, como a impaciência e a impulsividade, exigindo um pouco de cautela.	<b>TOURO</b>	Até a entrada da primavera, dia 22 de setembro, você, nativo do signo de Touro, sentirá os benefícios do Sol regendo as casas do amor e da família em seu signo. Será um tempo próspero e cercado de boas energias. Dedicado e fiel à família como você é, será o momento de mostrar o seu melhor ao seu amor e aos seus filhos.
<b>GÊMEOS</b>	Setembro promete algumas mudanças para geminianos e geminianas. Você se questionará sobre diversos setores de sua vida, desde o trabalho até os relacionamentos com amigos e familiares. Será um momento adequado para se aproximar das pessoas que lhe fazem bem e fortalecer os laços.	<b>CÂNCER</b>	Durante o mês de setembro, cancerianos serão privilegiados pelas ações do Sol, que entrará em Virgem e trará boas energias, principalmente no trabalho. Devido à ação do planeta Mercúrio, a comunicação dos cancerianos será ótima. Este mês trará o otimismo necessário para que os cancerianos sejam impulsionados no setor profissional.
<b>LEÃO</b>	Setembro chegará trazendo mais atenção para possíveis novos projetos. Você também sentirá mais certeza em suas escolhas diárias. Aproveite este momento de tranquilidade para se desenvolver pessoalmente. No quesito relacionamentos, a neutralidade tentará estar mais presente em sua vida	<b>VIAGEM</b>	Querido virginiano, sua mente vai estar impulsionada a mudar e remar em mares diferentes no início deste setembro. Este final de outono vai cobrar de você um maior agito em seus hábitos. Setembro trará diversos questionamentos para sua vida pessoal, entretanto, você será guiado pela calma e serenidade.
<b>LIBRA</b>	Este mês, você, libriano, será desafiado. Estes desafios irão ocorrer dentro de você mesmo, e serão inevitáveis. Essas batalhas normalmente são as mais difíceis de se vencer. Envolvem mudanças, logo, procure formatar melhor o seu olhar crítico. Mesmo com diversos desafios vindo em sua direção, você tirará de letra as situações.	<b>ESCORPIÃO</b>	Caso você, escorpiano, entre em algum desalinho profissional em setembro de 2022, não permita que pessoas o julguem precipitadamente. Você saberá resolver as questões simples que virão, pois os bons ventos da primavera baterão à sua porta em setembro. A prosperidade virá mais forte do que nos meses passados.
<b>SAGITÁRIO</b>	O nativo de Sagitário terá sua vida profissional em alta em setembro de 2022. Explore este mês para almejar o seu melhor lugar na empresa. Volte-se um pouco para sua saúde e renove suas energias, você irá precisar. Seus instintos de liberdade estarão aguçados.	<b>CAPRICÓRNIO</b>	Capricórnio terá muitas surpresas no decorrer de setembro. Batalhador incansável, você conhece muito bem o quanto luta para alcançar vitórias em sua vida. E nesse mês não será diferente. Saturno e Plutão ainda estarão passeando por seu signo, e isto significa buscar mais energia, pois esta estará em baixa.
<b>AQUÁRIO</b>	Nesse mundo de correria tecnológica e inovações, os aquarianos se sentirão em casa. Você vai poder mudar o rumo das coisas neste período do ano. Depende de você sair de sua zona de conforto. Isso talvez não signifique muito, pois você está em constante movimento. A maior questão é adaptar-se em alguma área que você não domina.	<b>PEIXES</b>	Em setembro de 2022, mudanças significativas ocorrerão na vida do nativo de Peixes. Na profissão, você será notado com mais atenção, será mais solicitado e vai merecer coroação. Esse sucesso irá ocorrer se você, no trajeto de seu progresso, estiver beneficiando outras pessoas.

## APARELHOS AUDITIVOS



TRABALHAMOS COM  
OS MELHORES APARELHOS  
DO MERCADO

PARCELE O APARELHO  
EM ATÉ 18X SEM JUROS!

Aparelhos Digitais

Assistência Técnica

Acessórios

Tratamento para zumbido

Audiometria Adulto e Infantil

Rua dos Andradas, 943  
sala 1004 - Centro

1511 3228-6927

Av Wenceslau Escobar, 2320  
loja 5B - Tristeza

1511 3307-7327

Seu aparelho usado  
vale um  
**super desconto**  
na troca pelo novo.  
Venha fazer uma  
avaliação gratuita.



## Solução Palavras Cruzadas

(página anterior)

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

Siga-nos nas redes sociais: [f revistaprocureache](https://www.facebook.com/revistaprocureache)  
[@revista\\_procureache](https://www.instagram.com/revista_procureache)

## Benefícios de andar de bicicleta



### 1. Emagrece

Andar de bicicleta é um exercício que acelera o seu metabolismo, ou seja, faz com que o seu corpo queime calorias mais rapidamente. O re-

sultado é menos acúmulo de gordura no organismo e, consequentemente, uma silhueta mais magra.

### 2. Melhora o tônus muscular

Como todo exercício físico, pedalar exige força dos músculos. Por isso, pedalar regularmente vai fazer com que você ganhe força muscular e tônus, sobretudo na parte inferior do seu corpo.

### 3. Proporciona bem-estar

Você já viu alguém pedalando com expressão de raiva ou tristeza? Provavelmente não, já que pedalar faz com que o seu organismo libere endorfinas e serotoninas, hormônios que causam sensação de prazer.

### 4. Aumenta o fôlego

Quando pedala, você precisa de mais oxigênio e acaba exercitando mais a respiração. Com o tempo, começa a ganhar fôlego para aguentar não só as longas subidas, mas pedalar por longas distâncias.

### 5. Não prejudica as articulações

Diferentemente de outras atividades, como a corrida, no ciclismo, o seu contato com o chão não fica a cargo das suas pernas e pés. Isso faz com que todo o impacto transmitido para as articulações, principalmente nos pés e joelhos, seja pequeno.

## Primavera: hora de cuidar do jardim

A primavera está chegando e preparar o seu jardim para esta estação é essencial para que as plantas e flores fiquem ainda mais bonitas, pois durante o inverno, as plantas passam por um período de dormência e quase não se desenvolvem. Confira:



**Limpeza:** A primeira coisa a se fazer é uma boa limpeza no local. Retire todos os restos de plantas, folhas caídas, galhos secos e brotos malformados. É importante retirar também as ervas daninhas e neste momento ficar atento, pois nesta época, o calor e a chuva são propícios para elas.

**Adubação:** A melhor época para realizar a adubação é no mês de setembro, pois isso irá intensificar as florações da primavera. Dê sempre preferência para adubo orgânico, que pode ser de farinha de osso, torta de mamona ou húmus de minhoca. Para adubar, revolva o solo e misture o adubo de acordo com a proporção indicada pelo fabricante.

**Poda:** O inverno é a época ideal para poda, para elevar a copa ou dar formato para as plantas. Mas se por acaso você não fez isso, então o melhor é não mexer mais. Somente se tiver que fazer poda de limpeza, para retirar brotos que roubam a energia da planta.



## PARA DAR RISADA

### NEM TE FRESQUEIA QUE NÃO TÁ FRIO, TCHÊ!

25° C

Baianos ligam o ar quente. Gaúchos limpam o jardim.

20° C

Sergipanos tremem incontrolavelmente de frio. Gaúchos tomam sol no parque.

15° C

Carros na Paraíba não ligam mais. Gaúchos dirigem com os vidros abaixados.

10° C

Cariocas usam sobretudo, cuecas de lã, luvas e toucas. Gaúchos botam uma camisa de manga comprida.

5° C

Toda a população do Maranhão morre. Gaúchos fecham as janelas de casa.

0° C

Roraima se desintegra. Gaúchos fazem o último churrasco no pátio, antes que esfrie.

### O GAÚCHO E O BULLYING

O gaúcho chega na escola da filha e fala pra professora: Mas bah tchê... vim ver o que é esse tal de bullying que a guria disse que tá sofrendo...

A professora diz: — Isso é muito grave, quem é a sua filha?

O gaúcho: — Aquela gorducha com cabeça de capivara.

# DUDU

bike shop



Trabalhamos com toda a linha Specialized

**BICICLETAS  
ELÉTRICAS**

**PEÇAS**

**ACESSÓRIOS**



Parcelamos em até 12x

Av. Wenceslau Escobar, 2307

51 3269.2369 / 98544.8048





**ACABE COM OS CUPINS HOJE!**

**Mr. Protect**  
CONTROLE DE PRAGAS

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

Faça seu orçamento grátis!  
contato.mrprotect@gmail.com



☎ (51) 3377.3060 📞 (51) 99800.0538



Fabricação ao vivo Atacado & Varejo

**CHOCOLATES ARTESANAIS**

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ **3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 📍 Chocolate Trufão

**JR** INSTALAÇÕES ELÉTRICAS  
CONSERTOS DE ELETRODOMÉSTICOS



📞 99940-9565

João

ORÇAMENTO GRATUITO



**PNEUS SUL**

PNEUS NOVOS  
RODAS REMOLD  
CALOTAS USADOS

CONSERTOS / VULCANIZAÇÃO / BALANCEAMENTO

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

*Jardim do Sol*  
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Hospedagem Temporária e Creche para idosos

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

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



📍 /JardimdoSol

**DESENTUPIDORA**

DESENTUPIDORA  
IANSEN  
Sua solução definitiva

📞 (51) 99736-4560  
📞 (51) 99417-1701

📍 desentupidora iansen  
@desentupidoraiansen  
desentupidoraiansen@gmail.com

**TODOS OS DIAS, INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS.**

DESENTUPIMENTOS:

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

🕒 24h INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS  
RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS 🕒 24h

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

**ORÇAMENTO GRATUITO**

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA E VALE DOS SINOS



*Construtora Emanuel*

PEDEREIRO - CARPINEIRO - PINTOR  
HIDRÁULICO - ELETRICISTA  
IMPERMEABILIZAÇÃO - COLOCAÇÃO DE  
PORCELANATO - LIMPEZA PREDIAL  
AZULEJISTA - FUNILARIA

construtora-emanuel@hotmail.com

51 3339.7670 / 99101.6399 📞 98464.9159 📞

**ASSISTEC - SUL**

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

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

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

Serviços com garantia

51 3516-8189

📞 991 223 074 📞 985 181 587

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

**RAZ**

Construções e Reformas

- ◇ Pisos
- ◇ Azulejos
- ◇ Pintura
- ◇ Elétrica
- ◇ Hidráulica
- ◇ Porcelanato
- ◇ Gesso acartonado

📞 51 99791.9328

📍 Aceita todos os cartões

