



## 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

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**

**CortiFlex**  
**Cortinas & Persianas**

VENDAS E CONCERTO  
LAVAGEM  
MANUTENÇÃO  
EM GERAL

EDSON VEDO **99889.0715** CortiFlex

**EMPRÉSTIMO  
CONSIGNADO**

INSS | Siape | Forças Armadas  
Prefeitura | Gov | Ipe  
Antecipação de FGTS

Ativos, inativos, aposentados e pensionistas  
**LIBERAÇÃO DO SALDO EM ATÉ 2H**

**51 98108.3705 / 51 99781.0512**

Joana Seferin - Corresponsável Autorizada

**MERCADO  
GETÚLIO**

Tele Entrega gratuita no bairro

**51 3231.4854 / 51 98034.8510**

Av. Getúlio Vargas, 1117 - Menino Deus - POA  
@mercadogetulio

**SERRALHERIA  
Lippert  
&  
KISSER**

[Grades | Portões de Contra Peso |  
Portões Basculantes e Simples |  
Portas Panorâmicas |  
Escadas Normais e Caracol |  
Cortinas Enroladas | Serviços em Geral]

**Cel.: 51 996.563.664 | 985.556.198 | 992.312.220**

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 1070 - Bairro Sto. Agostinho - POA/RS

**Técnico de Informática**

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

Aceito cartões: **VISA** **MasterCard**

**98038.0550 com Vinicius**  
**vinitecrs@gmail.com**

**Desdetizadora  
Desentupidora  
LIMPA TUBO**

A sua solução definitiva

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

RESIDENCIAIS, INDUSTRIAIS e CONDOMÍNIOS **CONTROLE PROFISSIONAL DE PRAGAS URBANAS**

Porto Alegre 51 3366.8603 Reg. Metrop. 51 3497.6154 Vale dos Sinos 51 3587.2802

www.LIMPATUBO.com.br **0800 642 9230** Peça pelo Celular: **99790.7090**



## ProcureAche

### Expediente:

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

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

20 Anos de Jornalismo e Comunicação

Contato: **(51) 981.427.686**

f /revistaprocedureache

instagram revista\_procureache

E-mail: [procureachemidia@gmail.com](mailto:procureachemidia@gmail.com)

Editora: Maria das Dores Pereira

### COMPRAMOS MOEDAS ANTIGAS ANTIGUIDADES EM GERAL



**99966.0548 ♦ 98250.2269**

### ESTOFARIA CONFORTO



51 3337 6613

51 9970 91236

f MARCOANTONIODASILVAPERIRA

E-mail: [marcoantonio130769@gmail.com](mailto:marcoantonio130769@gmail.com)



Rua Piauí, 141 - Santa Maria Goretti - POA/RS

### AULAS PARTICULARES DE INGLÊS

AULAS ON-LINE

DO BÁSICO AO AVANÇADO

REFORÇO PARA VIAGENS  
OU NEGÓCIOS

REFORÇO ESCOLAR

\*DIAS E HORÁRIOS FLEXÍVEIS\*

(51) 99833.0805

f998330805@gmail.com

### LG Instalações Elétricas ELETRICISTA

30 anos de experiência em eletricidade  
PREDIAL, COMERCIAL E RESIDENCIAL

CONCERTOS EM:

- \* Placas de Iluminação Comercial
- \* Sensores de Presença \* Ventiladores de Teto
- \* Inst. Elétricas de Ar Condicionado \* Chaves de Comando
- \* Motores de Bomba de Água de Condomínios \* Fotocélulas

LUIZ GUSTAVO 51 98457.8806

### 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



Tratamentos com:

- Fungos • Calosidades
- Calos • Pé geriátrico
- Pé diabético
- Laserterapia para fungos
- Spa do pé • Órtese Ungueais

Atendimento domingos e feirados  
e também a domicílio.

Aceito cartão e Pix

51 99904-8100

Rua Sport Club São José, 54 sala 205 - Passo d'Areia

# Ponto das Fraldas

Preço de Atacado

FRALDAS ADULTAS

- Pacotes com 50und
- Absorventes Geriátricos com 50und
- Pacotes Cobre Leito

FRALDAS INFANTIS

- Pacotes com 30und
- Pacote com 50und
- Pacote com 100und
- Lenços umedecidos



- Vendemos também tapetes pet

51 99249.4052

Av. Protásio Alves, 7731 -Lj,03

menor valor do mercado

# APARELHOS AUDITIVOS

MAXXI AUDITIVA

APARELHOS AUDITIVOS



AVALIAÇÃO AUDITIVA E TESTE GRÁTIS



a partir de R\$ 190,00 mensais

51-3072.8911 51-99254.9161

Rua dos Andradas 1464 - sl. 132 - Porto Alegre

Revenda: Canoas, Camaquã, Taquara, Litoral Norte e Atendimento Domiciliar

# BETO - SERVIÇOS E INSTALAÇÕES



- Reformas Elétricas
- Ar Condicionado
- Hidráulica
- Pinturas e pequenas reformas
- Montagem e Desmontagem de Móveis
- Instalação de Lustres e Ventiladores de Teto

51 98564.4004

Mais de 40 anos de experiência



- ➔ Instalações Elétricas
- ➔ Instalações Hidráulicas

Rui Soares

WhatsApp

51 99565.4176 Aceito cartões / Pix



# TELE ENTREGA DE GÁS E ÁGUA

Gás (5kg) (13kg) (20kg) (45kg)

Água Mineral Bombona 20lts

Água Mineral 5lts / 500ml

Válvula de gás  
Chopp Artesanal  
Carvão



\*Consulte área de abrangência.

Lenha 3387.2000

3387.1058

Aceitamos cartões



99399.9580

Av. Saturnino de Brito, 1510 - Vila Jardim

# Multitron

ELETRÔNICA ESPECIALIZADA

LG PHILIPS SAMSUNG

CONSERTAMOS TODAS AS MARCAS:  
ÁUDIO, VÍDEO, DVD, TELEVISORES  
FORNOS DE MICROONDAS

BUSCA E ENTREGA EM DOMICÍLIO  
ORÇAMENTO GRATUITO

3226.8834 | 3226.2592

Av. Aureliano de F. Pinto, 914 Cidade Baixa

www.multitron.com.br

2ª -6ª: 9h às 12h / 13h30 às 18h30 / Sáb.: 8h30 às 12h30

## Não negligencie a saúde dos olhos!

Cuidar da saúde dos olhos é essencial para manter uma boa qualidade de vida. Nossos olhos são janelas para o mundo, permitindo-nos explorar e apreciar a beleza ao nosso redor. Por isso, preservar a visão é fundamental. Além disso, a saúde ocular está intrinsecamente ligada ao bem-estar geral do corpo. Problemas oculares podem ser sintomas de condições mais sérias, como diabetes, hipertensão e até mesmo câncer.

Uma rotina de cuidados inclui consultas regulares ao oftalmologista, que pode identificar problemas oculares precocemente e prescrever tratamentos adequados. Além disso, manter uma alimentação equilibrada rica em antioxidantes, como vitamina A e C, ajuda a proteger os olhos contra danos causados pelo envelhecimento e exposição a radiações nocivas. É importante também proteger os olhos dos raios UV usando óculos de sol de qualidade, especialmente em ambientes com alta exposição solar.

No mundo digital e tecnológico de hoje, é crucial lembrar de fazer pausas regulares durante o uso de dispositivos eletrônicos para evitar a fadiga ocular. A saúde dos olhos não deve ser negligenciada, pois uma visão saudável contribui para uma vida plena e ativa, permitindo-nos desfrutar de todas as maravilhas que o mundo tem a oferecer. Portanto, cuide dos seus olhos como um tesouro precioso, e eles o recompensarão com uma visão nítida e duradoura.



## 8 Principais benefícios dos aparelhos auditivos

Nessa e nas próximas edições da revista vamos abordar separadamente 1 dos 8 Principais Benefícios dos Aparelhos Auditivos. Acompanhem.

### Nº 4 MENOS ESTRESSE E ESFORÇO

A perda auditiva é estressante. Se você não consegue ouvir bem, o cérebro tem que trabalhar muito mais para entender o que está sendo dito. Embora isso possa não parecer muito trabalho, pessoas com perda auditiva geralmente sofrem de exaustão. Você pode sentir que não tem forças para fazer as coisas que fazia há alguns anos. As pessoas às vezes associam essa falta de energia ao envelhecimento, pois a perda auditiva geralmente ocorre mais tarde na vida. No entanto, pode ser mais do que isso.

Investir em aparelhos auditivos resolve esse problema. O cérebro não precisa trabalhar tanto para entender cada som vindo de várias direções. Aparelhos auditivos podem melhorar significativamente o bem-estar físico geral de uma pessoa. Você pode sentir que tem mais energia e foco.

Existem muitos mitos e estigmas associados aos aparelhos auditivos e ao tratamento da perda auditiva. Considere seriamente em buscar informações adequadas, entre em contato com o Profissional da Saúde Auditiva.

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

**SONATA**  
aparelhos auditivos

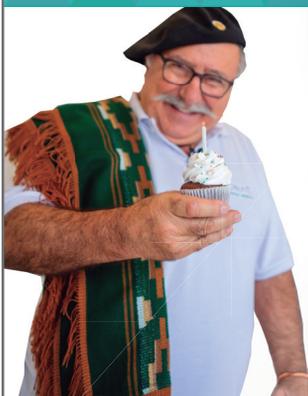
**Mês de**  
**ANIVERSÁRIO**  
**da Sonata**

**Aparelhos**  
A PARTIR DE  
**R\$ 1.990,00**  
\* A UNIDADE



**R\$ 12,50**  
Na compra  
de 4 cartelas

**PARCELAMENTO**  
EM ATÉ 21X



Av Dr Nilo Peçanha, 2564 - Poa/ RS  
Próximo ao Shopping Iguatemi  
Estacionamento Gratuito  
[www.sonata.med.br](http://www.sonata.med.br)

**AGENDE O SEU HORÁRIO**

**☎ 51 3022.2100** **☎ 51 98201 0132**

## DENTISTAS E MÉDICO

### \*CONSULTA MÉDICA R\$ 150,00

#### PRÓTESE FLEXÍVEL

A prótese dentária flexível é feita de forma personalizada, em materiais à base de resinas específicas. Pelas suas características, tornam a prótese totalmente flexível, mantendo a rigidez necessária para a sua função de substituição de dentes ausentes.

Este novo tipo de prótese é muito popular entre pessoas que não se adaptam às próteses rígidas de acrílico convencionais. **Marque uma avaliação!**



#### Médico da família

Especialistas em Aparelhos Ortodônticos

Implantes Dentários

Clareamento

Próteses

Restaurações

Limpeza

**3414.6767**

Marque sua hora!



Liliane Rigon  
(CRD 17240)

Frederico Braga  
(CRD 18143)

Av. Wenceslau Escobar 2667 sala 301

## Tenha uma saúde emocional fortalecida!

### 1. Cuide bem dos seus relacionamentos

Familiares, amigos e colegas são importantes suporte emocional.



Além disso, relacionamentos saudáveis promovem uma sensação positiva, melhorando o humor e a reação a situações adversas.

### 2. Tenha metas e objetivos

De forma que gerem motivação para superar seus desafios, aumentando o seu senso de propósito.

Apenas tenha cuidado para não eleger metas inalcançáveis e acabar se frustrando e gerando cansaço mental.

### 3. Saiba pedir ajuda quando preciso

Lembre-se de que pode contar com a sua rede de apoio, de amigos ou familiares.

E, caso isso não seja possível ou você sinta que precisa de ajuda mais específica, o apoio profissional sempre é bem-vindo, como o de profissionais da área de psiquiatria.

O atendimento pode ser até pela internet.

Através da teleconsulta médica, é possível receber atendimento psiquiátrico online, sem precisar sair de casa.



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

## Adote uma rotina de exercícios e combine com uma alimentação saudável

Independente do seu objetivo, é sempre necessário aliar uma boa nutrição com a prática regular de exercícios, adequando a dieta ao tipo de exercício e suas metas. Alguns aplicativos disponíveis podem te ajudar a manter essa rotina saudável, mas o acompanhamento de um endocrinologista neste momento é importante.

*Lar do Idoso*  
*O carinho que seu idoso merece!*



**OFERECEMOS:**

- \* Enfermagem 24hs \* Médico
- \* Quartos individuais e coletivos
- \* Ambiente familiar

**Fone: (51) 3343-6729**

**Cel: (51) 99287-7393**

Rua Ricalde Marques, 114 - Jd. São Pedro - POA/RS

[www.lardoidoso.com](http://www.lardoidoso.com)

## Problemas decorrentes da obesidade



A obesidade é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo de energia na alimentação, superior àquela usada pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia-a-dia. Ou seja: a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

Pessoas obesas têm maior probabilidade de desenvolver doenças como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de câncer.

### Tratamento:

Como a obesidade é provocada por uma ingestão de energia que supera o gasto do organismo, a forma mais simples de tratamento é a adoção de um estilo de vida mais saudável, com menor ingestão de calorias e aumento das atividades físicas. Essa mudança não só provoca redução de peso como facilita sua manutenção.

### Cuidado!

– não deposite as esperanças do tratamento apenas nos medicamentos, pois o resultado depende principalmente das mudanças nos hábitos de vida (dieta e atividade física);

– com o tempo o medicamento pode passar a perder o efeito. Se isso ocorrer, consulte seu médico e nunca aumente a dose por conta própria;

– existem muitas propagandas irregulares de medicamentos para emagrecer nos meios de comunicação, por isso não acredite em promessas de emagrecimento rápido e fácil;

– não compre medicamentos pela internet ou em academias de ginástica, pois muitos não são autorizados pelo Ministério da Saúde e podem fazer mal a quem utiliza;

– clínicas e consultórios não podem vender medicamentos. O paciente tem a liberdade de escolher a farmácia de sua confiança para comprar ou manipular o medicamento prescrito;

– fórmulas de emagrecimento com várias substâncias misturadas são proibidas pelo Ministério da Saúde e já provocaram mortes.

Lembre-se sempre: Não existe mágica! Para manter o peso dentro dos valores desejáveis a melhor opção é ter uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas regularmente.



## Cartas Ciganas

Jogo de Cartas

Trabalhos orientados pelas Cartas  
Banhos, Limpeza e Segurança  
Trabalho (casas, pessoas, carros...)

**Rosi 51 99353.4666** 



**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)

## A importância da mobilidade para os idosos



A mobilidade desempenha um papel fundamental na vida dos idosos, sendo um fator determinante para sua qualidade de vida e bem-estar. Primeiramente, a capacidade de se deslocar com autonomia permite que os idosos mantenham sua independência, realizando tarefas cotidianas e participando ativamente da comunidade. Isso contribui para a autoestima e autoconfiança, reduzindo a necessidade de assistência constante.

Além disso, a mobilidade está intrinsecamente ligada à saúde física e mental dos idosos. A prática regular de atividades físicas melhora a circulação, fortalece músculos e articulações, promove a flexibilidade e ajuda a prevenir doenças crônicas, garantindo uma vida mais longa e saudável. Também desempenha um papel crucial na saúde mental, ao estimular a mente e combater sentimentos de isolamento e depressão por meio da interação social durante atividades físicas e passeios.

Recanto Geriátrico



Janaina  
janacv2004@yahoo.com.br

☎ 3414-3014

Claró: 99348-3807

vivo 99606-9279

R. Afonso Pena, 44 - Azenha - POARS

## A importância de uma casa organizada para os idosos



Uma casa organizada para idosos é essencial para garantir segurança, bem-estar mental e independência. Um ambiente sem obstáculos reduz o risco de quedas,

enquanto a organização facilita o acesso a itens essenciais. Além disso, um espaço arrumado promove interações sociais e atividades prazerosas, contribuindo para uma vida feliz e saudável na terceira idade. Portanto, manter a casa organizada é fundamental para valorizar e respeitar os idosos.

## Cuidadora de idosos

Tânia

Plantões em hospitais e residências

☎ 51 991.394.694



## Encorajando os idosos a terem mais autonomia no dia a dia



Após décadas de histórias e experiências, muitas vezes o idoso e a idosa estão a ponto de perder sua vivacidade, principalmente quando convivem com alguma limitação. Nesses casos, o cuidador e a cuidadora podem estimulá-los a lidar com as dificuldades e a recuperar o protagonismo. Sempre que possível, devem ser estimulados a reconquistar seus espaços e se sentirem capaz de realizar as atividades diárias.

## CONSULTORIA, CURSOS E ATENDIMENTO PRESENCIAL E ON-LINE

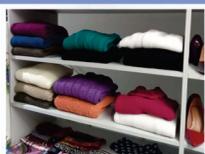
### PERSONAL ORGANIZER



Alejandra Patricia Pino

Transformação e soluções simples para tornar sua vida maravilhosa e organizada.

Atendimento exclusivo, em poucas horas tudo estará em ordem. Atendimento no idioma espanhol e português.



DESDE 2017 ATUANDO NO RAMO DA ORGANIZAÇÃO RESIDENCIAL. PRÉ MUDANÇA; ORGANIZAÇÃO E EMBALAGEM DOS PERTENCES, DEIXANDO TUDO PRONTO PARA SER TRANSPORTADO PELA EMPRESA DE MUDANÇA, MEU SERVIÇO REDUZ OS CUSTOS FINAIS DA TRANSPORTADORA.

PÓS MUDANÇA; RECEBER A MUDANÇA NO NOVO LOCAL E COLOCAMOS TUDO NOS DEVIDOS LUGARES.

ORGANIZAÇÃO COMPLETA DO IMÓVEL, SERVIÇO PRESTADO COM UMA EQUIPE DE PROFISSIONAIS DA ÁREA DE ORGANIZAÇÃO E COM ESPECIALIZAÇÃO ESPECÍFICAS PARA ATENDER A NECESSIDADE DO CLIENTE

Contato:

☎ (51) 99123.6647

✉ PATRICIAPINOORGANIZACAO@GMAIL.COM

📷 @PATRICIAPINOORGANIZER

## Alimentos duros são um risco para a saúde dental?

Alimentos duros podem representar um risco para a saúde bucal, especialmente se forem consumidos regularmente ou em excesso. Aqui estão algumas razões pelas quais alimentos duros podem ser perigosos para os dentes:

**Danos aos dentes:** Alimentos duros podem causar danos físicos aos dentes, como lascas, rachaduras e até mesmo quebras. Isso pode exigir tratamento odontológico, como obturações, coroas ou até mesmo extrações, dependendo da gravidade do dano.

**Desgaste do esmalte:** Mastigar alimentos duros em excesso pode causar o desgaste do esmalte dentário ao longo do tempo. O esmalte é a camada protetora dos dentes, e seu enfraquecimento pode levar a sensibilidade dentária e aumentar o risco de cárie dentária.

**Deslocamento de restaurações:** Se você tiver restaurações dentárias, como obturações ou coroas, alimentos duros podem potencialmente deslocá-las ou danificá-las, o que pode exigir reparos ou substituições.

**Pressão sobre as gengivas:** Alimentos duros podem exercer pressão sobre as gengivas, especialmente se forem consumidos com força excessiva. Isso pode causar desconforto, irritação gengival e, em casos extremos, danos às gengivas.

**Risco de quebra de aparelhos ortodônticos:** Pessoas com aparelhos ortodônticos, como bráquetes e fios, devem ter cuidado ao comer alimentos duros, pois esses alimentos podem quebrar ou danificar o aparelho, exigindo reparos e prolongando o tratamento ortodôntico.

No entanto, isso não significa que você deve evitar completamente alimentos duros. Alguns alimentos duros, como vegetais crus e frutas, são ricos em nutrientes essenciais para a saúde geral e bucal. O importante é ter moderação e cuidado ao consumi-los. Além disso, é fundamental manter uma boa higiene bucal, escovando os dentes regularmente, usando fio dental e fazendo visitas regulares ao dentista para garantir a saúde de seus dentes e gengivas.

## Sinais de Esgotamento Emocional



O esgotamento emocional é um grande vilão que se não for tratado com seriedade pode se transformar em depressão.

Tudo começa de forma discreta e você não dá importância, acha que é apenas cansaço e assim que tiver um tempo tira uma folga para relaxar e tudo ficará bem.

Alguns sinais de esgotamento emocional:

1. Sono não reparador.
2. Queda de rendimento no trabalho.
3. Memória fraca.
4. Falta de entusiasmo em atividades sociais.
5. Problemas digestivos frequentes.
6. Dores de cabeça recorrentes.
7. Vontade de chorar sem motivo aparente.
8. Dificuldade em ler e assimilar novos conteúdos.
9. Pensamentos negativos mais frequentes.
10. Engolir sapos para evitar discussões.

Fique atento aos sinais e busque ajuda quando necessário.



## Anuncie na ProcureAche

Reinvente o seu negócio e alcance novos clientes todo mês com a revista ProcureAche!

Chame e adicione no Whats

# 51 981.427.686



**NOVARE**  
ODONTO & SAÚDE

Conquiste agora o sorriso dos seus sonhos!

DIVERSAS ESPECIALIDADES  
ESPERANDO POR VOCÊ!

IMPLANTES DENTÁRIOS

APARELHO INVISÍVEL



UNIDADE LOMBA DO PINHEIRO:

51 9 9502-8332

UNIDADE AGRONOMIA:

51 9 9315-1045

UNIDADE HÍPICA:

51 9 9862-1131

## Residencial Santo Antônio



Equipe de Saúde nas Áreas  
Médica, Enfermagem,  
e Nutrição

Local ensolarado e arejado  
com amplo espaço

51 3268.6421 982.13.72.38  
Av. Pereira Passos 976 - Assunção

## Mias saúde e bem-estar no trabalho

**1. Mantenha-se ativo durante o expediente**, seja no escritório ou no home-office, realizando alongamentos periódicos e participando de sessões de ginástica laboral. Faça pausas curtas para se levantar e hidratar, o que contribui para evitar problemas de saúde e aumentar sua energia física e mental.

**2. Busque encontrar um equilíbrio saudável entre sua vida pessoal e profissional**, mesmo que seja uma tarefa desafiadora. Essa busca por equilíbrio é fundamental para prevenir possíveis esgotamentos, como o famoso burnout. Considere a consulta a especialistas em saúde ocupacional e psicologia ocupacional para auxiliá-lo nesse processo.

**3. Priorize escolhas alimentares mais saudáveis**, mesmo durante as horas de trabalho. Muitas vezes acabamos recorrendo a refeições rápidas e nem um pouco nutritivas. É crucial considerar a inclusão de opções mais saudáveis, ao longo do dia, para prevenir o estresse, doenças e a fadiga associada a uma dieta desequilibrada.



brillare  
Odontologia

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

Agenda e 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



## Setembro Amarelo: Mês de Combate ao Suicídio e Apoio à Vida

Setembro é o mês do Setembro Amarelo, dedicado à conscientização sobre o suicídio e à promoção da saúde mental. O amarelo simboliza a vida e a esperança, destacando a importância de conversas abertas sobre problemas mentais.



O Setembro Amarelo nos lembra de que todos podem ajudar a prevenir o suicídio. A empatia, o apoio e a quebra de estigmas são essenciais. É um chamado à ação para educar, ouvir e apoiar uns aos outros o ano inteiro.

Vamos trabalhar juntos para construir uma sociedade mais compassiva, onde a vida seja valorizada, e a solidariedade seja a chave para superar os desafios da saúde mental. Afinal, a vida é um presente precioso que merece ser protegido. #SetembroAmarelo



Pensionato de Idosas

# Bom Pastor

Compromisso com a Vida e Dignidade das Pessoas

1954

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



## 3 dicas para garantir uma boa convivência de cachorros em condomínios



Seu pet é parte da família e todos merecem um lar feliz! Mas para garantir uma convivência tranquila em condomínios, é essencial seguir algumas dicas importantes.

**1) Respeite as Regras:** Antes de trazer seu peludo para o condomínio, verifique as regras específicas sobre tamanho, raça e número de animais permitidos. Cumprir as diretrizes é fundamental.

**2) Comportamento Adequado:** Treine seu pet para se comportar bem e evitar latidos excessivos, especialmente durante a noite. Use sempre coleira e guia nas áreas comuns e recolha as fezes.

**3) Cuidado com as Áreas Comuns:** Evite danos às áreas comuns do condomínio e não perturbe os vizinhos. Seja cortês e responsável.

Viver em harmonia é responsabilidade de todos, incluindo nossos amiguinhos de quatro patas.

Fonte: Dicas Boas pra Cachorro

## A dieta ideal para o seu cachorro

Descubra como escolher a comida certa com base no tamanho, energia e saúde do seu peludo.

**Cães pequenos:** Energia para atividades animadas.

**Médios e Grandes:** Rações balanceadas com proteínas de qualidade.

**Aventureiros:** Proteínas magras para manter a energia.

**Sensíveis:** Cuidados especiais para digestão.

**Saúde Específica:** Considerações para raças predispostas a problemas de saúde.

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



Pedigree Nutrição Clínica  
15kg - Rc Peg ou gds  
**R\$ 139,90**



Three Dogs Orig. med/gds  
20kg **R\$ 199,90**



Primogato Original ad.  
10kg **R\$ 104,90**  
Na compra de 2 pacotes  
**R\$ 200,00**



Golden Special Gatos  
Castrados Carne / Frig  
10kg **R\$ 149,90**



GranPlus Choice Ad  
10kg **R\$ 144,90**  
GranPlus Gatos Castrados  
10kg **R\$ 172,90**



**ATENDEMOS TODA POA E GRANDE POA**

**TELE-ENTREGA GRATUITA NAS  
COMPRAS ACIMA DE R\$100**

**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.armazemosbichos.com.br](http://www.armazemosbichos.com.br)



## TELE CHAVEIRO MARANATA



Técnico Responsável:  
João Vianey Duque Correa



- \*Abre-se Portas - Arquivos\*
- \*Conserta-se Fechaduras em Geral\*
- \*Fazemos Chaves de qualquer tipo\*
- \*Amola-se Alicates de Cutícula\*
- \*Afições em Geral "Facas e Tesouras"\*
- \*Atende-se a Domicílio\*

**(51)9.9134.6708**

Rua Itaapeva 07 - Passo D'Areia / Porto Alegre - RS

## Eletrovan

Desde 1994

PROJETOS, MANUTENÇÃO E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

- Painéis Padrão CEEE Coletivos / Individuais
- Adequação de Quadros de Distribuição
- Instalação de Aterramento e DPS
- Sensores de Presença e Ilumin. de Emergência
- Execução de PPCI/SPDA
  - Instal. de Split
  - Fornecemos ART

Gilvan **51 98458.5364**

eletrovan.g@hotmail.com

Aceitamos cartões



Instalações hidráulicas

Troca de registros e torneiras

Rede de água quente, fria e esgoto

Limpeza de caixa d'água

Reparo em tubulações

**(51) 99434-1653** EDUARDO

### O que fazer em caso de algamentos ou casa molhada



Se sua casa está molhada, desligue o disjuntor imediatamente. Antes disso, não manipule nenhum equipamento elétrico, pois há risco de choques. Não acenda a luz ou velas, pois pode haver vazamento de gás, ocasionando explosões. Use apenas lanternas.

## DANER MOTORES

ASSISTÊNCIA AUTORIZADA: **THAPP** **STIHL** **KARCHER**

**ANDERSON JOSÉ DE PRADE**  
TÉCNICO RESPONSÁVEL

☎ 51 3248.2575    ☎ 51 3249.1916  
☎ 51 99833.4548    ☎ 51 99643.9344  
 ✉ atendimento@danermotores.com.br

Av. Edgar Pires de Castro, 185 - Hípica - POA/RS

## SEVERO DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

PLANTÃO 24H

LIMPEZA DE FOSSAS, DESOBSTRUÇÃO DE PIAS, RALOS E ESGOTO EM GERAL

LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA, CAÇA VAZAMENTO, DESRATIZAÇÃO, DEDETIZAÇÃO DE BARATAS E CUPINS

HIDRO JATEAMENTO DE REDES CLOACAIS E PLUVIAIS

ORÇAMENTO GRATUITO ✉ lkinipel@gmail.com

☎ (51) 99914.2891 / (51) 98563.3350

QCLEAN HIGIENIZAÇÃO

A PROTEÇÃO QUE VOCE MERECE!  
Gabriel Oliveira  
Gerente

### LIMPEZA, HIGIENIZAÇÃO E IMPERMEABILIZAÇÃO

ATENDIMENTO RESIDENCIAL E COMERCIAL

- BEBÊ CONFORTO
- BANCOS AUTOMOTIVOS
- CADEIRAS
- CARRINHO DE BEBÊ

- COLCHÕES
- ESTOFADOS
- POLTRONAS
- TAPETES

SERVIÇO NO LOCAL. ORÇAMENTO GRATUITO

☎ (51) 3377.1282 / ☎ (51) 99318.4830

✉ qclean\_qclean    ✉ qcleanorcamentos@gmail.com

Siga a nossa página no Instagram

@revista\_procureache

+DICAS+SERVIÇOS E MUITO+



**Mr. Protect**  
CONTROLE DE PRAGAS

**ACABE COM OS CUPINS HOJE!**

Baratas, formigas, ratos, morcegos, pombos.

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

(51) 3377.3060 (51) 99800.0538



**NELSON CONSERTOS**

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

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

TIM **982.218.645**  
**984.036.477**

**HIDRÁULICO 24HORAS**



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

**51 991.215.842**



**Rodrigues**  
Instalação e Manutenção

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

Aceitamos Cartões  
MasterCard VISA PayPal

(51) 98467.2544  
(51) 99437.9469

**M Empalhador e Estofador**

Natural - Thonart - Sintético - Estofamento Geral



(51) 98622-8910 *Marcelo*

**Busca e entrega Grátis**  
(Porto Alegre e Região Metropolitana)

Av. Ceará, 501 - Terceira Perimetral - Porto Alegre



**AQUECEDORES A GÁS**

**COSMOGÁS**  
ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA  
CONSERTO e INSTALAÇÃO  
SAKURA, RINNAI, KOMECO, BOSCH e outros

**JUNKERS**  
Serviço com garantia

**30 ANOS**  
de experiência

**3341.0667 996.842.072**

**FUNILARIA SHALOM**

funilariashalom@yahoo.com



Calhas, Coifas, Exaustores, Algebras e Condutores - Reforma de Telhados

**Fone 98423-1687**



**Renovar**  
CONSTRUÇÃO e Reforma  
PERGOLADOS/MARCENARIA

Elétrica  
Hidráulica  
Manutenção Predial  
Alvenaria e Madeira  
Calçada

Orcamento Gratuito  
Atendo interior e litoral

Aceitamos  
VISA

Pintura  
Azulejo  
Piso  
Telhado  
Ferro / lambril  
Acartonados

Renovarreformas (51) 98520.5592

Emerson Eletricista - CREARS 187307

**SP ELÉTRICA** **51 98410 9726**  
speletricapoa@gmail.com

**Instalação de:**

- Tomadas 220V
- Chuveiros, torneiras
- Interruptores, disjuntores
- Sensores, fotocélula
- Troca de fiação
- Manutenção corretiva e preventiva residencial em geral

**M&T REFORMAS**  
ELETRICISTA

Reparo de instalações elétricas residenciais e industriais.

**051 99641-1699**

INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS E MANUTENÇÃO ESPECIALIZADA



**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
- SERVIÇOS DE SERRALHEIRO

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 SAMSUNG BRASTEMP YORK

Soluções em climatização

(51) 99186.0550

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

99940-9565

João

CNPJ: 44255425/0001-17

25 ANOS

**ALÔ FOGÃO**  
**Luis Paulo**

- Forno e Fogão
- Aquecedor de água
- Montagem de tubulação GLP-GN
- Restaurantes e Cozinhas Industriais
- Conversão GLP / GN

luispaulo.rosa255@gmail.com

51 99845.4550

**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

**Braga Split**

Técnico com Formação SENAI

Instalação e Manutenção

**Braga Serviços**

Hidráulica  
 Elétrica  
 Pintura

Mesmo número de telefone há mais de 10 anos

51 99271.5513 / 99261.8715

**JLL PERSIANAS**

VENDAS E MANUTENÇÕES  
 CONSERTOS EM GERAL

Leonardo Reis Silvano

(51) 99585-2387  
 (51) 2111-3052

SERVIÇOS: TROCA DE CORDAS, FITAS, MOLAS, CARRINHOS, ROLOS, TRAVAS, TALAS, EIXO, BATERIAS E COMANDOS EM GERAL.

jllpersianas@gmail.com  
 jllpersianas JLL Persianas  
 Av. Sertório, 592, sala 201 - Navegantes - Porto Alegre /RS



**Manutenção • Acessórios**  
**Películas • Capinhas**  
**Celulares Seminovos\***  
\* COM 3 MESES DE GARANTIA

siga nas nas redes sociais:  
 **51 98508.1888**   **cellmailis**  
 **Av. do Forte, 1776, Vila Ipiranga - POA/RS**

**AULA DE CELULARES PARA IDOSOS**  
*Aulas Individuais - Métodos Personalizados*

Atualizações e instalações de aplicativos  
Instalação e Configuração de TV SMART

Tens um celular e está guardado na gaveta?  
Não quer mais depender de filhos e netos?  
Melhor hora é agora; aulas no Centro.  
Também em domicílio para as  
pessoas com problema de locomoção.

**LIGUE E AGENDE O SEU HORÁRIO!**  
**(51) 98241.3121**



## Amigo virtual no WhatsApp

Sabia que agora é possível ter uma espécie de "amiga virtual" no WhatsApp? Chama-se LuzIA, uma inteligência artificial que chegou recentemente ao Brasil e já tem mais de 1 milhão de pessoas usando.

Essa nova ferramenta é como uma assistente virtual que promete tornar fácil o acesso a coisas inteligentes que as máquinas podem fazer, como o ChatGPT. Tudo que você precisa fazer é adicionar o número dela no seu WhatsApp e começar a conversar. É de graça e seguro, pois é criptografado. Com a LuzIA, você pode pedir para ela transcrever mensagens de voz, escrever textos, traduzir coisas e até criar imagens para compartilhar com seus amigos.

Quer saber como usar a LuzIA no WhatsApp? É simples! No Brasil, você pode salvar o número **+55 11 97255-3036** na sua lista de contatos ou ir até o site da LuzIA e escolher se quer usar no WhatsApp ou Telegram. Depois, é só começar a conversar e pedir o que quiser. E não se preocupe, se você fala inglês, francês ou espanhol, a LuzIA também entende esses idiomas.

E tem mais! Você pode enviar mensagens de voz para a LuzIA e pedir para ela transformá-las em texto. Ela também pode traduzir mensagens e letras de músicas para mais de 80 idiomas. Ela até consegue criar imagens, mas essa função ainda não é perfeita, então o resultado pode não ser exatamente o que você espera.

Além disso, a LuzIA pode fazer coisas parecidas com o ChatGPT, como dar sugestões de receitas, ajudar você a escolher um prato, criar listas e resumos. É como ter uma inteligência sempre à mão no seu WhatsApp!

## É possível recuperar dados de um dispositivo danificado?

Sim, sempre é possível recuperar dados de um pen drive ou hd externo danificados. Veja alguns passos simples:



**Verifique a conexão e a integridade física:** Certifique-se de que o dispositivo está conectado corretamente e não sofreu danos físicos evidentes.

**Use software de recuperação de dados:** Se o dispositivo for reconhecido pelo computador, tente software de recuperação de dados como o Recuva, EaseUS Data Recovery Wizard, etc.

**Consulte um profissional:** Se o dispositivo estiver gravemente danificado ou as etapas anteriores não funcionarem, considere procurar serviços de recuperação de dados profissionais.

Lembre-se sempre de fazer backups regulares para evitar a perda permanente de dados.

**EXXATACON**  
TECHNOLOGY

**(51) 99397-9150**

www.exxatacon.net  
antonio@exxatacon.net

- Desenvolvimento de Sites
- Registro de Domínios
- Hospedagem de Sites
- Projetos e Manutenção de Redes
- Suporte Técnico
- Aulas de Informática

MELHORE OS RESULTADOS DO SEU NEGÓCIO OU EMPRESA

**INFOPARTH**  
TECNOLOGIA

**MANUTENÇÃO E VENDAS**

- PC GAMER
- RECUPERAÇÃO DE DADOS
- INSTALAÇÕES WI-FI E CABO
- TROCA DE TELAS / TECLADOS
- REPAROS EM CARÇAÇAS
- CFTV

**51 98184.3476**

Aceitamos  

**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



### Mousse Versátil

#### Ingredientes:

- 1 caixinha de leite condensado (395g)
- Uma caixinha de creme de leite (200g)
- 1 pacotinho de suco em pó (30g) (ou o sabor que preferir)

O modo de preparo desta receita é bem simples e tenho certeza que se seguir ele passo a passo vai conseguir fazer sua receitinha, vai ficar maravilhosa.

#### Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes juntos no liquidificador.
2. Então, separe em tacinhas ou em um potinho e coloque para gelar.
3. Em seguida, deixe na geladeira por no mínimo 4 horas e sirva sua Mousse de qualquer sabor com 3 ingredientes.



SIGA-NOS PARA  
VER OFERTAS

+ COMODIDADE E PREÇO BAIXO  
PERTO DE VOCÊ!

**SUPERTCHEBARBARIDADEOFICIAL**

AV. TRAMANDAÍ, 39  
FONE: 3013.7307

AV. JUCA BATISTA, 2154  
FONE: 3246.7307

R. BECO DO PALADINO, 77  
FONE: 3245.3245

**Churrasco para levar e tele-entrega**

Segunda a sábado  
09:00 às 15:30 e 17:30 às 22:00

Domingos e feriados  
09:00 às 15:00

Rua Santana 1262 **51 3223.5218**

### Farofa espetacular

**Ingredientes:** farinha de mandioca com manteiga, cebola, alho, cenoura (opcionalmente, bacon ou linguiça calabresa), temperos e ervas frescas.



**Modo de preparo:** refogar os ingredientes em manteiga, adicionando a farinha até que fique dourada e crocante.

**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.

**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

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

## Pão de Milho caseiro



**Tempo de Preparo:** 120 Minutos

**Rendimento:** 12 porções

### Ingredientes:

- 01 lata de milho verde (escorrido)
- 01 ovo inteiro
- 60ml de óleo
- 200ml de leite
- 03 colheres (sopa) de açúcar
- 01 colher (chá) rasa de sal
- 01 colher (chá) de fermento seco
- 500g de farinha de trigo

### Modo de preparo:

1. Primeiramente, para fazer esse pão de milho, pegue uma tigela grande e nela coloque o óleo, o ovo, o açúcar, o sal e o fermento e mexa bastante.
2. Agora, adicione a farinha de trigo, devagar e sempre misturando com o auxílio de uma colher de pau até obter uma massa firme.
3. Coloque então a massa em uma bancada polvilhada com farinha de trigo e comece a amassar utilizando as mãos, até que a massa fique bem lisinha e desgrude das mãos. Caso veja necessidade, acrescente um pouco mais de farinha de trigo.
4. Após esse processo, cubra a tigela com um papel filme e coloque para descansar por cerca de 2 horas.
5. Quando perceber que a massa dobrou seu volume, coloque ela novamente na bancada polvilhada mais uma vez com farinha de trigo e amasse novamente para que saia todo ar de dentro dela. Então comece a modelar os pães como desejar.
6. Por fim, acomode a massa em uma fôrma já untada com manteiga e polvilhada com fubá ou farinha de trigo, utilize uma gema batida para pincelar cada pão e deixe novamente em repouso para crescer mais ainda.
7. Então coloque para assar em forno já aquecido a 180 graus por 2 minutinhos ou até perceber que os pães já estão levemente douradinhos.

## Pizza Caseira saborosa e colorida



### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 sachê de fermento biológico seco (aproximadamente 10g)
- 1 colher de chá de açúcar
- 3/4 de xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal

### Modo de preparo:

1. Dissolva o fermento e o açúcar na água morna e deixe descansar por alguns minutos até formar uma espuma.
2. Em uma tigela grande, misture a farinha e o sal. Adicione o fermento ativado e o azeite.
3. Amasse até obter uma massa lisa e elástica. Cubra com um pano e deixe descansar por cerca de 1 hora, até dobrar de tamanho.

### Montagem da Pizza:

#### Ingredientes do Recheio:

- Molho de tomate
- Mussarela ralada
- Milho cozido
- Folhas de rúcula
- Tomates cereja cortados ao meio
- Azeitonas pretas fatiadas
- Pedacinhos de abacaxi

### Passos:

1. Pré-aqueça primeiramente o forno a 220°C.
2. Logo após, abra a massa em uma superfície enfarinhada até obter o tamanho e formato desejados.
3. Transfira a massa para uma assadeira levemente untada ou forrada com papel manteiga.
4. Espalhe uma camada fina de molho de tomate sobre a massa.
5. Distribua a mussarela ralada de maneira uniforme sobre o molho.
6. Espalhe o milho cozido, as azeitonas fatiadas e os pedacinhos de abacaxi sobre a mussarela.
7. Leve ao forno por cerca de 15-20 minutos, ou até que a massa esteja dourada e o queijo derretido.
8. Retire do forno e coloque as folhas de rúcula e os tomates cereja cortados sobre a pizza.
9. Por fim, sirva imediatamente e aproveite!

Receitas

## Pudim de leite Condensado de caneca

### Ingredientes:

- 15 ml de água
- 1 colher de açúcar
- 1 ovo
- 3 colheres de leite condensado
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 120 ml de leite



### Modo de preparo:

1. Primeiramente, coloque em uma caneca o açúcar e a água e mexa bem. Em seguida, leve ao microondas e aqueça até caramelizar.
2. Então, num recipiente adicione o ovo, o leite condensado, a essência de baunilha e o leite e em seguida misture bem até ficar homogêneo.
3. Em seguida, despeje essa mistura na caneca que levou ao microondas para caramelizar
4. Leve então ao microondas por 3 minutos. Logo após, tampe a caneca com filme plástico e deixe descansar por 10 minutos antes de levar à geladeira pra gelar.
5. Deixe esfriar por alguns minutinhos e leve à geladeira para gelar por cerca de duas horas.
6. Por fim, retire o pudim da geladeira e desgrude-o da caneca com a ajuda de uma fava, despeje num pratinho e sirva em seguida o pudim de caneca de leite condensado.



**CHOCOLATES ARTESANAIS**  
**Linha de Presentes: Datas Comemorativas**

**3264.1290**

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 Chocolate Trufão

## PANQUECAS DA LARA

Lasanha

### Lasanha:

a partir de **R\$ 80,00** /kg

### Rondelli:

a partir de **R\$ 80,00** /kg

### Panquecas:

a partir de **R\$ 45,00**  
 O combo c/ 5 panquecas

### Pizza:

a partir de **R\$ 60,00** unid

### Pudim:

a partir de **R\$ 45,00** /kg



Pudim de queijo e outros sabores

panquecaslara

**PEDIDOS SOB ENCOMENDA - ENTREGA VIA MOTOBOY\***  
**51 98191.1834**  
 \* Valor de acordo com a região.

## Delícia gelada de chocolate

### Ingredientes:

- 600 ml de leite
- 100 gramas de granulado
- 1 caixa de creme de leite
- 1 caixa de leite condensado
- 1 xícara (chá) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de amido de milho

### Modo de preparo:

1. Adicione em uma panela o leite condensado, o amido de milho e o chocolate em pó. Com o fogo ainda desligado misture bem até dissolver por completo. Acrescente o creme de leite e o leite, leve ao fogo baixo e mexa constantemente até engrossar.
2. Deixe cozinhar por mais 1 minuto após engrossar, sempre mexendo bem. Transfira o creme para uma travessa, cubra com plástico filme em contato com ela e deixe na geladeira por 2 a 3 horas. Finalize polvilhando granulado por cima e a delícia gelada de chocolate está pronta.



**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

Atendendo desde 2012

CNPJ: 20.180.194/0001-61



## AMIGO QUEBRA GALHO

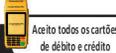
Júnior Dias

**PRECISANDO DE ALGUM REPARO?**

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PEQUENOS REPAROS EM GERAL

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

(51) 99140.0404 | (51) 99889.1902



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

## Coluna LBV

### Infância Cidadã



A LBV oferece inscrições para o serviço "Infância Cidadã" voltado para crianças de 0 a 6 anos e seus cuidadores. O programa visa prevenir o trabalho infantil doméstico e a vulnerabilidade social, promovendo o fortalecimento de vínculos familiares. Oferecerá oficinas, atividades lúdicas e rodas de conversa para incentivar a socialização, a resolução de conflitos e a reflexão sobre o papel das famílias na proteção das crianças. Os encontros acontecerão semanalmente em um ambiente lúdico e colorido, com materiais estimulantes para o desenvolvimento infantil. Além disso, serão distribuídos kits de acordo com a idade das crianças.

#### Serviço:

O que: Vagas para serviço Infância Cidadã da Legião da Boa Vontade (LBV)

Local: Centro Comunitário de Assistência Social da LBV  
Endereço: Av. São Paulo, 722 – São Geraldo — Porto Alegre/RS

Público-alvo: Crianças de 0 a 6 anos e seus cuidadores  
Informações: (51) 3325-7036



\* DESENTUPIMENTO  
\* LIMPEZA DE FOSSA  
\* HIDRÁULICA  
\* ELÉTRICA

GUARDE BEM,  
UM DIA  
PODE SER  
UTIL

DIA & NOITE

99773.6580

3248.7809

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO



www.desentupidoriosul.com.br • desentupidoriosul@yahoo.com.br

## ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS  
Serviço Autorizado

AR-CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA LOUÇAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

991 223 074 | 985 181 587

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

## DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO  
STOP

ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA - INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS  
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES  
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

984.136.494



LK CHAVEIRO

- ✓ Abertura de portas
- ✓ Controles
- ✓ Carimbos
- ✓ Fechaduras
- ✓ Chaves codificadas

51 99404.9594 | 51 3573.0085

Av. Eduardo Prado, 330 - Loja 8 - ATACADÃO Vila Nova



Estofaria  
Anderson & Aquino

25  
Anos de  
Experiência

## ESTOFADOS SOB MEDIDA

Poltronas Cadeiras Sofás  
Reformas e Restaurações de Estofados  
Tecidos Materiais Sintéticos Couros

Instagram: rex.o.lenda



(51) 3273.0030 / 99242.5456

Rua Santana, 1556

ORÇAMENTO SEM  
COMPROMISSO

MÃO DE OBRA  
ESPECIALIZADA

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES

## MARIDO DE ALUGUEL

- ✦ Elétrica / Hidráulica
- ✦ Montagem / Desmontagem de móveis pequenos
- ✦ Fretes com camioneta
- ✦ Instalação de ventilador de teto, chuveiro, luminária, prateleiras, suportes p/ TV



51 99310.4261 Marcos Schütz

## 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

### Perigo: Com eletricidade não se brinca!



A eletricidade é uma parte essencial de nossas vidas, mas também pode ser extremamente perigosa se a fiação elétrica não for devidamente cuidada. A revisão regular da fiação é fundamental

para garantir a segurança de nossa casa e de nossa família, identificando problemas potenciais antes que se tornem perigos reais, como incêndios ou choques elétricos. Não ignore os sinais de alerta, como fusíveis queimados, e sempre confie em profissionais qualificados para manter sua instalação elétrica em perfeitas condições. Lembre-se, a eletricidade merece nosso respeito e atenção constante para evitar acidentes graves.

## persianas e cortinas VERTICÁLIA

50  
anos  
no mercado

TODOS OS MODELOS DE PERSIANAS E CORTINAS  
COMANDO MANUAL OU MOTORIZADO

VISITA, ORÇAMENTO E INSTALAÇÃO GRÁTIS



CORTINAS  
ROLO

- translúcida
- blackout
- tela solar



CORTINAS DOUBLE  
VISION (zebrada)



CORTINAS DE TECIDO  
TRADICIONAIS



PERSIANA  
ROMANA  
E OUTRAS



PERSIANA  
HORIZONTAL  
• madeira  
• alumínio  
• PVC

51 99902.3838  
@verticalipersianas

### Luzes de emergência: Uma praticidade que não pode faltar em sua casa!



Em tempos de constante falta de energia, o investimento em luzes de emergência é uma decisão sábia, uma vez que esses dispositivos oferecem benefícios significativos em termos de segurança e conforto em situações imprevistas. Embora haja um custo inicial envolvido

na compra das luzes de emergência e, eventualmente, na substituição de baterias ou manutenção, o valor investido se traduz em tranquilidade e preparação para situações de emergência.

## EVITE ACIDENTES

PROTEJA O COLETOR DE LIXO

O coletor de lixo trabalha para manter a cidade limpa e para garantir mais qualidade de vida para todos nós, portanto ao descartar seu lixo, pense nesse profissional e seja consciente!

**Aprenda o modo correto de descartar vidros quebrados, latas, pregos, arames e outros materiais cortantes:**

**01**

Coloque-os em jornais e/ou papelão e, em seguida enrolados.

**02**

Descarte dentro de caixas tipo longa vida e/ou garrafas pets.

**03**

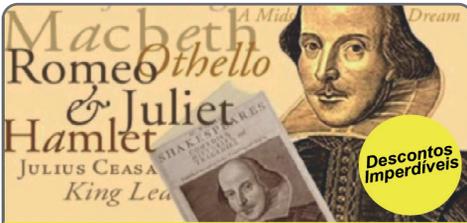
No caso de latas, dobre a tampa para dentro.

**04**

Se possível, identifique as sacolas onde há materiais cortantes.

**Lembre-se:** lâmpadas e seringas não podem ser descartadas no lixo orgânico e no lixo reciclável.

**Proteja quem ajuda a manter a cidade limpa!**



## INGLÊS COM CULTURA E LITERATURA

Seu passaporte para **conversar em Inglês** começa agora!

### ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

**AULAS DE INGLÊS INDIVIDUAIS, FAMÍLIA, GRUPOS E EMPRESAS**

Material didático próprio gratuito

**CRIANÇAS - ADOLESCENTES - ADULTOS - IDOSOS**

📧 [inglês.com.cultura](http://inglês.com.cultura) 🌐 [inglêscomcultura.wordpress.com](http://inglêscomcultura.wordpress.com)

**Chame no WhatsApp 51 9966.77600**

## Inglês: A Chave para o Sucesso no Mercado de Trabalho

Em um mundo cada vez mais globalizado, o inglês se tornou uma habilidade fundamental para o sucesso profissional. Aqui estão algumas razões pelas quais aprender inglês é essencial:



- 1. Acesso Global:** O inglês é a língua dos negócios internacionais, abrindo portas para oportunidades em todo o mundo.
- 2. Competitividade:** Falar inglês torna você mais competitivo no mercado de trabalho, destacando-se em entrevistas e promoções.
- 3. Recursos e Informações:** Grande parte do conhecimento e informações valiosas estão disponíveis em inglês na internet e em publicações técnicas.
- 4. Oportunidades de Carreira:** Muitos empregos exigem inglês como requisito, proporcionando opções de carreira mais amplas.
- 5. Mobilidade Internacional:** Se você deseja trabalhar em diferentes países, o inglês é a chave para essa mobilidade.
- 6. Networking Global:** O inglês facilita a construção de uma rede de contatos global, abrindo portas para novas oportunidades.
- 7. Inovação e Tecnologia:** Nas áreas de inovação e tecnologia, o inglês é essencial para estar atualizado e participar ativamente.

Investir no aprendizado do inglês é investir em seu futuro profissional. É a habilidade que o coloca à frente no mercado de trabalho globalizado.

## O planejamento previdenciário

Trabalhamos uma vida toda pensando na tão sonhada aposentadoria, porém, poucos sabem que esse sonho que se concretizará pode ser perfeitamente planejado.

Cada Segurado tem a sua realidade pessoal, muitos de nós temos uma realidade linear, onde passamos quase a vida contributiva toda em um mesmo nível de emprego e salário, onde, por consequência lógica, a aposentadoria irá seguir esse padrão.

Mas nem todos são assim, muitas pessoas passam por várias modalidades durante sua carreira profissional, eis que podem mudar de faixa salarial, podem ficar longos períodos na informalidade, podem abrir seu próprio negócio, e tudo isso irá impactar ao final quando formos encaminhar a aposentadoria.

Dentro dessa realidade, um advogado capacitado tem condições de antes de atingido o direito a se apresentar, verificar quais seriam as melhores formas de contribuir e os valores a pagar. Muitas vezes, a análise dessa situação demonstra ao Segurado que determinado investimento não irá trazer o retorno financeiro que se imagina.

Ou seja, quando falamos de previdência pública, nem sempre colocar mais dinheiro no nosso "cofrinho" o deixará maior.

Por isso, um bom planejamento previdenciário é essencial para buscar o melhor benefício, com o melhor resultado financeiro e com o melhor custo benefício de investimento. Procure um profissional especializado, somente ele poderá identificar dentre as várias regras e modalidades existentes, aquela que será a mais vantajosa.

*SheiseSá Advogados - 51 3232.5618*

**SHEISESÁ**  
ADVOGADOS

Av. Érico Veríssimo, 1300  
Menino Deus

**51 32325618**

### INSS | Revisão da vida toda

Aposentadorias – Revisões – Pensões  
Auxílio-Doença – Auxílio Acidente  
Benefício Assistencial  
Recursos de benefícios negados



**Siga a nossa página no Instagram**

**@revista\_procureache**

**+ RECEITAS + DICAS CULINÁRIAS E MUITO +**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

O produto menos ácido, de azeitonas	"The (?)", sucesso de Elton John	Cidade mineira onde nasceu o poeta Carlos Drummond de Andrade	Líquido usado para limpar os olhos nos casos de conjuntivite		Ci (Quim.)
			"Novo", em "neologismo"	Ouro, em francês	
A idade do alistamento militar (BR)				(?) Johnson, ator	
O Colorado gaúcho (red.)		Mau cheiro; bodum (bras.)		Resto de vela	Massa (símbolo) Protela; prorroga
Chá, em inglês	Jogo infantil com figurinhas			O estômago, por seu interior	
Congratulado; cumprimentado	Tipo de prato			(?) Verde, bairro da capital paulistana	
	Feito de fogo				
Tratamento dado às professoras por crianças			Quebrar a (?): sofrer decepção (fam.)	(?) Hamburger, cineasta brasileiro	
Registro Geral (sigla)		Planta narcótica andina			O dia decisivo
					Mistress (abrev.)
Ato como a pichação de muros					
				Arco, em francês	
				Corante azul	
Amado da Colombina (Carnaval)		Nome da letra que simboliza "hora"			Pronome demonstrativo feminino
Letra que identifica o remédio genérico	Mar, em francês		Santa (?), município do Maranhão		Sala (abrev.)
	Soberano persa				Prata (símbolo)
Tornar concreto					
Letrista de "Ai, que Saudades da Amélia"					

Anuncie conosco: (51)981.427.686

Solução na próxima página



# 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

## BRASPÓLO

REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO



TODAS AS MARCAS - CÂMERA FRIA  
AR CONDICIONADO - MÁQUINA DE  
LAVAR ROUPA - LAVA E SECA

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

Téc. Leonardo Medeiros CREA-RS 230002

51 3241.2516

98614.7484

Tv. Américo Silveira 444, Cristo Redentor



## ESTOFARIA CAZULO

REFORMA DE ESTOFADOS



Especialista em capitonê,  
couro e tecidos

ORÇAMENTO S/ COMPROMISSO

9.8483.1352 Rua Santana, 1117 - Porto Alegre/RS

## TELAS MOSQUITEIRAS



5X SEM JUROS

ORÇAMENTO GRÁTUITO



Telas retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e deslizantes...

Proteção e conforto para sua casa.

(51) 3019.3075 | 9.9982.8983

www.teletelas.com | contato@teletelas.com

## PORTO Refrigeração



Instalação | Manutenção  
Máquina de Lavar  
Freezer | Refrigerador  
e Ar Condicionado



vivo

51 9.9589.0662

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

### COMBATA O MOSQUITO DA DENGUE



Remova água parada. Certifique-se de eliminar qualquer acúmulo de água parada em sua casa e ao redor dela para evitar que o mosquito da dengue deposite seus ovos e se reproduza. Fique atento a qualquer foco perto de onde você mora.

## RC FRETES

- Porto Alegre
- Região Metropolitana
- Litoral



Me chama no Whats

98540-0950

Esposa de Aluguel Prestação de Serviços de Limpeza



LIMPEZA  
PROFISSIONAL

- Residencial
- Comercial
- Pós obra
- Organização de armários

ORÇAMENTO

51 98683-3142

@esposadealuguelpsl



- DESENTUPIMENTO
- LIMPEZA DE FOSSA
- HIDRÁULICA
- ELÉTRICA

GUARDE BEM,  
UM DIA  
PODE SER  
UTIL

DIA & NOITE

99773.6580

3248.7809



www.desentupidorariosul.com.br • desentupidorariosul@yahoo.com.br

## 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

## PORTO

Refrigeração



Instalação | Manutenção  
Máquina de Lavar  
Freezer | Refrigerador  
e Ar Condicionado



vivo

51 9.9589.0662

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

## RECICLAGEM RODRIGUES

BUSCA  
GRÁTIS



GELADEIRAS - TELEVISORES - MICROONDAS - FOGÃO - FORNO - MÁQUINA DE LAVAR - AR CONDICIONADO - ELETRODOMÉSTICOS - ELETROELÉTRICAS

Empresa gaúcha



ENTRE EM CONTATO

3246.3902

98411.1151



TAMBÉM  
COLETAMOS  
ÓLEO

RECICLAGEM RODRIGUES

RECICLAGEM\_RODRIGUES

## DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

# HiDRO STOP



## ECONOMIZE ÁGUA

ÁGUA, GÁS E PISCINA  
INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS  
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES  
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES

984.136.494



## DESENTUPIDORA E DEDETIZADORA

PLANTÃO  
24H

LIMPEZA DE FOSSAS, DESOBSTRUÇÃO  
DE PIAS, RALOS E ESGOTO EM GERAL  
LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA, CAÇA VAZAMENTO,  
DESRAZIZAÇÃO, DEDETIZAÇÃO DE BARATAS E CUPINS  
HIDRO JATEAMENTO DE REDES  
CLOACAIS E PLUVIAIS

ORÇAMENTO GRATUITO

✉ lkinipel@gmail.com

(51) 99914.2891 / (51) 98563.3350

## DESENTUPIDORA

DESENTUPIDORA



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 hidro-jateamento;
- Limpeza de caixa d'água;
- Controle de cupins e pragas em geral.



INDÚSTRIAS - COMÉRCIOS

RESIDÊNCIAS - CONDOMÍNIOS



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

ORÇAMENTO GRATUITO

PORTO ALEGRE, REGIÃO METROPOLITANA  
E VALE DOS SINOS

Siga-nos nas redes sociais:

revistaproceache

@revista\_proceache