

ProcureAche

Ano IV - Edição 37ª - Janeiro 2018 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA 51. 3907.8445 / 997.889.686

• PORTARIA • LIMPEZA • ZELADORIA
• ELÉTRICA • CFTV • MANUTENÇÃO



☎ 51 982.554.084 51 997.068.257

www.ativacaoservicos.com.br

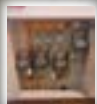
NEELGÁS
Service
Indústria e Manutenção

(51) 3307.3534

(51) 99723.9507

Email: neelgasservice@hotmail.com

SERVIÇOS PARA COMÉRCIO, INDÚSTRIA, CASAS E APARTAMENTOS



- Troca de regulador de pressão, medidor de gás, mangueiras de gás, válvulas esféricas
- Reforma e Pintura em Tubulação de Gás
- Detector de Vazamento de Gás
- Teste de Estanqueidade, Laudo e Art
- Revisão na Central de Gás e nos Andares onde ficam os Medidores.

ATENDIMENTO EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE

JS

DESENTUPIDORA

- Desentupimentos em geral
 - Limpeza de reservatórios de água
 - Caminhão de hidrojateamento e sucção
 - Desinsetização • Hidráulico • Caminhão pipa
- ☎ 3334.0404 9.8560.9540
3339.9540 9.8444.1578
- contato@jsambiental.com
jsdesentupidora@ www.jsambiental.com



VENTILADOR DE TETO



Técnico Paulo ou Cristiano

ESPECIALIZADO EM
CONCERTO E INSTALAÇÃO

TODAS AS MARCAS

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS EM GERAL
RESIDENCIAL E COMERCIAL

(51) 999.230.717 981.470.297

(51) 984.273.379 992.344.781

UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

Cremação com Funeral a partir de R\$ 4.000,00

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR



FARMÁCIA
São Matheus

Sua Saúde em 1º lugar
Atendimento Imediato

Telentrega sem taxa **3340.4988**

Av. do Forte, 1807 - Vila Ipiranga



AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA • HIDRÁULICA • PORTARIA E CACA VAZAMENTO

Instalações: Torneiras e Misturadores, Ventiladores de Teto e Luminárias, Chuveiros e Duchas, Tomadas e Interruptores, Suportes para Banheiro, Cozinha, Proteleiras, Cortinas, Vassis, TV na Parede, Montagem de Móveis.

(51) 99140.0404 | 99889.1902

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



Excelência em Esquadrias de Alumínio

Janelas | Portas
Sacadas | Buscantes
Box em Vidro Temperado
Orçamento Gratuito

Aceitamos cartões
de crédito e débito

f Alumipro

☎ 3381.0791 | 992.858.872

www.alumiproesquadrias.com.br

Av. Bernardino Silveira Pastoriza, 497 - Sarandi - Porto Alegre

A partir
R\$ 369,00

GRUPO
DINÂMICA
DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral



desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

(51) 3334-9000

Cel: 999.999.000 / 999.888.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência

HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA

FASES DA LUA



16 de janeiro
23h17



24 de janeiro
19h20



31 de janeiro
10h27



07 de fevereiro
12h54



Telefones Úteis

SAMU	192
Defesa Civil	199
Polícia Rodoviária Federal	191
Polícia Militar	190
Polícia Federal	194
Polícia Civil	197
EPTC	156 (opção 1)
Corpo de Bombeiros	193
Disque-Previdência Social	135
Rodoviária	3210-0101
Aeroporto Salgado Filho	3358 2000
CEEE	0800 721 2333
Dmae	3289 9000
Detran	0800 510 3311
Lista Telefônica	102
PROCON	3289 1774

Agora estamos também no Instagram!



@revista_procureache

Siga-nos e acompanhe todas as novidades!

Marque-nos com a hashtag:

#revistaprocedureache

ProcureAche

Estes são os bairros onde circulam as Revistas ProcureAche



Central



Central - Sul - Norte

- | | |
|--------------------|---------------------|
| Aberta dos Morros | Jd. Floresta |
| Anchieta | Jd. Itu-Sabará |
| Auxiliadora | Jd. Lindóia |
| Assunção | Lami |
| Azenha | Méglaneira |
| Belem Novo | Moinhos de Vento |
| Belem Velho | Mont Serrat |
| Boa Vista | Navegantes |
| Bom Fim | Passo da Areia |
| Bom Jesus | Parthenon |
| Campo Novo | Petropolis |
| Cavallhada | Restinga |
| Cascata | Ruben Berta |
| Chácara das Pedras | Sarandi |
| Centro | São Geraldo |
| Cidade Baixa | São Sebastião |
| Cristal | São João |
| Cristo Redentor | Santa Maria Goretti |
| Floresta | Teresópolis |
| Higienópolis | Tres Figueiras |
| Hípica | Tristeza |
| Humaitá | Vila do IAPI |
| Ipanema | Vila Ipiranga |
| Jd. Botânico | Vila Jardim |
| Jd. do Saiso | Vila Nova |

Anuncie conosco: 51. 3907.8445 / 997.889.686 123.000 exemplares todo mês!
41 mil revistas divididas nas 3 regiões de Porto Alegre



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Empresa Jornalística Ltda

(51) 3907.8445 | (51) 997.889.686 | contato@procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br /RevistaProcureAche

Jornalista Responsável: Angélica Konzen
SRTE_MTE/RS nº 17.297

Tiragem: 41.000 exemplares



Sorvetes e crepes
Preço de fábrica

Crepe Suíço

LIM UNIVERSO DE SABORES!

Av. do Forte, 1825 - Vila Ipiranga - POA
Fones: (51) 3325.0809
whats: (51) 984.722.686

POA LAVAGEM E ESTACIONAMENTO

Sala climatizada para clientes **WiFi Free**

Promoção Lavagem COMPLETA **R\$ 10,00***

TAXI **UBER** **R\$ 15,00***

Fones: 51 4066.8283 | 992.692.154
Av. Ceará, 128 (ao lado do viaduto)

24h

*Somente dinheiro

Braga Split
Técnico com Formação SENAI

Instalação, Manutenção e Higienização
Orçamento para Instalação Gratuito

CONSUL Electrolux AMIEBIT GREE LG

993.495.194 999.918.305

O Forno
Salada e Tempero

Grande Promoção
Retirada no balcão

2 Pizzas **35cm Grande** **R\$ 59,90**

Sendo que cada pizza pode ter até 2 sabores: calabresa, mussarela, alho e óleo, milho, siciliana, toscana, mafosa, jardineira, bacon, frango e catupiry, margarita, palmito, napolitana e banana.

*Consulte taxa de entrega.

PIZZA PEQUENA/ 25cm Sem borda 2 Sabores **R\$ 29,90**

PIZZA GRANDE/ 35cm Sem borda 4 Sabores **R\$ 39,90**

PIZZA SUPER FAMÍLIA/ 45cm Sem borda 4 Sabores **R\$ 49,90**

Tele-Entrega
3386.7171
3386.9000
984.981.206
986.860.304

Av. Alberto Pasqualini, 475 - Jardim Itu-Sabará
www.ofornopizzariapoa.com.br

Caça Vazamentos
Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra

Cada gota de água faz a diferença!

991.475.637
984.947.242
3423.2521

joseluislula@hotmail.com

Bem Cuidar

Ofereço-me como:

- Cuidador de idosos
- Acompanhante hospitalar
- Consultas médicas, etc.

SÉRGIO LUIZ BATISTA
Fones: (51) 3340.0898 | (51) 982.127.210

Gerion Moinhos
Residencial da 3ª Idade
Um lugar para fazer amigos

30 anos
Histórias de vida para contar.

**MÉDICO - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA - CFTV
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE**

Direção: Fabiano Bormann
M.B.A. EM SAÚDE

(51) 3029.1209 | 3342.1209 - www.gerionmoinhos.com.br

**IMPLANTES
PRÓTESES
APARELHOS
BOTOX
LENTE DE CONTATO**

Oralmob

Odontologia personalizada

51 3219.1985 | 51 986.237.486

Av. Otto Niemeyer, 2597 | Porto Alegre

Resp. Téc. Dr. Sérgio Brum Jr. CRORS 23272

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

- ✓ Enfermagem 24 hs
- ✓ Médico Assistente
- ✓ Nutricionista
- ✓ Fisioterapeuta
- ✓ Terapia Ocupacional



Telefone: 3279.3603 / 99203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema



Ó Lena
Residencial Geriátrico

51 3062-6062

51 985 157 227

- Enfermagem 24 horas
- Serviço médico
- Nutricionistas
- Fisioterapia

R. Gana, 1113 - Vila Ipiranga, Porto Alegre

TERCEIRA IDADE E QUIROPRAXIA

Quem pensa que a quiropraxia atua somente na coluna está enganado. Ela pode ajudar com diversos distúrbios músculos-esqueléticos, como por exemplo, a artrose. Idosos com problemas relacionados ao desalinhamento da coluna podem se beneficiar de tratamento especializado de quiropraxia. Há um grande número de benefícios através de tratamento quiroprático na terceira idade, tais como:

- alívio da dor na coluna e articulações do ombro e joelho
- aumento da amplitude de movimento,
- aumento do equilíbrio e da coordenação,
- alívio de dores de cabeça
- diminuição da degeneração articular,
- aumento da saúde e bem estar emocional
- diminuição da incidência de quedas



Esses benefícios podem melhorar a qualidade de vida, bem como ajudar os idosos a desfrutar de uma vida independente e sem dores no corpo.

Drª Jane Difini Kopzinski
51 - 996842953



QUIROPRAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar!

Drª Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953

**Elimine as suas dores!
Tratamento diferenciado!**

PROTEÇÃO SOLAR UV LINE

Celulite, dores, tensões?

Bermuda Anticelulite
Melhora a circulação
ANUSAN® EXPRESS

DEFINE A CINTURA
COMPRIE O ABDOMEN

Para dor no Punho

Alivia a dor
ANUSAN® EXPRESS

(51) 3026.5225 Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim
 Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564
www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor **TEMOS CITO TELEENTREGA**

IMPORTÂNCIA DO SONO

O sono compreende o período de repouso que temos, geralmente em intervalos diários, com aproximadamente sete horas de duração. Quando o cansaço mental é muito, as concentrações de cortisona diminuem e as de melatonina aumentam, provocando a vontade de dormir. Nesse momento, o organismo começa a reorganizar seus sistemas para uma nova jornada de atividades. A imunidade é reforçada, células são renovadas, radicais livres são neutralizados, e a memória é consolidada.

Logo quando dormimos, passamos por um processo de profundo relaxamento. A respiração fica mais profunda e nossos ritmos cardíacos diminuem, juntamente com a temperatura. Aproximadamente meia hora após seu início, em uma fase denominada sono delta, o hormônio de crescimento é ativado. Esse, cuja produção ocorre predominantemente durante o sono, além de propiciar o crescimento, auxilia no vigor físico e previne a osteoporose e a flacidez muscular.

Nesta fase há, também, a liberação de cortisol, permitindo que tenhamos um sono profundo: é a fase REM, considerada a mais importante do nosso período de repouso, sendo responsável por aproximadamente 20% das horas dormidas.

Na fase REM, nossos olhos se movimentam de forma rápida, o relaxamento muscular atinge pico máximo, a temperatura e as frequências respiratórias e do coração aumentam novamente. Nosso cérebro e regiões frontais desempenham ativamente suas atividades, renovando nossa coordenação motora e capacidade de planejar e executar tarefas. É durante esse momento que sonhamos, e o que aprendemos durante o dia é processado e armazenado. Assim, nosso humor, criatividade, atenção, memória e equilíbrio estão intimamente ligados a essa fase.

Assim, quando não dormimos, nossa memória fica falha, ficamos irritadiços e sentimos cansaço, dor de cabeça e indisposição.



**BENGALAS
CRISTO
REDENTOR**

TELE-ENTREGA

Segunda à Sexta das 08:00 às 19:00h
Sábados das 08:00 às 16:00h

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

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

51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

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

AMINOÁCIDOS = CABELOS MAIS FORTES

Os cabelos têm 65 a 90% de sua composição na forma de proteínas. Estas por sua vez são produzidas por nossas células do couro cabeludo usando como matéria-prima os aminoácidos.

Nem todos os aminoácidos conhecidos estão presentes nos cabelos, porém, para que possamos ter cabelos mais fortes, saudáveis e para colaborar na redução da queda os aminoácidos podem ser fundamentais.

Deficiências nutricionais, e agressões aos fios (clima, química, secador e chapa, água do mar ou piscina), são os maiores causadores de problemas capilares que evoluem com redução da produção ou da quantidade das proteínas dos cabelos.

Muitos problemas de queda de cabelo se beneficiam com o uso de aminoácidos, desde quedas mais simples, como as causadas por estresse, até quedas de tratamento mais prolongado como as genéticas ou causados por motivos variados.

A reposição de aminoácidos, seja por via oral seja por via tópica (aplicação direta nos fios ou no couro cabeludo), é de grande valia para a recuperação capilar e ajuda a corrigir



e melhorar quadros de cabelos fracos, finos, quebradiços ou de couros cabeludos que vem sofrendo com a queda capilar.

Mais do que a simples utilização, a continuidade do uso permite resultados mais consistentes quando os aminoácidos são prescritos. Isto porque, os benefícios que estes trazem aos cabelos poderão ser vistos gradativamente, à medida que os cabelos crescem a partir do couro cabeludo, substituindo os cabelos que previamente estavam finos, fracos quebradiços ou caindo mais do que o normal.



Telefones:

51 3516.1937

51 3516.1938

51 99630.9001

www.casasdebelem.com.br

Av. Heitor Vieira 187, Belém Novo,
Porto Alegre/RS

Residencial Geriátrico Casas de Belém

- MÉDICO GERIATRA
- ENFERMAGEM 24hs
Equipe própria - prontuários diários
- FISIOTERAPIA
Atividade física orientada
- TERAPIA OCUPACIONAL
Estimular convívio e memória
- NUTRICIONISTA
6 refeições diárias e sobremesa
- QUALIDADE DE VIDA
Natureza - Tranquilidade
- AMPLOS JARDINS ENSOLARADOS
80m do Rio Guaíba
- AMBIENTE FAMILIAR
Visitas livres
- MONITORAMENTO POR CÂMERAS
Disponível aos familiares pela internet
- BIBLIOTECA, INTERNET, WIFI E TV A CABO
- ALVARÁ DE SAÚDE - CGVS
- ALVARÁ DOS BOMBEIROS - PPCI



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



Revista ProcureAche

DORES CRÔNICAS NA TERCEIRA IDADE

A dor é uma reação fisiológica desagradável, mas que representa um verdadeiro alarme de que algo não está bem. Lidar com a dor, muitas vezes, se torna uma difícil e longa jornada. A dor crônica é, geralmente, descrita como uma dor persistente por pelo menos três meses continuamente.

Sentir dores com maior frequência torna-se algo mais comum na velhice e são preocupantes. Em caso de dor crônica, o repouso excessivo é contraindicado, pois leva a um enfraquecimento dos músculos e ligamentos, além de reduzir a qualidade de vida de uma pessoa, intensificando sentimentos de impotência, podendo levar a um quadro de depressão, crises de ansiedade ou imobilismo.

As dores mais propícias a se tornarem crônicas são: as lombociatalgias (dores na região lombar e ciática), as cervicobraquialgias (dor na região cervical que se irradia para o braço) e as osteoartroses (degenerações articulares) nos ombros, joelhos e quadril; entre outras.

Profissionais como médicos, fisioterapeutas e psicólogos se envolvem no tratamento. A fisioterapia também atua na prevenção de complicações. Um protocolo de exercícios domiciliares proporciona uma melhora efetiva no limiar de dor em indivíduos com dor crônica e os exercícios são efetivos em prevenir o aumento da dor, chegando, inclusive, a minimizá-la.

O fisioterapeuta observa a rigidez das articulações e dos músculos e a postura, e a partir disso traça um plano de tratamento. São utilizados aparelhos, se necessário, e realizados exercícios, alongamentos para promover o relaxamento, melhorar a flexibilidade e a força, e assim, promover o alívio da dor. É importante salientar que a fisioterapia pode atuar,



também, como uma terapia preventiva, onde o paciente apenas apresenta dores e não uma patologia específica.

Silvia Albano
Fisioterapeuta

Crefito 5/26524-F Fone: 982698444

FISIOTERAPIA DOMICILIAR

Silvia Albano
Crefito 26524-F



51 982.698.444 albanosil@hotmail.com

Atendimento para 3ª Idade



- **Atendimento Médico**
- **Enfermagem 24h**
- **Quartos com três tipos de acomodações**

Rua Itaipava, 44 - Cavallhada - Fones: 3012 7099 / 996 816 980

Lar do Idoso

"O carinho que seu idoso merece!"

www.lardoidoso.com



Oferecemos:

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

Fone: (51) 3343-6729

Cel: (51) 99287-7393

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

Leci M^{te} Soriano Bolsin Corrêa

Psicologia Clínica CRP: 07/26661



Idosos, Adultos e Adolescentes
Atendimento a domicilio

Av. Ipiranga, 6690 - Conj. 708 - Porto Alegre - RS

3320.5018 / 3320.5041

(51) 999.717.952 / 999.717.929

psicologa_leci lecisbc@gmail.com

LIMPE E ENERGIZE SUA CASA

Você sabia que sintomas como cansaço frequente, dor de cabeça, nas costas, discussão por pequenas coisas, insônia, problemas nos relacionamentos, nos negócios e finanças, podem ser causados ou agravados por ambientes doentes, carregados de energias negativas, que sugam a energia vital da casa e seus moradores. O QUE FAZER? Realizamos a Geobiologia, que é uma técnica científica de limpeza espiritual, baseada na física quântica e geometria sagrada, que elimina do local: energia de falecidos, invejas, magias, pensamentos e memórias negativas, etc.

BENEFÍCIOS

Melhorias na saúde, sono, relacionamentos, finanças, dando uma abertura de caminhos em várias áreas; aumento de clientes, venda de imóveis com mais rapidez, entre outros resultados surpreendentes. Trabalhamos há muitos anos com Geobiologia, Curso e Consultoria em Feng Shui (Harmonização de Ambientes); Apometria da Ancoragem e Florais.

Informações: (51) 999157442 whatsapp
Facebook: Mariza Sbcigo

PILATES NA TERCEIRA IDADE, OS BENEFÍCIOS GERAIS

O método Pilates é um tipo de condicionamento físico que se identifica com todas as faixas etárias. Quando os exercícios adotados são bem definidos para as pessoas idosas resulta em efeito preventivo e de recuperação e manutenção da saúde física já que sua prática é realizada com baixo impacto e poucas repetições. A recuperação da força, da mobilidade, da flexibilidade, equilíbrio e capacidade respiratória repercutem diretamente para uma melhor qualidade funcional da vida diária. A combinação dessas capacidades tem efeito protetor de quedas, diminuição das queixas de dores de costas e articulares e ainda auxiliam numa melhor noite de sono.



Profª Drª Clarissa Biehl Printes
Profª Convidada Instituto de Geriatria e Gerontologia PUCRS
Proprietária do Mais Vitalidade Pilates Studio

LIMPE E HARMONIZE SUA CASA Mariza Sbcigo



Limpeza Energética e Espiritual / Geobiologia
(Pessoal e Ambiental)

Harmonização de Ambientes Feng Shui

Curso e Consultoria / Apometria da Ancoragem

(51) 3381.6072 / 999.157.442 / 982.789.515

f Mariza Sbcigo

PILATES

Pilates e Programa Especializado de Exercício Físico para pessoas Idosas



maisvitalidadeeps@gmail.com
maisvitalidadeeps
maisvitalidadepilatesstudio

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO

MARQUE SUA AULA EXPERIMENTAL

Dra. Clarissa Printes

Prof. Cursos Esp. IGG PUC

☎ 51. 9.9247.8400

Esp. Mariana Sana

Reestruturação Corporal Global

☎ 51. 9.9422.7575

Rua dos Andradas, 1137 sl 1512 | Centro Histórico | Porto Alegre

Ótica RD

Óculos de grau *Solar
Aviamento de receitas

Consertos de relógios,
pilhas e pulseiras

Av. Osvaldo Aranha, 1214
Bom Fim (51) 3019-5940



ProcureAche também na Internet
www.procureacherevista.com.br



ÁGUA DE ARROZ AJUDA A CLAREAR A PELE?

Os efeitos benéficos do arroz, da aveia e do amido são utilizados a muitos anos na dermatologia para o tratamento de várias afecções da pele, especialmente na área da pediatria, pelas suas propriedades calmantes, nos banhos ou compressas.

A composição do arroz inclui o amido, aminoácidos como a histidina, isoleucina, metionina, triptofano, valina, cistina, fenilalanina, tirosina (tem participação no processo de formação da melanina, mas sem histórico comprovado em literatura científica quanto ao seu efeito referente a água de arroz), albumina, globulina, prolamina e glutelina. Vitaminas como a tiamina (B1), niacina e riboflavina (B2), minerais como o ferro e zinco estão presentes em pequena quantidade no arroz integral e muito menor no arroz lavado. Embora muito pobre em lipídios, o ácido oleico e o linoleico podem ser também identificados.

A pele é maravilhosa pela sua capacidade de nos proteger de inúmeros agentes externos e o maior desafio de qualquer tratamento externo (tópico) é a capacidade da substância atravessar essa pele.

Baseados na história do uso de tratamentos naturais e na composição, a água do arroz cru pode ser utilizada como um calmante da pele, as vitaminas do complexo B são importantes para a pele e também para os anexos (unhas e cabelos) e eles individualmente e em concentração adequada podem trazer benefícios. As vitaminas C e E não constam na maioria dos estudos científicos.



Como tratar manchas de forma mais efetiva?

Quando ao tratamento de manchas, existem diversos produtos no mercado, industrializados e com estudos científicos de efetividade que ajudam a melhorar a coloração, dificilmente curando doenças como o melasma (mancha escura na face), mas ajudando nas outras afecções como pigmentação após processo inflamatório.

Tem perigo aplicar arroz na pele?

E por último, precisamos nos atentar com relação a elementos tóxicos descritos, principalmente de algumas áreas da China, Japão, Índia cujo solo propicia ao aumento de arsênico, tálio, cromo, chumbo, estanho e antimônio. Por sorte, no Brasil o solo é favorável, assim como o sistema de irrigação e com isso podemos dizer que o nosso produto tem níveis muito abaixo dos considerados tóxicos.

Residencial
Cuidado com Carinho

HOSPEDAGEM POR DIÁRIA OU PERMANÊNCIA SUÍTES, QUARTOS PRIVATIVOS E SEMI-PRIVATIVOS

Enfermagem 24hs DIÁRIAS

Fisioterapia

Médico

(51)3241.0005
(51)3339.0032
98522-2739

www.cuidadocomcarinho.com.br
cuidadocomcarinho@gmail.com

Av. LAMI, 4112- Belém Novo

SILVANA GERMANI
Acupuntura

Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

[Instagram](https://www.instagram.com/acupunturasilgermani) [Facebook](https://www.facebook.com/acupunturasilgermani)

Sua marca merece o melhor!

GERAmigos
Comunicação

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 997.889.686

Cardápios
Cartões de Visita
Ímãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites

Recanto Geriátrico

Doce Lar

Travessa Lucas de Lima, 72 - Medianeira - Porto Alegre / RS

Janaina
janacv2004@yahoo.com.br

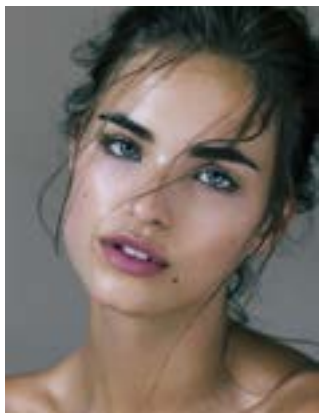
3219-9310

Claro: 99348-3807

vivo: 99606-9279

PRODUTOS PARA SALVAR A PELE OLEOSA NO VERÃO

No verão, a pele costuma ficar mais oleosa. Além de lidar com o estresse e fatores externos como a poluição, que estimulam as glândulas sebáceas e deixam o rosto com um aspecto brilhoso desagradável, com o aumento da temperatura, o rosto sofre ainda mais. A oleosidade aparece nessa época como uma defesa do organismo ao calor: "o sebo aumenta pela maior exposição aos raios solares. Para o organismo, essa oleosidade funciona como uma barreira para o sol e uma proteção para a perda da hidratação da derme. Apesar de ser uma defesa do organismo, a oleosidade pode ser combatida com alguns truques de beleza que deixarão a pele com luminosidade, viço e preparada para o verão.



1. Troque o sabonete/cleanser habitual por um para peles acneicas para ajudar a manter a pele mate por mais tempo sem desidratá-la

2. Não abra mão do hidratante, mas prefira os matificantes, que tiram o brilho, ou que tenham ativos que ajudem na renovação da pele, como ácido glicólico, por exemplo.

3. Escolha a forma correta de proteção solar – existem filtros secos, com ação anti-umidade e anti-oleosidade, graças a presença de ativos como sílicas, por exemplo, que ajudam a absorver a oleosidade.

4. Evite os alimentos muito condimentados e também as bebidas alcoólicas, pois aumentam a vasodilatação, facilitando a sudorese. Aposte em alimentos com vitamina A, como cenoura e espinafre, pois ajudam a renovar a pele e controlam a oleosidade.

5. Máscaras com argila e ácido salicílico diminuem temporariamente a produção de óleo pela pele. Vale apostar nessa dica para algum evento.

6. Pegue leve na maquiagem para não obstruir os poros. Troque a base, por exemplo, por um filtro leve, com cor de base e silicone na fórmula. O silicone faz um filme protetor na pele sem penetrar e obstruir os poros.

7. Se você costuma usar cremes nutritivos a noite, troque por uma loção. Se você costuma usar loção, opte por um sérum.

RESIDENCIAL E CRECHE GERIÁTRICO

ENFESUL
HOME CARE - AMBULÂNCIA
PROCEDIMENTOS DE ENFERMAGEM
CURSOS E CAPACITAÇÕES

Rua Padre João Batista Reus, 3267 - Bairro Caruaçu - POA/RS
(51) 3086.0700 • 991.169.995 • 999.293.111
enfesul@gmail.com

PODOCLINIC'S
SAÚDE DOS SEUS PÉS
Marieda Vasques e Naura Rodrigues

- Material esterilizado em auto-clave
- Previne, trata e corrige casos como:

Unhas encravadas, unhas deformadas, calos, calosidades, pés diabéticos, correção de unha por órtese metálica, clips, acrílica, proteção de silicone.

Filiado à Associação Brasileira dos Podólogos

Atendimento com hora marcada 3028.8940
Av. Getúlio Vargas, 1000 / 406 - Menino Deus

GD Sênior
Assistência ao Familiar
Prestação de Serviços de Cuidadores

- Plantão Hospitalar e Domiciliar • Curativos
- Administração de Medicamentos
- Auxílio nas Atividades • Manicure Particular

24h WhatsApp 51 980.416.758 | 985.069.444 | 3058.1962
f GD Sênior

Serviços de Enfermagem

23 anos de Experiência

Curativos,
Aplicação de injeção,
Plantão Noturno,
Verificação de pressão,
Controle de Glicemia (HGT).

Albino e Renata
Coren 127410

De Segunda a segunda 985.731.998 - 985.135.323

LANCHES LEVES PARA VOCÊ NÃO DORMIR COM FOME

Bruschetta Fit



Ingredientes:

- 1 fatia de pão italiano integral
- ½ tomate picado
- 2 dentes de alho picado
- 1 fatia de queijo da sua preferência
- Folhas de manjericão
- Sal, azeite e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue os dentes de alho, o tomate, o azeite e tempere com as folhas de manjericão, o sal e a pimenta.
2. Quando virar um molho grosso, coloque sobre a fatia de pão e coloque o queijo por cima.
3. Salpique mais umas folhas de manjericão por cima para dar ainda mais sabor.

Panqueca salgada



Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 1 colher de sopa de azeite
- Uma pitada de bicarbonato
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Bata o ovo, a farinha, o azeite e o sal bem, até formar uma mistura homogênea.
2. Por último acrescente o bicarbonato e mexa mais um pouco.
3. Unte uma frigideira com um pouco de azeite e despeje a massa.
3. Dois minutos de cada lado em fogo baixo é suficiente para assar.
4. Você pode recheá-la com creme de ricota, atum, queijo ou outro ingrediente de seu gosto.

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



3311.0597

Incremento Seu Churrasco Cupim Bovino Resfriado

R\$ 13,98 kg

Linguiça de porco



Com queijo

Carne de Ovelha é Aqui! Temos Carne Bovina - Suína - Aves



R\$ 20,00 kg

Ovelha Inteira



R\$ 20,98kg

Costela Com Carré



R\$ 22,98kg

Pernil



R\$ 20,99kg

Meia Ovelha

R\$ 28,98kg

Paleta

Desejamos a vocês clientes e parceiros um feliz Natal, cheio de paz, fé, esperança e amor. E que o 2018 traga saúde e muitas realizações



R\$ 6,99

bandeja 400 g

Miúdos de Ovelha



R\$ 3,98 kg

Rins

R\$ 4,99 kg

Lingua

R\$ 22,98kg

Filé de Ovelha

R\$ 22,98kg

Tempero para carne de ovelha 150g

R\$ 3,69

R\$ 13,98 kg

Coração

Visite-nos e confira!
Av. Edgar Pires de Castro, 2649

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA COM QUEIJO E PRESUNTO

INGREDIENTES

- 600 g de carne moída
- 1 pacote de creme de cebola
- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 6 fatias de presunto
- 6 fatias de queijo prato
- Orégano a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Misture a carne moída com o creme de cebola, o ovo e a farinha de rosca
2. Abra um pedaço de papel laminado de mais ou menos 50 cm em uma mesa, abra a massa de carne moída sobre o papel laminado até forma um retângulo não muito fino
3. Coloque as fatias de presunto e as de queijo
4. Enrole o rocambole com a ajuda do papel



laminado

5. Com o mesmo papel laminado, cubra o rocambole e leve ao forno
6. Asse o rocambole por 20 minutos, coberto pelo laminado
7. Abra e deixe assar mais um pouco até dourar
8. Acompanhe com batatas douradas

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 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br



CIA DAS
Empadas

f CiadasEmpadas

Empadas e mini empadas
de vários sabores

*Faça sua encomenda para
as Festas de Fim de Ano*

☎ 3226.0226

Rua José do Patrocínio, 649

Restaurante e Pizzaria Pérola Negra



Venha conhecer o Pérola Negra, se deliciar com nosso cardápio além de desfrutar de uma linda paisagem

☎ (51) 99265.0455 | 98515.6887

De terça a domingo das 11h às 23h

Av. Guaíba | Praia de Ipanema | Porto Alegre



Fabricação ao vivo

Atacado & Varejo

CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

☎ 3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220 f Chocolate Trufão



ChofE
ADomicílio

Faça de seu evento • Buffet
domiciliar uma • Churrasco
festa gastronômica • Coquetéis

Solicite uma visita e confira nosso orçamento

☎ 51 999 716 122

QUAL A QUANTIDADE CERTA DE ÁGUA POR DIA PARA CÃES E GATOS?

Com a chegada do calor, é comum que donos de animais se preocupem mais com a hidratação de seus pets. O cuidado é justificado e necessário. No verão, o calor pode desidratar os bichinhos, pois a tendência é que aumente a perda de água corporal pela transpiração. A água tem inúmeras funções para os pets, como para nós, humanos.

1) Qual a quantidade diária correta de água que um pet deve ingerir?

Um cão deve ingerir em torno de 50 a 60 ml por quilo de seu peso diariamente. Ou seja, um cachorro com 10 quilos precisa beber cerca de 600 ml de água por dia, "incluindo a água ingerida junto com a alimentação", lembra Eliana. "Mas varia muito de acordo com o animal, a dieta e o ambiente", ressalta. "Pets que comem ração úmida ou alimento natural já consomem bastante líquido e, assim, tendem a tomar menos água. Já cadelas em amamentação ingerem muito mais água para a produção de leite para os filhotes. Por outro lado, recomenda-se uma quantidade ainda maior: de 80 a 100 ml por quilo de peso por dia. Para os gatos, o cálculo é semelhante, porém, por sua natureza evolutiva, eles costumam ingerir menos água do que os cães.

2) Qual é o tipo de água mais indicado? Mineral, da torneira ou filtrada?

Qualquer uma delas, desde que seja potável, limpa e fresca.



3) Como devem ser feitas as trocas da água?

É recomendada a troca e a higienização do pote diariamente.

4) Quantas vezes por dia é preciso dar água ao pet?

O ideal é deixar água disponível à vontade. Dessa maneira, o animal pode se hidratar sempre que tiver sede.

5) Beber água é tão importante para o pet como para o ser humano?

Sim, pois a água é um nutriente essencial que faz parte da maioria dos processos químicos celulares. Ela é o principal componente do sangue e dos tecidos, é necessária para a digestão de alimentos, termorregulação e diversas funções orgânicas.



Adestramento e Hospedagem

Viaje tranquilo e antecipe a reserva para as férias do seu mascote

Canis individuais **Recreação** **Ambiente climatizado** **Busca e entrega**

Belém Novo - Porto Alegre - RS
(51) 3516 - 9524 / (51) 99159-9922
www.sunsetdog.com.br



Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar

Você Também Pode Fazer Fortuna com a Maior Oportunidade de Moeda Digital!

- Investimento Lucrativo

- Hora certa de Investir

- Não tens dinheiro para investir? Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780

TRANSFORME SUA CHURRASQUEIRA EM UM ESPAÇO GOURMET

Todo mundo gosta de churrasco, do norte ao sul do país, por isso, criar um cantinho especial para churrasco é indispensável. Essa não é uma tarefa difícil, entretanto é preciso tomar alguns cuidados. Ter um espaço para reunir os amigos e família e relaxar no final de semana é sempre muito bem vindo, não é mesmo? Um lugar que atenda as necessidades do cozinheiro e deixe os convidados confortáveis. Parece difícil, mas com um pouco de criatividade e bom gosto tudo é possível.

Essa área da casa não precisa ser apenas um espaço sem graça, com uma mesa, uma churrasqueira e uma pia. É possível transformá-lo em algo muito mais interessante e agradável aos olhos. Para isso também não é preciso fazer uma revolução, derrubar as paredes e mudar tudo completamente, gastando horrores. Poucas coisas tornam esse espaço muito melhor. O importante é criar um ambiente aconchegante para todo mundo.

A churrasqueira pode receber cores e detalhes naturais para deixar o ambiente muito mais agradável. Uma boa opção para deixar o lugar organizado e muito bem, são as prateleiras, que podem ser adaptadas em qualquer espaço. Lustres ou luminárias coloridas ou encaixadas com tecidos dão mais charme ao espaço. Outra opção de decoração é com o estilo rústico.

Churrasqueira rústica

Uma churrasqueira rústica pode deixar a casa muito mais alegre e charmosa, com pequenos detalhes. Engana-se quem pensa que a decoração rústica se limita a cores sóbrias e materiais pesados. É possível inserir tonalidades vibrantes e objetos divertidos e característicos. Cores e plantas sempre fazem um ótimo



trabalho, em qualquer ambiente. Para que esse cantinho fique mais charmoso, a dica é apostar em objetos rústicos e tonalidades contrastantes. Vale a pena revestir com ladrilhos hidráulicos, em algumas partes do espaço. Ou ainda o papel de parede.

Para dar um clima divertido e descontraído a esse espaço, uma ideia é pintar as cadeiras com cores diferentes. Inserir poltronas e sofás também são uma opção. Isso faz com que o espaço fique muito mais confortável e agradável não só para as refeições, mas também para passar bons momentos.

A decoração é bastante particular o importante é encontrar e inserir elementos que agradem a personalidade dos moradores e criem um clima de harmonia e aconchego.


PERES CONSTRUÇÕES
 Pinturas comerciais e residenciais
 Pisos e Azulejos
 Porcelanato
 Reboco
 Elétrica e Hidráulica
 Impermeabilização
 Ar Condicionado Split
Luciano Peres
f PERESREFORMAS **997-398-157**
CASAS DO ALICERCE AO TELhado
REFORMAS EM GERAL


Mirimão
 tabacaria
 Tabacaria | Charutaria
 Head Shop
 Chip e recarga de celular
 Presentes alternativos
 Bebidas
 Xerox
(51) 3219.6361
 Av. Azenha, 1377 Loja 2

BITCOIN - A MOEDA QUE ESTÁ CRIANDO MILIONÁRIOS PELO MUNDO

O **bitcoin** é uma moeda digital usada para transações comerciais. Com ela, compra-se produtos ou serviços, assim como fazemos com o real, o dólar, o euro ou qualquer outro dinheiro. A grande diferença é que ela não existe fisicamente, não é uma nota com o rosto de um presidente ou um animal da nossa fauna. O bitcoin é um código criado por Satoshi Nakamoto. O Japão já reconhece o bitcoin como forma de pagamento em diversos estabelecimentos. Países da África e Europa Oriental lideram as pesquisas sobre a criptomoeda. Muitos países olham para a moeda com interesse.

O **Bitcoin** tem ficado cada vez mais popular. É crescente o número de pessoas que querem saber como investir na moeda digital, e não faltam casos de pessoas que enriqueceram com o bitcoin. Erik Finman foi um dos primeiros a investir na moeda. Hoje, Erik tem 403 bitcoins a preços atuais perto de 4.400 dólares, o que lhe confere a fortuna de 1,8 milhões de dólares, aproximadamente 5,7 milhões de reais. Nada mal para um garoto de 18 anos. Erik fez a primeira compra em 2011, quando adquiriu 83 moedas pelo valor de 12 dólares cada uma. Com a valorização, em 2013, o rapaz já tinha acumulado 100 mil dólares.

E se você tivesse feito o mesmo? Naquela época, o dólar estava bem mais barato no Brasil, fechou 2011 na casa dos R\$1,85. Você

Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar



Você Também Pode Fazer Fortuna com a Maior Oportunidade de Moeda Digital!

- Investimento Lucrativo

- Hora certa de Investir

- Não tens dinheiro para investir? Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780

teria investido R\$ 1.842,60 para comprar as 83 moedas. Se tivesse simplesmente feito isso e não comprado mais nenhum bitcoin, você teria hoje mais de R\$1.100.000,00. **Se você também está interessado no assunto, entre em contato conosco, e saberá mais sobre o que é o bitcoin, como funciona e como você pode investir e ganhar muito dinheiro.**

FUNILARIA SCHMIDT

Tudo para seu telhado



CALHAS
CHAMINÉS
COIFAS
TELHADOS



www.funiliariaschmidt.com

(51) 3342.3449 | 984.246.025
992.646.712 | 993.365.516

PORTO Refrigeração

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



9.9274.6392
vivo 9.9589.0662
9.8320.7737



E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

- PORTARIA • LIMPEZA • ZELADORIA
- ELÉTRICA • CFTV • MANUTENÇÃO



CLAUDIUS



51 982.554.084 51 997.068.257

www.ativacaoservicos.com.br



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



Curta
procureacherevista no
Facebook

Revista ProcureAche



SERRALHERIA METSUL

Estruturas Metálicas

Grades - Portas - Janelas - Portão de Correr - Contra-peso
Cortinas - Corrimão - Escadas - Consertos em geral



☎ 3329.1728 - 3574.1728 - 992.312.822 - 981.808.032

Av. Brasil, 184 São Geraldo - Porto Alegre/RS - serralheriametsul@hotmail.com

Chavesul

BIG VILA NOVA
Chaveiro

24
HORAS

Controle de Portão Eletrônico
Abertura de Portas
Troca de Segredo
Fechaduras

Cópia de Chaves
Chave Codificada
Carimbos



Chavesul Big Vila Nova
Av. Eduardo Prado, 130 - Lj 11
Cavalhada - Porto Alegre - RS
www.chavesul@gmail.com

(51) 3241.6376
(51) 994.045.594
(51) 982.463.743



Desentupidora GRUPOLAR

Mais de 15 anos

* Pias * Vasos Sanitários * Ralos * Fossas Sépticas
* Hidrojateamento * Tanques * Caixas de Gordura
* Colunas * Detetização * Esgotos em Geral

24 HORAS
ORÇAMENTO GRATIS

(51) 3381.5840

Aceitamos: 9.8504.6396 / 9.9420.4646

Acesse o novo site da **ProcureAche**



Dicas de:

- Saúde e Bem-Estar
- Gastronomia
- Moda e Beleza
- Tecnologia
- Lar
- Educação
- Cultura
- Horóscopo
- Humor
- e muito mais!

Acesse em:

www.procureacherevista.com.br

Aproxime
o celular e no
aplicativo de
QR Code escaneie
o código ao lado >>



3217.4480

BOLÍVIA DA ZONA

1175

POA LAVAGEM E ESTACIONAMENTO

Sala climatizada para clientes Free

Promoção Lavagem COMPLETA **R\$ 10,00*** **R\$ 15,00***

Fones: 51 4066.8283 | 992.692.154

Av. Ceará, 128 (ao lado do viaduto)

Cerutti Madeiras

Bancos - Mesas p/ churrasqueira
Balcão para pia de cozinha, etc.
Manutenção de portas e janelas - venezianas
Madeiras para Vigamento

Orçamento sem compromisso!

51 99831.6555

MARANATA
Telas Mosquiteiros

oi 51 985-472-076
TIM 51 996-433-814
51 981-310-271
51 994-174-580

maranata.aluminio@gmail.com
Maranata esquadrias de alumínio

É o fim da picada!
Chegou a hora dos mosquitos ficarem de fora

TELAS CONTRA INSETOS

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:
Fosco - Branco - Bronze

Proteja você e seus filhos contra picadas de insetos e invasão de morcegos

www.maranatasm.com.br

PAGAMENTO SOMENTE APÓS A EXECUÇÃO DO SERVIÇO

ACEITAMOS CARTÕES:

INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO

RODRIGUES

Split | Elétrica
Ventilador de Teto

Pintura Residencial | Hidráulica e Cerâmica

(51) 9-9437.9469 | 9-9672.8822 | 9-8467.2544

Rua Alfredo Neri Soares, 637 | Sarandi | POA

NN REFORMAS & COSNTRUÇÕES
Um que resolve tudo!

PORCELANATOS, LAMINADOS, PINTURAS, SERVIÇOS DE ELETRICISTA
ENCANADOR, RECUPERAÇÃO de TELHADOS, CALHAS e PORTÕES.

51 989.393.833 / **985.776.819**
E-mail: niloalvespereira@gmail.com

POLLIANA DUARTE DA COSTA
ARQUITETA (CAU 12871-2)

NILO ALVES
Sócio Gerente

PAPA LÉGUAS
Montagem e desmontagem de móveis

Móveis Novos e Usados

997.930.802
984.339.161
paulodutra217@gmail.com

CLIMATIZAÇÃO BECKER
Especializada em SPLIT

LG E DEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER

(51) 993.786.020 | 996.750.401 | 985.798.469

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS
ARMANDO SANTOS

- Alvenaria • Telhado • Azulejista
- Impermeabilizações • Pinturas
- Outros

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605 R. Padre Angelo Corso, 50
Cavalhada - POA/RS

CONTRATO DE FINANCIAMENTO DE IMÓVEL - AÇÃO REVISIONAL

Toda pessoa sonha em adquirir sua casa própria, e neste sentido planeja e poupa anos a fio e, não obstante muitas vezes sua frágil situação financeira, se submete a contrato de adesão da parte financiadora, economicamente mais forte, que ajusta suas rígidas e severas regras especialmente considerando a renda comprovada pelo mutuário!

Ocorre que, as circunstâncias e conjunturas se modificam quase sempre em detrimento dos cidadãos e trabalhadores, vítimas indefesas das políticas governamentais, que muitas vezes ficam desempregados e/ou aceitam empregos com salários menores, e não é incomum terem suas rendas reduzidas em mais de 50%, e em contrapartida, por óbvio - a parcela contratual torna-se desproporcional a renda atual, impossibilitando o cumprimento do contrato de financiamento da tão sonhada casa própria!

Diante do terror da situação, do risco de perder sua casa própria e ainda ficar devendo expressivo



valor ao banco financiador, não resta ao mutuário outra opção que não se socorrer do Poder Judiciário provocando a revisão das prestações para se preservar o limite legal do comprometimento da sua renda, que não acompanhou a evolução das parcelas em relação à época da assinatura do contrato de financiamento, especialmente em casos de perda ou mudança de emprego, em ação revisional que buscará restaurar o comprometimento inicial da renda, a denominada Equivalência Salarial.

Nos casos de financiamento habitacional pelo Sistema Financeiro da Habitação (SFH), as cláusulas contratuais de vinculação dos reajustes das prestações ao Plano de Equivalência Salarial (PES), bem como aquelas concernentes à relação prestação/percentual de comprometimento de renda devem ser interpretadas de modo mais favorável à parte presumidamente hipossuficiente, isto é, o mutuário.

ALMIR SARMENTO & FILHOS A D V O C A C I A

DIREITO DO TRABALHO
INSS
DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

CONSULTA
GRATUÍTA

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 998-750-370
almirsarmento@hotmail.com

Advocacia Trabalhista e Cível

André Dias Ribeiro

Advogado

☎ (51) 999.991.106 ☎

Av. Getúlio Vargas, 489 | Salas 501/502
Menino Deus | Porto Alegre



THIAGO BRONDANI
ADVOCACIA & CONSULTORIA

Trânsito: Recurso de multas - Suspensão de CNH

- Indenizações em geral
- Cobranças
- Acidentes de trânsito
- Locações
- Contratos em geral
- Defesa do consumidor
- Ações trabalhistas
- Alimentos e pensão
- Inventários e partilhas
- Investigação de paternidade

Fone/Fax: 51 3084-4545 | Celular: 51 9999.33.888 ☎

www.tkbrondani.com.br | thiago@tkbrondani.com.br
Av. Carlos Gomes, 1610/607 - Três Figueiras - Porto Alegre

**Agora estamos
também no Instagram!**



@revista_procureache

Siga-nos e acompanhe
todas as novidades!

Marque-nos com
a hashtag:

#revistaprocurache

Projeto de Pátio e Quintal

O sonho da casa perfeita normalmente envolve uma área externa verde e generosa. Afinal, é muito prazeroso cuidar das plantas, relaxar ou brincar com as crianças do lado de fora da casa.

Independente do tamanho do seu terreno, aqui damos ideias para espaços externos lindos e gostosos de ficar.

1 - Um pomar: utilize plantas frutíferas adequadas a sua região/zona climática. Uma dica é sempre plantar as mudas em pares, gerando um aumento da polinização por insetos.

2 - Uma lareira/fogo de chão: construa um espaço para curtir com amigos uma noite mais fria, ou mesmo assar uma bela costela. A utilização de pedras ornamentais aumenta ainda mais a beleza do projeto. Fogueira é como um ímã de gente no inverno: é só acender para todo mundo se acomodar ao redor dela.

3 - Capriche nos móveis externos: no verão, a área externa acaba sendo a preferida da casa. E já que todos querem se refrescar no quintal, jardim ou varanda, vale investir em uma mobília confortável e caprichada também do lado de fora. Móveis e tecidos para a área externa e cores vivas são perfeitos para os espaços.

4 - Pisar na grama, cuidar das plantas ou



brincar com as crianças. É sempre muito gostoso curtir a área externa. Mas você já imaginou que estas sensações podem estar praticamente dentro de casa? Pense em projetos em que as áreas interna e externa são integradas, seja por portas de correr, painéis de vidro ou grandes aberturas nas paredes.

5 - Falta de espaço não pode ser desculpa para não ter um jardim: crie um jardim suspenso, revestindo as paredes com plantas (trepadeiras ou vasos). A solução pode ser aplicada desde varandas de apartamento até muros incriveis de casas enormes. As espécies também variam: trepadeiras, suculentas, samambaias e outras.

SERVIÇOS EM ELÉTRICA

Instalação e Manutenção de Ar Condicionado

519.8215.0236

Técnico Leandro Nardi

oeletrico.com

oeletricoservicos@gmail.com

/oeletricoservicos

@oeletricoservicos

Aceitamos cartões de crédito e débito



PROFISSIONALISMO QUALIDADE SEGURANÇA COMPROMISSO

MONTAGEM DESMONTAGEM DE MÓVEIS

FRETES

Achei Montador



985.022.609 997.582.442

Serralheria Ferreira Ferro



Artisanato em ferro forjado

Portão Contra Peso, Automatizado, Grades, Janelas, Escada Caracol e Consertos em geral

Castelhanao:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

AM

Sistemas & Ar Condicionado

Instalação e Manutenção de Ar Condicionado

(51) 986.071.774

amsistemasrs

Serviços Elétricos

anderson@amsistemasrs.com.br

www.amsistemasrs.com.br

DICAS PARA LIMPEZA DE VIDROS E BOX

1. Água e Sabão neutro - De modo geral utilizar água, sabão e um pano macio que não solte fiapos (perex por exemplo) é o suficiente para a maioria das manchas. mas é importante secar bem depois de limpar os vidros.

2. Vinagre branco (sem excesso) - Se a mancha persistir utilize uma esponja macia (não use o lado grosso) embebida em vinagre branco. após remover a mancha utilize a dica acima (água e sabão) e seque bem.

3. Vidro rugoso ou pontilhado - Alguns modelos de Box para Banheiro possuem superfície com textura. Nesse caso pode ser usado uma escova macia, um pote contendo uma solução de água e sabão neutro e um borrifador. Escove a sujeira acumulada nos pontos difíceis e use o borrifador para dispersá-la.

4. O Papel correto - Papel toalha de qualidade e



panos de micro-fibra são muito úteis na limpeza tenha-os sempre em mão para efetuar a secagem após a limpeza de vidros.

8. Solução natural - Se você quer ser ecologicamente correto e produzir seu produto de limpeza para vidro e ainda de quebra economizar um dinheiro faça uma mistura com um 300ml de álcool 70, 300ml de água filtrada e uma colher de sopa de vinagre branco. Não esqueça de secar bem sempre ao final do processo.

9 - Água quente para gordura - Se a mancha for de gordura a água quente com sabão neutro dá conta do recado. Experimente!

9 - Água quente para gordura - Se a mancha for de gordura a água quente com sabão neutro dá conta do recado. Experimente!

LS Loja do Vidro
 Vidros, espelhos, tampos de mesa, fechamento de sacadas, telhados e manutenção de sacadas.

VIDROS

PROMOÇÃO DE VERÃO R\$ 370,00
 Na compra de um BOX Incolor e Kit Prata Fosco até 1,20 x 1,90 Ganhe de Brinde uma prateleira de vidro 20 x 20.

(51) **3398-4909** (51) **9-8238-6055**
 Orçamento gratuito - Entrega Rápida lojadovidro@lojadovidro.com.br

- Aviamentos
- Tecidos
- Cursos
- Patchwork
- Lãs

Tricôla
 One Mail Brasil

51 3338.6211

Av. Protásio Alves, 2256 - Porto Alegre - RS

ALEXANDRINO
 esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

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

E-mail:
vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo
 Porto Alegre, RS

Teletelas
 TELAS MOSQUITEIROS

TELAS MOSQUITEIROS:
 Retráteis, fixas, removíveis, recolhíveis e deslizantes...
 Proteção e conforto para sua casa

Não impede a passagem do ar e do sol.
 Montagem rápida e de fácil instalação.
 Resistente a todos os climas, lavável, anti-mofo, não desfia e não propaga fogo. Versátil, eficiente e elegante.
 Bloqueia a entrada de baratas, moscas, mosquitos, aranhas, morcegos, cupim, lagartixas, abelhas, formigas e vários

Todos Contra DENGUE
ORÇAMENTO GRÁTIS

Agora também com Vidros temperados, Box e Sacadas

Parcelamos no cheque ou cartão. A vista com desconto

ACEITAMOS: Cartão de crédito cheques

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goratti | POA | RS
 Fones: (51) **3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725**
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

VANTAGENS DO GÁS CANALIZADO PARA SUA RESIDÊNCIA

A escolha de um imóvel é uma decisão muito importante e por isso deve ser feita com todo cuidado, dando atenção para cada item dentro da obra. Um dos pontos que deve ser considerado é a instalação de gás. Pode até parecer que é um detalhe, mas optar por um imóvel com gás canalizado faz grande diferença no dia a dia dos moradores.

Como os aquecedores a gás doméstico funcionam?

Basicamente eles trabalham regulando a temperatura do aquecedor com a vazão do fluxo de água, através da passagem ou acumulação de água aquecida em um sistema de serpentina. A pressurização é feita por bombas controladas por equipamentos instalados próximos a caixa d'água, que equilibram as redes de água quente e fria. Ou seja, é um sistema completamente diferente do tradicional. O mais importante de tudo é que este modelo oferece uma série de vantagens na prática. Vamos a elas:

Praticidade

O fornecimento do gás é sempre contínuo. Você não precisa se preocupar se o gás vai acabar inesperadamente e nem ter que ficar trocando o botijão.

Além disso, este sistema oferece facilidade de pagamento e o serviço é cobrado depois do consumo, através de uma conta individual.

Segurança

Quando as instalações são feitas corretamente, o sistema de gás canalizado é considerado muito seguro, pois caso exista vazamento, ele se dissipa rapidamente pelo ambiente, evitando acidentes. O próprio fato de dispensar o armazenamento de botijões no próprio imóvel já diminui os riscos de acidentes domésticos.

Você ainda pode contar com serviços de uma central de monitoramento e atendimento de emergência.

Conforto

O sistema oferece uma grande versatilidade no aquecimento de ambientes e os banhos ficam muito



mais agradáveis, pois você tem acesso à água abundante e consegue regular a temperatura que quer durante o ano todo. É possível também levar a água quente às demais áreas do lar e usufruir de uma tecnologia avançada com recursos como acendimento automático e sensores.

Conservação

O gás natural gera muito menos resíduo que o gás de botijão, proporcionando uma melhor conservação dos equipamentos e diminuindo os períodos entre as manutenções.

Sustentabilidade

Por promover o aproveitamento total do gás, o sistema não produz desperdícios, o que é muito importante em épocas de economia de energia. O gás canalizado vem da combustão de produtos inodoros, produzindo uma quantidade bem menor de dióxido de carbono, o grande vilão do efeito estufa, e praticamente nada de dióxido de enxofre, que contribui para a chuva ácida. Ou seja, é uma energia limpa e responsável com o meio ambiente.

As vantagens do gás canalizado são tantas que em diversas residências e condomínios as instalações estão sendo adaptadas para aderir a este modelo.

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Aceito cartões:



Fone e WhatsApp: (51) 984.696.349



(51) 3307.3534
(51) 99723.9507
Email: neelgasservice@hotmail.com

SERVIÇOS PARA COMÉRCIO, INDÚSTRIA, CASAS e APARTAMENTOS

- Troca de regulador de pressão, medidor de gás, mangueiras de gás, válvulas esféricas
- Reforma e Pintura em Tubulação de Gás
- Detector de Vazamento de Gás
- Teste de Estanqueidade, Laudo e Art
- Revisão na Central de Gás e nos Andares onde ficam os Medidores.

ATENDIMENTO EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE

ENTENDENDO O TECLADO DO SEU COMPUTADOR

Como podemos observar todas as teclas de atalho estão ligadas tanto à funções sozinhas como combinadas com outras teclas. Então se formos observar a funcionalidade que tem teclado e quantos atalhos podemos retirar deles, vamos ter um valor incontável. Vejam algumas combinações interessantes de teclas para usar em seu navegador.

– Usando a tecla ALT juntamente com a seta para baixo no seu navegador, você vai abrir uma nova janela para organizar todos os seus favoritos. Lembrando que existem duas teclas Alt no teclado, mas a segunda é Alt Gr se você observar com mais atenção.

– Usando a tecla ALT juntamente com a seta para a direita você vai avançar para a página seguinte.

– Usando a tecla Backspace (espaço) ou a tecla ALT juntamente com a seta para a esquerda você vai voltar para a página anterior.

– Usando a tecla ALT juntamente com a tecla HOME (tecla que tem o símbolo do Windows no seu teclado) você abre a página do seu navegador padrão.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a letra B do seu teclado, você vai abrir uma janela com todos os favoritos salvos.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a letra D, você vai adicionar uma página aos seus favoritos.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a letra F, você vai abrir o localizador de palavras naquela página.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a letra H, você vai ativar uma barra ou nova aba, dependendo do navegador que você usa, onde contém todo o seu histórico de navegação.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a letra I, você vai ativar a barra ou nova aba, dependendo do seu navegador, com todos os sites salvos na



pastas de favoritos.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a letra N, você vai abrir uma nova janela no navegador.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a letra O ou L, você vai abrir um campo para digitar a nova página que deseja acessar.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a tecla ENTER, você vai adicionar o “http://www.” na barra de endereços para dar continuidade ao site que deseja visitar.

– Usando a tecla CTRL juntamente com a seta para a esquerda ou para a direita na barra de endereços do navegador, você vai mover o cursor para a esquerda ou para a direita para complementar o endereço a partir de onde você deseja.

– Usando a tecla ESC, você vai parar qualquer tipo de ação que esteja fazendo em seu navegador, principalmente se essa página estiver sendo carregada.

De AZ Informática

Manutenção:
- Remoção de vírus
- Atualização de sistema
- Instalação
- Upgrade

Manutenção de redes:
- Manutenção e configuração de rede
- Outros serviços relacionados ao seu PC, Notebook e Tablet.

Hardware e Software
Windows, Mac e Linux

Fone: (51) 96410.7500
Atendimento em domicílio

ON BYTE
Tecnologia Personalizada

Informática para

Melhor Idade

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador.

Aulas para Tablet, Computador e Celular.

Inglês para MELHOR IDADE, com apenas 03 alunos em sala.

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade.

Aulas individuais e didática própria para MELHOR IDADE.



Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro
www.onbyte-rs.com.br



3224.0335 / 3224.0527

ENERGIA RESIDENCIAL

Circuitos e cabos A divisão da instalação elétrica em circuitos e o dimensionamento correto dos cabos faz com que se diminua a perda de energia elétrica pelos condutores, reduzindo riscos e consumo energético. Aproveitando a luz do exterior Uma casa com bastante área de aberturas e vidros, reduz necessidade de iluminação elétrica e economiza energia. Além disso torna os ambientes mais agradáveis ao olho humano.

Lâmpadas Índice de reprodução de cores Cada tipo de lâmpada é desenvolvido para um uso específico. Por exemplo: as lâmpadas fluorescentes em geral têm um índice de reprodução de cores baixo. Dentre as lâmpadas fluorescentes a de cor Super 84 é a que tem o melhor índice. As lâmpadas tipo PAR apresentam os maiores índices, porém seu rendimento luminoso é menor o que acarreta maior consumo de energia.

Economia de energia - Janelas e portas O uso de janelas e portas com vidros duplos proporciona uma economia de energia, em particular com a diminuição do tempo de uso de equipamentos como ar condicionado, aquecedores e ventiladores. Isto se dá porque o vidro duplo isola a área interna e mantém as condições de temperatura e umidade agradáveis por mais tempo.

Etiquetas de consumo de energia - Eletrodomésticos As etiquetas indicam a avaliação



energética dos produtos, calculada a partir do seu nível de eficácia em relação à quantidade de energia que consome. Na prática, elas mostram quanta energia a geladeira gasta para gelar, o fogão (medido pelo consumo de gás) para cozinhar e a lâmpada para iluminar, por exemplo. Os aparelhos são divididos em categorias. Para a maioria dos produtos, como geladeiras, fogões e aparelhos de ar-condicionado, as categorias vão de A até E - sendo a letra A a indicação do aparelho mais econômico. Essas marcações são definidas pelo desempenho dos produtos, que são testados em uma amostra representativa e comparados entre si. Já para lâmpadas, pela enorme variação do nível de eficiência, a categoria acaba na G.



Indutel

Instalações Elétricas



- Prediais e Comerciais
- Entrada de Luz Padrão CEEE
- Projetos de Painéis Padrão CEEE

Instalação:

- de Split / Ar de Janela Central
- Ventiladores de Teto
- Luz de Emergência



51 3331-7971
981.953.154

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?
ELÉTRICA - HIDRÁULICA - PINTURA E CAÇA VAZAMENTO

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, Montagem de Móveis.

(51) 99140.0404 | 99889.1902

Atende todos os pontos de cidade e região.

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

JARDINAGEM
CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE

JARDINAGEM EM GERAL
Renato Fagundes

(51) 995.245.878

RODAS DO CARRO: DICAS PARA CONSERVÁ-LAS

Mantenha as rodas limpas

A sujeira dá uma péssima impressão na estética do seu veículo, mas, além disso, pode trazer alguns desgastes a mais para suas rodas. Se você não as secar corretamente, por exemplo, os minerais da água podem deixar algumas manchinhas permanentes. Acredite: isso é mais comum que você imagine!

Encere as rodas periodicamente, como muitas pessoas já fazem com o carro inteiro — isso ajudará muito. Afinal de contas, a poeira do freio tem pedaços de metal bem pequenos que podem causar fissuras nas rodas se elas não estiverem enceradas e limpas.

Dirija com cuidado

Raspar as calotas e rodas é uma das coisas mais chatas. Mas às vezes o jeito afobado de dirigir ou a falta de controle durante a baliza fazem com que a roda encoste no passeio, causando arranhões e amassados indesejados. É importante redobrar o cuidado ao estacionar para que isso não aconteça, e assim evitar o desgosto.

Evite os buracos

Dirigir e desviar de buracos pode ser muito difícil, principalmente nos grandes centros e em estradas ruins. Mas essa é uma medida muito importante para manter a durabilidade das rodas do seu carro. Passar por buracos também pode entortar as rodas e até desestabilizar o veículo, fazendo com

que você perca o controle e tenha dificuldade em guiar o carro.

Não se esqueça de calibrar os pneus

Ter os pneus sempre calibrados traz diversos benefícios, como a economia de energia e a maior duração. O que poucas pessoas sabem é que a medida é boa para as suas rodas também. Verificando a calibragem a cada 15 dias você consegue manter as rodas funcionando perfeitamente e não compromete o desempenho do seu veículo.

Lubrifique as porcas

Pode parecer bobagem, mas lubrificar as porcas do seu pneu também é de grande ajuda. Essa medida faz com que a troca seja bem mais fácil, caso ele fure ou rasgue. Quando elas não estão lubrificadas, pode ser que você tenha que fazer muita força, ou até que elas enferrujem.

Tenho cuidado ao limpar as rodas

Para manter as rodas do seu veículo bem limpas e ajudar a conservá-las, escolha bem os produtos que vai usar. A primeira dica é evitar àqueles derivados de petróleo ou que o tenha na composição, já que eles podem derreter com o tempo e acabar grudando no pneu. Os produtos ideais são os derivados de glicerina. Ainda assim, tenha muito cuidado e fique de olho na validade e na procedência do produto.

VENDE-SE BOX DE GARAGEM NO CENTRO



Estacionamento na
Av. Sete de Setembro
Próximo a Casa de Cultura
Mário Quintana

Contato com Alexandre - Fone (51) 991.678.808

POA LAVAGEM E ESTACIONAMENTO

Sala climatizada para clientes Free

Promoção
Lavagem

COMPLETA



R\$ 10,00*



R\$ 15,00*

Fones: 51 4066.8283 | 992.692.154
Av. Ceará, 128 (ao lado do viaduto)



*Somente dinheiro



CONSERTOS DE RODAS

Geometria - Balanceamento
Suspensão - Freios - Pneus - Rodas



Av. Ceará, 238 - Porto Alegre - RS - Fones: (51) 3337.7888 / 3273.7888 / 981.483.031
E-mail: geo.point@yahoo.com.br



PROJETOS e ACABAMENTOS
em Pisos e Estruturas de Madeiras

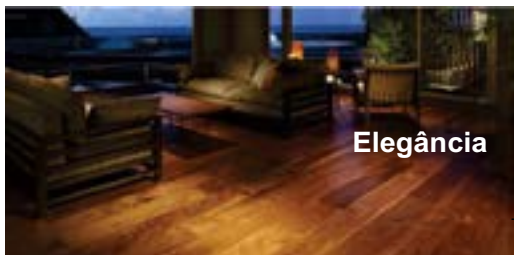
-LIXAÇÕES sem PÓ

- Parquet, Tabuões e Syntekos
- Restauração, Instalações
- Lixamento Personalizado
- Rejuntas de frestas especiais



RESINAS NATURAIS

- Secagem Rápida DE 1h a 2h
- Sem Cheiro
- Realça os Veios da Madeira
- Fosco , Acetinado e Brilho



Elegância

-PROJETOS em 3D e EXECUÇÃO

-Pergolados / Quiosques / - Decks / - Brises / SPA Residenciais -



-Pisos Parquet e Assoalhos prontos em
Pintura UV / Bruto a ser lixado e Escovado Rustico



livingfloor.com.br



livingfloor1



(51) 9.9999-9191

R. Mariante 288 - Sala 1408 / Moinhos de Vento / Porto Alegre- RS (51) 3269-5424

SAIBA COMO CUIDAR DA SUA PIA E EVITE TRANSTORNOS COM O ENTUPIMENTO DE PIA

Tire o resto dos alimentos dos pratos

A maioria das pessoas acaba colocando os pratos na pia ainda com comida. Isso faz com que esse restos desçam pela pia e dependendo do tamanho e tipo desse resto, pode provocar o entupimento. Retire todo o resto do alimento dos pratos antes mesmo de colocá-los na pia.

Junte todos os restos juntos em uma sacola, faça um lixo orgânico e cuide da sua pia. Coloque nela apenas a louça suja que pretende ser lavada, livre de comida. Assim você não cuida só da saúde da sua casa, mas da saúde do meio ambiente.

Coloque uma rede no ralo da sua pia

Ao preparar os alimentos, tenha sempre uma rede no ralo para evitar que cascas de legumes e frutas caiam dentro do cano da sua pia. Ao descascar o alimento, coloque uma sacola embaixo para que não caiam resíduos na sua tubulação. Tome cuidado com cascas de ovos e legumes.

Café em pó na pia, nem pensar!

Se você acha que jogar aquele resto de pó de café na pia é inofensivo, está muito enganado. Apesar do pó de café, farinha, achocolatado e restos de chá serem solúveis, eles são uma das piores coisas que fazem entupir pias.



Manutenção

Se o seu objetivo é não ter que se preocupar com a saúde do seu encanamento, faça a cada 30 dias, uma lavagem de manutenção no cano da pia. É só jogar um pouco de detergente e usar cera de dois litros de água fervente, jogando bem devagar. Isso faz com que a gordura da louca não acumule tanto dentro do cano.

Mas cuidado! Se o seu cano for de plástico redobre a atenção! Pois os canos de plástico podem rachar com o contato da água quente e depois da água fria.

Associação Boanerges

Aceitamos doações de eletrodomésticos, móveis, alimentos, roupas, etc.



Aquilo que está sobrando para você. Pode ser útil para outra família.

Buscamos em sua residência!

☎ 51 3219.3727

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 996.563.664 | 984.895.925 | 992.312.220

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

Em todo o Brasil!

DESISTIU DO SEU CONSÓRCIO?

Contemplado ou não

Atrasado ou em dia

51 999.671411

www.mazurconsorcios.com.br

MAZUR CONSÓRCIOS

NÓS COMPRAMOS!

PAGAMOS UM PREÇO JUSTO!

Entupiu? Dia e Noite 24hs

DESENTUPIDORA HIDRO MAK

Desentupimento, Limpeza de Fossas, Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Cobrimos Qualquer Orçamento

(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905 | 980.555.362

desent.hidromak@yahoo.com.br

PAGAMENTO FACILITADO

DICAS PARA ESCOLHER O CURSO DE INGLÊS IDEAL PARA VOCÊ

Séries, filmes, músicas, redes sociais, viagens internacionais. As opções de cultura e entretenimento a que temos acesso são cada vez mais variadas. Mas muito disso ainda é produzido em inglês e quem quer estar antenado a tudo precisa dominar essa língua.

Mas não é só na diversão que o inglês marca presença. A cada dia, ferramentas de trabalho aparecem nas mais diferentes áreas e para saber usá-las mais rapidamente, o domínio da língua inglesa ajuda muito. Além disso, um profissional atualizado, que busca referências fresquinhas, vai se deparar inevitavelmente com uma necessidade: ler e compreender o inglês.

O caminho mais tradicional para aprender a língua é apostar em um curso de inglês. Mas as mudanças nos métodos de aprendizado foram tantas que você pode se deparar com uma lista grande de cursos diferentes.

Para ajudar os alunos a conciliarem o inglês com estudos e trabalho, também foi preciso flexibilizar os horários e promover mais oportunidades de conversação em inglês com outros colegas. Os dispositivos móveis, que antes pareciam atrapalhar o ensino, agora são aliados.

PROCURE UM CURSO QUE SE AJUSTE AO SEU TEMPO

Só você conhece sua rotina. Então, não adianta optar por uma escola em que os horários são rígidos se você precisa trabalhar até mais tarde em alguns dias da semana, por exemplo. Hoje, existem ótimos cursos que flexibilizam os horários para seus alunos ou, em outros casos, oferecem reposições sem custos. Essa pode ser uma ótima alternativa para quem tem uma agenda apertada ou imprevisível.

ESCOLHA UM CURSO DE INGLÊS DE ACORDO COM SEUS OBJETIVOS

Já trabalha? Quer viajar para fora e precisa falar inglês rápido? Então, a sua prioridade não deve ser dominar todos os aspectos da gramática logo de cara, certo? Você quer aprender para sair falando por aí!

Nesse caso, uma boa opção são os cursos que começam justamente ensinando o aluno a pensar em inglês, praticam o conversation e deixam para ensinar gramática nos níveis mais avançados. Conhecer seu objetivo é fundamental para escolher um curso de inglês que ajude você a chegar lá.

LEVE EM CONTA SUAS PREFERÊNCIAS

Uma pessoa pode muito bem aprender melhor sentada em uma cadeira, lendo e ouvindo explicações. Mas não existe um método que serve para todo mundo. As chances de alguém aprender uma língua em uma situação que não é a ideal para você diminuam drasticamente.

Por isso, se existe um método que utiliza as atividades que você gosta, por que não apostar nele? A música, principalmente, pode tornar as aulas mais leves e ajudar a aprender muito mais rápido. Afinal, ela tem o poder de ficar na memória e fazer com que você se lembre do que precisa, no momento exato.

Com a orientação pedagógica correta, a música pode ser uma ferramenta poderosa para você sair por aí ostentando seu inglês. O mesmo vale para seriados e filmes, além das redes sociais e das ferramentas de comunicação.

ESCOLHA UM CURSO QUE LEVE EM CONTA SEU CONHECIMENTO

Enquanto alguns alunos chegam ao curso sem saber nada da língua e precisam começar com o básico do básico, outros já estão imersos na cultura pop. Eles assistem seriados, acessam sites e blogs internacionais e já têm mais noção tanto de vocabulário quanto da estrutura da língua.

Um bom curso de inglês sabe reconhecer essas diferenças e propõe para cada aluno uma fórmula diferente, de acordo com seu conhecimento e suas expectativas. Esses fatores vão influenciar o conteúdo oferecido e o tempo de estudo, que não pode ser o mesmo para todo mundo. Afinal, customizar o curso de acordo com o ritmo e o conhecimento de cada estudante é um grande diferencial que a escola pode oferecer.



ENSINO PERSONALIZADO

Matemática - Física - Química - Português - Inglês - Oficina de Redação

Trabalha-se desenvolvendo o potencial do aluno, dando-lhe mais segurança para continuar os estudos. Pode-se também, usar o material da escola para fixar conteúdo anteriores, deixando-o seguro para prosseguir os estudos.

Para você que deseja retornar aos estudos e não sabe por onde iniciar.

VENHA NOS CONHECER! 3093.0085 / 9 8425.1122

COLÔNIA DE FÉRIAS

Colônia de férias são atividades programadas, recreativas e esportivas, organizadas por pessoas qualificadas, a serem realizadas no período de férias, para crianças, adolescentes e suas famílias. As atividades buscam, geralmente, um contato maior com a natureza.

As colônias de férias são geralmente organizadas por clubes, escolas, entre outros. Pode ser uma ótima opção para os pais que, sem férias de seus trabalhos, não teriam tempo durante a semana para estarem com seus filhos. No entanto, é importante perceber a disposição da criança para participar das atividades, e respeitar suas necessidades, pois as férias são um importante momento para recuperar as energias para o ano letivo seguinte.

Importante salientar ainda, que a colônia de férias não substitui a atenção de pais e mães, necessária para o desenvolvimento afetivo saudável das crianças. Portanto, ainda que a colônia de férias seja a melhor opção, reservar ao menos um fim de semana para dar uma atenção especial aos filhos é essencial.

Algumas colônias de férias, principalmente para crianças maiores, podem ser realizadas fora da cidade, em chácaras, clubes campestres, etc. Nesses casos, a permanência é integral, e requer uma maior atenção dos pais no momento de contratar o serviço.

Em todos os casos, o espaço deve ser conhecido tanto pelas crianças como pelos pais antecipadamente, com especial atenção as questões de segurança (instalações, perigos eminentes, como piscina, rios), e sobre condições de transporte e procedimentos em caso de acidentes. A criança deve conhecer ao menos um adulto que lhe sirva de referência, para que não se sinta insegura quando estiver longe dos pais. A formação e a experiência da equipe organizadora devem ser investigadas.



As atividades realizadas nas colônias de férias são, geralmente: esportes, gincanas, brincadeiras, jogos recreativos, passeios ecológicos, apresentações teatrais, karaokê, e artes (desenho, pintura, dobradura, etc.)

Algumas colônias de férias oferecem serviços para toda a família, o que certamente é garantia mais divertimento para a criança, além de fortalecer os vínculos familiares. Com os adolescentes ocorre exatamente o contrário, pois nessa fase eles preferem a companhia de amigos a dos familiares. Realizar atividades que consigam unir pais e filhos adolescentes, sem causar constrangimento a nenhuma das partes é a proposta das colônias que oferecem serviços a toda a família.

QUADRA 7 CAMPO NOVO

Quadra society grama sintética e natural, sede com bar, churrasqueira, estacionamento e ótimo ambiente

Est. Cristiano Kraemer, 2880 Fone: 992.968.961 / 985.073.036

OFICIAL SETE FUTEBOL PARQUE

churras

jogos

bar

wi-fi

gratuito

oficialsetefp

⚽ FUTEBOL 7 QUADRA COBERTA

⚽ FUTEBOL 7 GRAMA SINTÉTICA

⚽ FUTEBOL 5 GRAMA NATURAL

COSTA GAMA, 1520 / 900

fone 3015.6767 whats 99699.8952

PASSATEMPO

Dica	Resposta
Habitante de Lisboa.	8 letras
Encorpado, volumoso.	7 letras
A produção agrícola de um determinado período e lugar.	8 letras
8 letras	
Não atender a.	9 letras
Círculo luminoso emitido por uma luz qualquer.	4 letras
Sustentar ou suportar peso, carga, trabalho, ou situação difícil.	8 letras
Sal, em inglês.	5 letras
Que está desperto, acordado.	4 letras
Resistir.	7 letras
Que parece falar pelo nariz.	7 letras

AR	SO	RIR	FA	GIL
FE	TAR	EI	NHO	LT
HA	NT	SU	RE	AG
VÍ	TA	DE	LH	MAS
UE	ETA	LO	CO	DO
BO	IN	LU	SA	LIS

Como jogar

Observe todas as dicas, pois cada uma delas refere-se a uma palavra;

Use os botões das palavras quebradas para formar as palavras;

Clique em "Limpar" para apagar a palavra atual;

Clique em "Misturar" para embaralhar os botões das palavras quebradas e talvez ajudar você a formar uma nova palavra.

COMO ESPANTAR UMA MULHER LOGO NO PRIMEIRO ENCONTRO...

WWW.MULHER30.COM.BR



BARCO
CISNE
BRANCO
BOAT TRIP



VEJA PORTO ALEGRE do GUAÍBA!

- Passeio **TURÍSTICO** • **DIARIAMENTE** às 15:00h
- 1h hora de **NAVEGAÇÃO**
- **Informações sobre os PRINCIPAIS PONTOS** navegados
- **LIVRE CIRCULAÇÃO** nos 3 andares da embarcação
- Serviço de bar à bordo com **PETISCOS** e **BEBIDAS**

RESERVAS

Av. Mauá 1050, Armazém B3 - Cais do Porto de Porto Alegre

☎ (51) 32245222 ✉ cisnebranco@barcocisnebranco.com.br

www.barcocisnebranco.com.br 📍 Barco Cisne Branco



HORÓSCOPO

ÁRIES	Com tantos planetas no domínio simbólico de suas atividades profissionais, o ano, para você, começa com tudo neste setor. Com o Sol ainda em seu signo, você deverá lidar com tensões que colocarão seus nervos à prova.	TOURO	Para você, a conjunção múltipla que se formou no setor de Capricórnio deve lhe dar vontade de expandir seus horizontes de uma maneira ou de outra. Você poderá planejar uma viagem dos sonhos ou de descobertas.
GÊMEOS	Neste mês, mais calmo e sério, você se sentirá um pouco fora de sintonia com o clima. Você tenderá a privilegiar a leveza e o otimismo. As próximas semanas demandarão um esforço de concentração e de comprometimento.	CÂNCER	Muitos planetas no signo de Capricórnio, oposto do seu, podem lhe trazer perturbações, principalmente nas relações conjugais. Uma dificuldade de dialogar e mal-entendidos, em relação ao dinheiro, podem perturbar sua paz de espírito.
LEÃO	O clima pode ser muito ambíguo nas coisas que têm relação com você. Aparentemente, tudo vai bem, mas você fará questionamentos profundos. Você pode sentir um cansaço e sentir vontade de mudar sua maneira de abordá-las.	VIRGEM	Para você, o mês de janeiro será generoso e trará um clima propício para seu desenvolvimento pessoal. Energia e confiança estarão com você para se aventurar em projetos longos e importantes.
LIBRA	Neste mês, o destaque será para seu lar e suas relações familiares. Se você tiver filhos, pode ser que alguns acertos sejam necessários. O dinheiro será abundante, de maneira mais ou menos imprevista.	ESCORPIÃO	Você se sentirá extrovertido, em acordo com seu entorno e você terá vontade de conversar. É permitido enviar votos de bom ano novo até o final de janeiro. Então, escreva para pessoas para lhes desejar um feliz 2018.
SAGITÁRIO	Durante janeiro, o destaque será para seus recursos. Você deverá ser levado a fazer um balanço de suas despesas e de seus ganhos. Você poderá procurar meios para melhorar seu cotidiano graças a novas fontes de financiamento.	CAPRICÓRNIO	Sua capacidade de concentração e de trabalho serão importantes. Você também se beneficiará de uma certa dose de sorte. Você se mostrará ativo em seu círculo de amigos e receberá um reconhecimento bem merecido.
AQUÁRIO	Você será levado a refletir sobre tudo que aconteceu durante o ano passado e a meditar sobre como você gostaria de reinventar sua vida. Precedendo seu aniversário, janeiro será um mês de balanço do ano que acabou.	PEIXES	Você será levado por convicções filosóficas, as quais você compartilhará com entusiasmo. Se você quiser lutar por uma causa, você encontrará apoio em seus contatos. Você se mostrará convincente e expandirá seu círculo de influência.

WebApp ProcureAche

Não fique fora dessa!

Escaneie o QR Code ao lado com um aplicativo leitor de QR Codes e acesse:



Com o WebApp da ProcureAche você conta com a facilidade e rapidez na busca de profissionais e/ou produtos. Basta usar a caixa de pesquisa super versátil:

Zona Sul
 Zona Norte
 Central

Instantaneamente os resultados aparecerão na tela:

Eletricista]	<input type="text"/>
Eletricista João - Bairro Auxiliadora	<input type="text"/>
Eletricista Roberto - Bairro Cristal	<input type="text"/>
Elétrica XYZ - Bairro Menino Deus	<input type="text"/>

É só clicar e entrar em contato!
Fácil e prático!

Saiba mais, ligue: (51) 3907.8445 / 997.889.686

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Desdém absoluto por alguém (gíria)	Instituto de tecnologia em Massachusetts (sigla)	(?) Osório, patrono da Cavalaria (Exército)	Homem, em inglês. Decalítra (símbolo)	Zé do Caixão (Cin.)
Docinho de chocolate, tradicional em festas	Rudolf Nureyev, bailarino			Capital do Marrocos, foi atingida pelo terremoto de Lisboa (1755)
Abras de Aleijadinho, por sua idade	Obstáculo à denúncia de violência doméstica	A carne recomendada nas dietas	(?) -in, mensagem oriental	O nome da 2ª letra
Letra que identifica o valete nas cartas de baralho	Função do marca-texto		(?) Smith, economista	Sujeira, em inglês
Causar fúria			Adiciono; acrescento	
Negar; recusar			Cão, em latim	
Papear				Divisão da piscina olímpica
				Título de Piquet na F1 (red.)
				Assinalado
Brincadeira de torcidas		Que (?) como		Produto com restrição de nutrientes
Luiz Eduardo (?), co-autor de "Elite da Tropa"		(?) cerebral: AVC		
		Cotidianamente		
		Música do hip-hop		
			Caçoavam; zombavam	
			Ceará (sigla)	
Mister (?): o mágico revelador de truques			Difícil de encontrar	Primeira vogal
			Tempos geológicos	Estabelece ligação
Emissora pública britânica (sigla)	Postergar (o cheque)		Salvador (?), pintor de "A Face da Guerra"	
	A do rubi é vermelha			
		Ferramenta que revira a terra para o plantio		Vera Holtz, atriz de Tatuí (SP)
Tratado entre Portugal e Espanha (Hist.)		"Livrai-nos do (?)", frase do Pai-nosso		Vinho, em francês

BANCO 3/man — vin. 4/adam — diet — dirt. 5/canis. 6/soares. 7/chartar. 16/osé mo/jica marins. 34



Solução

S	V	H	T	I	S	E	D	O	I
N	I	A	T	W	O	R			
I	T	O	V	H	V	C	R	B	
U	V	O	E	J	W				
V	E	C	R	O					
W	I	R	S	E	H	O	S		
V	I	D	I	C	N				
C	V	W	E	N	V	L	O		
I	R	T	R	V	T	R	C		
F	R	V	C	E	G	R			
O	I	D	V	R	I				
W	V	D	O	E	W	R			
E	R	L	N	E					
S	V	I	R	V	N	E	N	E	C
O	R	I	D	E	I	G	B	R	
R					W	W			

Entupiu? **Dia e Noite** 24hs **DESENTUPIDORA HIDRO MAK**

Desentupimento, Limpeza de Fossas,
Hidrojateamento, Hidráulica

Caça Vazamento:

DETECTOR ELETRÔNICO DE VAZAMENTO

Elétrica, Dedetização,
Instalação e Manutenção de Ar Condicionados

*****PAGAMENTO FACILITADO*****



Cobrimos Qualquer Orçamento
(51) 3339.8800

Plantão: 992.477.905 / 980.555.362

desent.hidromak@yahoo.com.br

TECNOBRAS

Conserto:
LAVADORA
SECADORA
REFRIGERADOR

ORÇAMENTO
GRATUITO

51 3217.1717 / 992.985.829 Plantão
Zak Marrone - Técnico Formado na Brastemp

ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.100

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

MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

ARMANDO SANTOS

- Alvenaria • Telhado • Azulejista
- Impermeabilizações • Pinturas
- Outros

www.flashbrico.com

(51) 984.379.605 R. Padre Angelo Corso, 50
Cavalhada - POARS

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

Proteja você e sua família dos Mosquitos da Dengue, Zika e Insetos

- *Esquadrias
- *Persianas
- *Portas *Janelas
- *Pinturas
- *Fechaduras
- *Reformas em Geral

Vendas e Instalações Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655

PORTO

Refrigeração

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

9.9274.6392
vivo 9.9589.0662
9.8320.7737

E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

Bitcoins - Veja Como Você Pode Lucrar

Você Também Pode Fazer Fortuna com a Maior Oportunidade de Moeda Digital!

- Investimento Lucrativo
- Hora certa de Investir
- Não tens dinheiro para investir? Venha trabalhar conosco.

Ligue: (51) 997.116.780



Atelier das Capas

Crie ambientes modernos e elegantes com capas em tecido e estampas exclusivas.

- Capas para sofás de 2 a 4 lugares e para poltronas.
- Capas para cadeiras de jantar e de jardim.
- Capas para colchão, almofadas e mantas.
- Não cobramos atendimento a domicílio.

Horário: 2ª a 6ª feira = 9hs às 19hs Sábado = 9hs30min às 15hs.

(51) 3225-1496

(51) 99957-4192

atelierdascapas@ibest.com.br

Av. Venâncio Aires, 449
Loja 05 - Porto Alegre - RS



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



Revista ProcureAche