

ProcureAche

Edição
Maio/2017

(51) 3026-8445 / (51) 996-136-986



Distribuição
Gratuita

AMIGO QUEBRA GALHO
Júnior Dias
PRECISANDO DE ALGUM REPARO?
ELÉTRICA - HIDRÁULICA - FORTURA E CAÇA VIZIAMENTO

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

(51) 99140.0404 | 99889.1902 Atende todos os bairros de Santa e União

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

ALEXANDRINO
esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.300

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

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

Empalha-se Móveis

Fabiano Vianna

ORÇAMENTO GRATUITO
51 3493.4685 - 9.9987.6375

fabianoviannaempalhador@hotmail.com

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Castelinho Petrópolis

Uma atmosfera de carinho
e atenção em um lugar lindo.

Av. Protásio Alves, 1991 - Porto Alegre - RS
Fone: (51) 3519.1991 | 999.650.258

geriatricastelinho@gmail.com - www.geriatricastelinho.com.br

 29 ANOS

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN
— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 999.862.111
ATENDIMENTO 24 HORAS
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Sepultamento e Cremação
Consulte nossos planos e o seguro funeral CAIXA

ESTOFARIA VENTURINI
Desde 1989



Compre e Venda
Estofados
Pittal e Alcatraz

ANTUÁRIO

REFORME SEU ESTOFADO
SOFÁS CAPITONE COM COURO OU VELUDO
Especializado em Antiquidades e Sofás sob medida

FAZEMOS RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS ANTIGOS
Veja nossas dicas no programa feminíssima Canal 20 da Net
Todos os domingos às 16:00h

ORÇAMENTO GRÁTIS
51 3062.0048 / 3226.3609
991.534.156 | 994.080.634

[f](https://www.facebook.com/venturini.estofaria) [i](https://www.instagram.com/venturini.estofaria) venturini.estofaria@hotmail.com

Matriz - 51 3062.0048 Rua Miguel Tostes, 421 Bairro Rio Branco
Filial - 51 3226.3609 Rua José do Patrocínio, 285 Bairro Cidade Baixa

GRUPO DINÂMICA® **ENTUPIU?**
Chamou, chegou!
(51) 3334-9000
Cel: 999.999.000 / 999.888.000

DESENTUPIDORA
Esgotos em Geral 

desentupidoradinamica.com.br

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência
HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA



Neste mês tão importante a Revista ProcureAche não esquece daquelas que pelo seu constante amor, carinho e dedicação ajudaram tanto no nosso crescimento, de diversas maneiras. Queremos homenagear as Mães.

Dupla jornada: dicas para conciliar o trabalho e a maternidade

Mamãe na prática

Aqui vão sugestões para você colocar em ação e aproveitar sempre muito bem o tempo que passa com seu filho.

Mantenha contato, sempre. Mesmo que chegue em casa e seu pimpolho esteja dormindo, a proximidade entre vocês não pode ser deixada de lado. "Vá ao quarto e, sem interromper seu sono, dê um beijo, faça um carinho, cubra-o melhor". Seja mãe, simplesmente. Atividades para se fazer juntos não faltam. Seja educando, brincando, conversando ou apenas permanecendo em silêncio, abraçados. "Qualquer atividade possível de se compartilhar alimenta o vínculo, educa para a realidade e abastece as necessidades afetivas dos filhos".

Transforme-se em criança "Faça coisas que mostrem o prazer de estarem juntos". À noite, antes de dormir, leiam juntos um livro. Outra coisa que a garotada adora é supermercado. Você chega em casa e ainda tem que preparar o jantar? Chame seu filho para essa tarefa. Acompanhe seu estudo. Reserve alguns minutos do dia, ou da noite, para esse cuidado. "Dê uma olhada na agenda, veja como estão as notas, pergunte se ele tem alguma dúvida ou precisa de ajuda para a prova". Nos finais de semana e feriados, fuja do padrão do dia a dia. "Dê espaço a atividades prazerosas, sem compromisso ou horários rígidos". Afinal, nada substitui a Mãe!



PORTUGUÊS
PARA
ESTRANGEIROS

INGLÊS

ITALIANO

FRANCÊS

PORTUGUÊS
REDAÇÃO
ENEM
VESTIBULAR

(51) 9.8508.4464

TATIANA MARTINEZ ORTIZ

PROFESSORA DE IDIOMAS - TRADUTORA - INTÉRPRETE
Graduada em Licenciatura em Letras-Português/Inglês
- Longa experiência no exterior
- Há mais de 15 anos no Ensino de Línguas
- Atende todas as idades
- Aulas Particulares: Grupos, VIP e Empresarial
- Modalidades: Presencial e Via Skype
- E-mail: tatiana_brazil@hotmail.com

MOTIVAÇÃO. Sem ela você não irá a lugar algum.

Que importância tem esse tema? Ele é a razão de tudo. Nada acontece sem um motivo. Infelizmente muitos deixam tudo acontecer sem procurar entender esse fator tão importante. Ou, talvez, por não saber como conseguir ou o que é. Consequentemente, muitos não estabelecem objetivos, não sabem que caminho seguir, quais escolhas fazer, seguem pela vida quase que 'sem rumo'. São infelizes no que fazem e por isso o que fazem não apresenta qualidade.

Tudo pode ser diferente se apenas forem encontradas as respostas a essas perguntas: Porque faço o que faço? O que ganharei com isso? É o que realmente desejo? Nós precisamos de um motivo para nos manter focados e energizados. Por isso, o motivo ou a razão de fazer qualquer coisa precisa existir e ser importante para nós. E nada pode ser mais importante do que nossa realização pessoal. Não se trata de riqueza, mas sim de satisfação. Algo que o faça feliz e que acrescente valor a sua vida. Sendo feliz, muito provavelmente você também poderá contribuir para a felicidade dos que o cercam. Não viva apenas por viver. Estabeleça alvos. Seja realista. Seus alvos não devem ser muito difíceis. Mesmo que não consiga alcançar todos, não desista, continue tentando. Seus alvos serão sua fonte de motivação.

Contribuido: www.seucoachvirtualsa.com

O Forno Pizzeria
Grande Promoção
Retirada no balcão
2 PIZZAS Grande 35cm R\$ 49,90
Selo Promocional O Forno
Tele-Entrega
3386.7171
3386.9000
984.981.206
986.860.304
Av. Alberto Pasqualini, 475 - Jardim Ita-Sabará
www.ofornopizzariapoa.com.br

ProcureAche
ANUNCIE AQUI
Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!
51 3026-8445
996-136-986

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



Insônia na terceira idade: quando é um problema?

Transtornos do sono, como mudanças no hábito de dormir, são comuns na terceira idade, mas nem sempre são sinônimos de insônia. Entenda!

Dormir menos é normal?

A necessidade diária de sono tende a diminuir ao longo da vida. Um exemplo disso é a comparação entre bebês – que dormem cerca de 16 a 20 horas por dia – e jovens e adultos – entre 7 a 8 horas, enquanto idosos dormem, em média, 6 horas.

“Isso acontece porque a melatonina, o hormônio responsável pela regularização do sono, tem o seu pico máximo de produção no ser humano aos três anos de idade e, com o envelhecimento, a sua produção vai diminuindo. Uma pessoa de 60 anos possui a metade de melatonina de um indivíduo com 20. Já aos 70 anos, os níveis são bem mais baixos, chegando, inclusive, a serem nulos em alguns casos”.

Porém isso não é caracterizado como um problema se não incomoda a vida do indivíduo. Por exemplo, além da redução de horas na cama, existe o chamado avanço de fase do sono, ou seja, o adiantamento do relógio biológico. Isso explica a tendência dos idosos em dormirem no início da noite e acordarem muito cedo, sendo confundido com insônia.

ATENDIMENTO 24 HORAS

Lar Casagrande

carinho e dedicação ao seu idoso

- técnica em Enfermagem
- médico assistente
- enfermeira
- diária



Rua Gávea, 376
Ipanema
Porto Alegre-RS

51 3209.8563
51 992.297.090

Residencial Novo Mundo
Clínica Geriátrica

Fone: (51) 3231-7530

- Suítes, quartos privativos e semiprivativos
- Enfermagem 24 hs
- Nutricionista
- Monitoramento interno e externo
- Hospedagem por diária ou longa permanência

Rua Costa, 271 - Menino Deus - POA/RS

contato@residencialnovomundo.com.br | www.residencialnovomundo.com.br

Cuidado com Carinho



Enfermagem Hospitalar e Domiciliar

Técnicos - Auxiliares - Cuidadores
Acompanhantes - Baby Syster
Cuidados Pós-operatório

PLANTÕES
8hs - 12hs - 24hs

PROFISSIONAIS COM REGISTRO NO COREN

DISPONIBILIZAMOS PROFISSIONAIS DA SAÚDE CONFORME SUA NECESSIDADE

51 985.222.739 | 3339.0032 | 3058.6032

Residencial Gerontológico Nossa Senhora Auxiliadora

- * Enfermagem 24h
- * Médico Geriatra * Fonoaudiologia
- * Nutricionista * Terapia Ocupacional
- * Musicoterapia e Pet Terapia



CURTA NOSSA PÁGINA:

Residencial Gerontológico Nossa Senhora Auxiliadora
Ligue e agende sua visita!

(51) 3338.9570 (51) 996.041.718

Av. Lageado, 1133 - Petrópolis - Poa



Viva sem dores no inverno!

O inverno está próximo e muitas pessoas sofrem nessa estação com dores ósseas, articulares e musculares, principalmente na coluna lombar. Nos dias frios naturalmente nos contraímos para manter a temperatura corporal e diminuir a sensação de frio.

Para isso, assumimos uma postura de contração dos músculos dos braços, aumentamos a curvatura fisiológica da coluna dorsal (corcunda) e anteriorizamos a coluna e desta forma conseguimos manter o corpo aquecido.

Dra. Jane Difini Kopzinski
(Veja anúncio nesta página)

APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços
Até 3 anos de garantia
Teste o aparelho em
casa antes da compra

Agende avaliação
sem compromisso.
**Atendimento
domiciliar**



**Pagamento em
até 12x**

Há 15 anos a **Audição** avalia e orienta qual o
Aparelho Auditivo mais adequado para cada caso.



Rua dos Andradas, 1755 / sala 51
Centro / Porto Alegre / RS
www.audicaors.com.br

Fone: (51) 3224.3242

IRIDOLOGIA



**Eliane
Fogaça**

Saiba o que a iridologia pode fazer
pela sua saúde, como obesidade,
estresse, dores, problema hormonal
e sexual, entre outros problemas.

3211.2317 / 999.377.791

Rua dos Andradas, 943 - sala 2001
www.espacoalternativomc.com.br



QUIROPRAIXIA, 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!



Seria a gratidão capaz de mudar a forma como enxergamos o mundo?

Empatia e equilíbrio

A gratidão tem o poder de tornar as pessoas mais empáticas – aquelas que possuem a capacidade de se colocar no lugar do próximo. Um estudo da Universidade de Kentucky, nos Estados Unidos, apontou que pessoas gratas são mais propensas a serem amáveis e compreensivas mesmo quando as outras não são tão amáveis assim.

Além disso, de acordo com uma pesquisa publicada na revista científica *Journal of Personality and Social Psychology*, a gratidão teria importante papel no equilíbrio e na coesão social por estimular comportamentos sociais positivos, como ajudar aqueles que encaram alguns problemas ou dar suporte emocional a outras pessoas. Essa conexão nos faz refletir e não nos deixa desligar do outro, fazendo com que nos tornemos pessoas mais interpretativas do mundo a nossa volta.



ROUPAS TÉRMICAS
Meias, Camisetas,
Casacos, Luvas....

LENÇOL TÉRMICO

DORES, Tensões?
Roupas que melhoram a circulação.

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

Vivendo Melhor

TELEFONEIA

Sofre com prisão de ventre? Vem ver dicas para acabar com o problema!

Questão de gênero

Sabia que a constipação ocorre mais frequentemente acima dos 40 anos e a prevalência é três vezes maior na mulher do que no homem? Com o quadro de prisão de ventre, as mulheres tendem a sofrer com cólicas e distensão abdominal, evacuações dolorosas, fissuras anais, hemorroida, alterações na pele, mudanças de humor e perda da qualidade vida. “A constipação intestinal também está relacionada com o aumento da possibilidade de desenvolver câncer de cólon, em virtude da lentidão do trânsito intestinal e do consequente aumento da formação e do contato de substâncias cancerígenas encontradas nas fezes com a parede do intestino grosso, além da alteração da flora intestinal”.

Para prevenir

Tanto a prevenção quanto o tratamento da prisão de ventre implicam em mudanças nos hábitos de vida, passando por medidas dietéticas e comportamentais. Portanto, é recomendável manter uma dieta rica em fibras (havendo o consumo de 20g a 35g por dia), ingerir cerca de 2l de água diariamente, fazer uma atividade física regular e respeitar o reflexo evacuatório, ou seja, ir ao banheiro sempre que tiver vontade. “Também é essencial evitar o uso abusivo de laxantes, pois muitos deles, mesmo sendo de venda livre e à base de plantas, podem causar efeito irritativo no intestino se usados a longo prazo, sem regular a sua função. Além disso, podem mascarar um problema mais sério”.

Acompanhante de Idosos

Atenção e cuidado com o seu familiar

Maria da Graça

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

51 999.133.656



E-mail: dagrabcabueno@yahoo.com.br

a Domicílio / Atividades de Lazer / Consultas Médicas / Compras

Uma das maiores redes de farmácia do Brasil agora mais perto de você!

Confira nossas ofertas e condições especiais em medicamentos e perfumaria.



ROGABEL
drogaria e beleza

Avenida Protásio Alves, 2547
Bairro Petrópolis

☎ 3022-1676

Funileiro (português brasileiro) ou bate-chapa (português europeu) (ou ainda lanterneiro [no Rio de Janeiro e Minas Gerais], chapeiro [na Bahia], flandreiro, folheiro ou latoeiro) é o profissional metalúrgico que trabalha com a confecção de peças em folha-de-flandres.

O nome remete à fabricação de peças moldadas a partir de chapas metálicas, como componentes de alambiques (principalmente funis, daí a origem). Por extensão, o termo passou a designar modernamente o responsável pela reparação das partes de chapa dos veículos da indústria automobilística.

Em algumas regiões do Brasil o profissional que exerce esta atividade é conhecido como lanterneiro, designação dada no século XVIII aos fabricantes de lanternas para iluminação de casas, ruas e navios.

Nesta atividade o profissional confecciona e repara chapas metálicas, riscando, moldando a frio, cortando, rebitando ou furando metais, para possibilitar a utilização desses, ou seja, ele risca chapas, baseando-se em desenhos ou especificações, confeccionando as peças de acordo com o planejamento. Para isto, o funileiro trabalha a chapa aplicando golpes com martelo ou outros processos, dando-lhe a forma esperada.

Este profissional também abre furos nas peças, solda, rebita e elimina as imperfeições, garantindo a qualidade do serviço feito e verifica a exatidão da montagem, consultando desenhos e especificações que lhe são fornecidas para introduzir alterações quando se faz necessário. Dependendo da especificação, o funileiro também executa instalações em locais designados, dando acabamento adequado ao trabalho.



DICA de inverno: pegue aquela roupa de frio que você não usa mais, lave, deixe bem cheirosa e coloque no seu carro, bolsa ou sacola. Nesses dias frios, tenho certeza que você irá passar por pessoas, moradores de rua que estão sem nenhum agasalho. O frio dói. DÓI! Compartilhe essa idéia de amor ao próximo...

MONTADOR DE MÓVEIS



Trabalhamos com Móveis
Laqueados, Gramado, Voguel
Instalamos Aéreos de Cozinha,
Painel de tv...

Montagens Alfredo, ajudando você

à montar o seu lar. Atendemos Porto Alegre e grande POA

51 99677.3726 | 98423.9006

FUNILARIA ITAQUI

• CALHAS • ALGEROSAS • CHAMINÉ • RINCÃO
• COIFAS • CANOS • REFORMA DE TELHADOS
- CHURRASQUEIRINHAS SOB ENCOMENDA -



(51) 9.8564.6681 - 9.9663.9823

Av. Toledo Piza, 20 - Sarandi - PoA

TS TRANSPORTES

FRETES E MUDANÇAS - CAPITAL E INTERIOR

Fornecemos plástico bolha, caixas de papelão e cobertores.

51 996.826.857

DICA PARA SUPERAR A ADVERSIDADE

Esteja atento, e aceite que a adversidade é inevitável na vida. Como já foi referido, a adversidade faz parte da vida. Uma vez que nos aconteça algum infortúnio, não o aceite ou resistir-lhe só vai fazer com que persista. Não quero dizer com isto, que sejamos passivos ou complacentes com a adversidade e que ao aceitá-la nada façamos para minimizar ou recuperar dela. Não é nada disso, o que quero dizer é que aceitar é um caminho para se desprender e reestruturar-se. É uma

forma viável de procurar caminhos alternativos e seguir em frente. Onde quer que possamos ir existe certamente alguma forma de adversidade, mesmo que não seja a nossa. Há inundações, tsunamis, guerras e calamidades de todos os tipos. Mesmo dentro do seu próprio círculo de familiares e amigos há perda, morte e tragédia. Embora a dor seja inevitável, o sofrimento exacerbado é opcional. Tal, como por contraste a felicidade é possível mas é opcional.



Iria Santos Vaz

Psicóloga Clínica - CRP 07/27195

Formação UFRGS

Psicoterapia - Atendimento Psicológico
 Transtornos de ansiedade, personalidade.
 Orientações a Casais - Aconselhamento a Pais
 Psicoterapia breve - Pré natal e Pós parto
 Dificuldade de aprendizado - Psicoterapia individual
 Crianças - Adultos - Adolescentes

51 981.577.835 | iriasantos57@hotmail.com
 Consultório particular e Atendimento domiciliar
 Av. Bento Gonçalves, 1639 - Porto Alegre - RS

CLIMATIZAÇÃO BECKER
 Especializada em SPLIT

LG | MITSUBISHI | SAMSUNG | SPLIT | E DEMAIS MARCAS

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
 Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER | Orçamento Gratuito

(51) 993.786.020 | 996.750.401 | 985.798.469
 até 12K



PISCINA DE VINIL
CAPAS DE PISCINAS | MANUTENÇÃO
FILTRO, BOMBAS E ACESSÓRIOS

Fernando Amaral
 51 99304.4928 | 51 98434.4928
 fernandoamaralprocapas@gmail.com

CONSTRUÇÕES e REFORMAS

Pedreiro | Pintor
 Carpinteiro | Impermeabilização
 Hidráulico | Colocação de Porcelanato
 Eletricista | Serralheria
 Azulejista | Funilaria

3339.7670 | 991.016.399 | 984.649.159
 construtora-emanuel@hotmail.com
ORÇAMENTO GRATUITO

Leandro Gesso
 FORRÓS - PAREDES - DECORAÇÃO
 ACARTONADO - PAREDE EM 3D
 REFORMAS

998262238 - 999154798

Encare com leveza: mude seus hábitos e perca peso com bom humor!

Emagrecer não deve ser sinônimo de sofrimento. Confira as dicas a seguir, mude seus hábitos e perca peso de uma vez por todas com bom humor!

Quando é preciso controlar a alimentação, alguns sentimentos como a raiva e a irritabilidade aparecem e podem desencadear um comportamento compulsivo, detonando a dieta e fazendo com que a pessoa desista no primeiro deslize. Mas como se convencer de que fazer um regime alimentar não é ruim? Vendo o lado positivo: todas as vantagens e benefícios que virão no futuro. É o que recomendam as nutricionistas para quem deseja conquistar um corpo esbelto e uma mente feliz. “O emagrecimento deve ser encarado com bom humor e como um processo a longo prazo. É importante controlar a ansiedade para ter resultados rápidos, pois isso pode gerar frustração”. A perda de peso deve ser consequência de mudanças de hábitos, que precisam ocorrer gradualmente, pois uma tentativa de modificação drástica na alimentação aumenta a irritação e pode acabar desmotivando o projeto de emagrecimento

Alimentos do bom humor!

Confira as comidas que estimulam o bem-estar e podem aumentar a sensação de felicidade e o bom humor:

Laticínios, carnes magras, uva e abacate: são ricos em triptofano, substância que funciona como matéria-prima para a produção da serotonina (responsável pela sensação de prazer).

Alimentos ricos em carboidratos (pães, massas, arroz e batata): o carboidrato é essencial para estimular a produção de serotonina. Dê preferência para a versão integral e consuma com moderação, pois o excesso desses alimentos pode prejudicar a perda de peso.

Frutos do mar: ricos em zinco e selênio, agem no cérebro diminuindo o cansaço e a ansiedade.

Ovos: os nutrientes responsáveis pelo bom humor são a tiamina e a niacina (vitaminas do complexo B), ácido fólico e acetilcolina.

Banana: por ser rica em carboidrato, potássio, magnésio e biotina, diminui a ansiedade e ajuda a garantir um sono tranquilo. A banana também possui vitamina B6, necessária para a produção de energia.

Mel e chocolate meio amargo: estimulantes da produção de serotonina.



De segunda a sábado com o melhor atendimento e um buffet variado aguardando por você!

Rua Santana, 1238 - Fone (51) 3013.1810
Av. Otto Niemeyer, 2364 - Fone (51) 3085.2364

Receita de Pudim de capuccino diet

Ingredientes:

Pudim

1 lata de leite condensado diet;

3 ovos;

2 xícaras de chá de leite desnatado;

1 colher de sopa de leite desnatado em pó;

1 xícara de chá de nozes;

2 colheres de sopa de capuccino sem adição de açúcar.

Calda

2 colheres de sopa de cacau em pó sem açúcar;

1 xícara de chá de leite desnatado;

1/2 colher de amido de milho;

3 nozes cortadas para decorar;

1 colher de chá de margarina light.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ingredientes do pudim. Unte com margarina uma forma para pudim e despeje a mistura e leve ao forno médio pré-aquecido em banho maria por 40 minutos. Espere amornar, desenforme e leve para gelar. Prepare a calda misturando os ingredientes em uma panela e levando ao fogo brando até engrossar. Espere esfriar e leve à geladeira. Cubra por cima do pudim, enfeite com as nozes e sirva.



O aparelho ortodôntico veio pra restaurar a auto estima de todas as pessoas que não nasceram com aquela dentição perfeita de atores e atrizes de novela. O fato é que aqueles sorrisos perfeitos que vemos na televisão, já passaram por tratamento com aparelhos ortodônticos.

Além de alinhar o sorriso e deixar o rosto mais harmonioso, o aparelho também ajuda a no tratamento de pessoas com apnéia (quando o paciente deixa de respirar por alguns minutos durante o sono), ronco, dores de cabeça de origem articular.

O tratamento com aparelho ortodôntico pode ser feito em qualquer idade, então se você estava se achando velho demais pra começar um tratamento, saiba que isso é coisa do passado. Com a tecnologia e os tratamentos de hoje, nunca é tarde pra começar a buscar pelo sorriso dos seus sonhos.

Uma NOVIDADE que vem animando aquelas pessoas que achavam o tratamento ortodôntico

muito longo são os APARELHOS AUTOLIGANTES. Esse tipo de aparelho ortodôntico fixo deixa o tratamento ortodôntico até 7 vezes mais rápido, encurtando consideravelmente o tempo total de tratamento. Além de dar um visual mais discreto ao aparelho nos dentes, já que o APARELHO AUTOLIGANTE não faz uso de borrachinhas coloridas.

E devido a sua tecnologia ele nos possibilita tratar casos complexos em menos tempo e evitar extrações de dentes. Esqueça aqueles tratamentos antigos onde as pessoas passavam 5 anos de aparelho. Hoje a maioria dos casos podem ser tratados em no máximo 2 anos e meio, contanto é claro que o paciente compareça corretamente a todas as consultas e colabore com o tratamento.

Então, não perca tempo e venha conquistar o sorriso que sempre quis!


Cirurgiã **Dentista** CRO 20719
Suelem Lemos
Clínico Geral

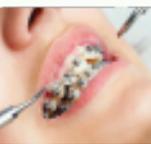
Prótese flexível
livre de metal

 **Agende sua Consulta** 

51 982.394.326 

Clareamento - Restaurações estéticas - Ortodontia





Rua Gen. Vitorino, 151 Loja 16 | Galeria Santa Fé



- A CASA RESTAURANTE EM MEIO À NATUREZA - CHEF EM QUESO NA COZINHA PREPARA A GASTRONOMIA CARREIRA C/ CARNES ASSADAS
- ATENDIMENTO FAMILIAR - MEIAS NO BOSQUE - PISCINA - TRILHAS - PARQUEIO A CAVALO - AÇUDE - KIT PEÇA - CAVAQUE - LONJONES
- REDES DE DECANARDO - PÃO VIVO COM FRUTAS (À PARTE) - HAPPY C/ MÚSICA AO VIVO - ESTACIONAMENTO E MUITO MAIS

CUSTO DO ALMOÇO C/ DEMAIS ATIVIDADES:

R\$ 55,00 ADULTO R\$ 25,00 INFANTIL (6 A 10 ANOS) E R\$ 10,00 CRIANÇAS (2 A 5 ANOS)



Vagas limitadas! Obrigatório fazer contato e ver disponibilidade.



ANFITRIÕES:



COMO CHEGAR:

Vinda por Viamonte: Passe a Rótula da RS D40 c/ RS 118 sentido pedágio e entre a 1ª à direita no bairro Fúzia (placas indicativas Viamonte - apenas 12km)

Pela Zona Sul de PQA: Vem pela av. Edgar Pires de Castro, passe a rótula da Restinga e na rótula de entrada p/ a praia de Lami, entre à esquerda bem no Posto de Lúcio (placas indicativas Viamonte - apenas 6km)

Horário: Aberta as porteiolas a partir das 10h
Serviço de almoço em torno das 11h30 até as 14h30
Happy Hour a partir das 14h
Fechamento das porteiolas as 18h

CONTATO DIRETO PELO 51 980.21.20.21 | RECEPÇÃO 3108.7034

estanciagourmetviamonte

Gastronomia

A gastronomia é uma das profissões que mais ganharam status e espaço no Brasil nos últimos anos.

ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!



ANUNCIE AQUI

☎ **51 3026-8445**

📞 **996-136-986** vivo

KNETIG

Comercial

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



CONFEITARIA

Doces, tortas e salgados
artesanais por encomenda.

www.confeitariadedosdemel.com.br

cdosedemel

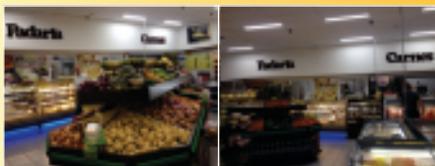
* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

51 3383.1639



— *supermercado* —
TRADICIONAL MENINO DEUS



Padaria - Confeitaria Açougue - Fruteira

Aceitamos encomendas: doces e salgados

(51) 3233-7120

Rua Botafogo, 919 - Menino Deus



BAR DO BETO | Av. Venâncio Aires, 876 - BOM FIM
BAR DO BETO | Rua Sarmiento Leite, 811 - CIDADE BAIXA

FONTANA | Av. Venâncio Aires, 1085 - BOM FIM

PORTO ALEGRE RECOMENDA BAR DO BETO E FONTANA

51 3221.9390 | 3332.0063 | BARDOBETO.COM.BR

51 3335.1309 | RISTORANTEFONTANA.COM.BR



Cuidados com o Pet durante o inverno

O inverno ainda não chegou oficialmente, mas os termômetros beirando 0°C apontam que o frio veio para ficar. Mas, como manejar o pet nesse frioão que está fazendo? Muitas pessoas acham que por eles (na maioria das vezes) serem peludos, vão encarar o vento gelado melhor do que nós. Mas não é bem assim. Veja algumas dicas de como prevenir que o seu animal sofra nessa gelada época do ano!

1. Filhotes e idosos precisam de mais cuidados, mas isso não quer dizer que o seu jovem cão de três anos não sinta frio. Agasalhe-o também, mas respeitando o bem-estar dele.
2. Tapetes de borracha (como aqueles que se encaixam para bebês) isolam o chão gelado e deixam o pet mais à vontade para brincar.
3. Atente-se para que a caminha dele não esteja em locais com corrente de ar.
4. Se o seu animal é daqueles que tem muitos pelos, evite tosá-lo nessa época. Os pelos ajudam a manter a temperatura corporal dele.
5. Frio é sinônimo de preguiça, mas guarde um momento para levar o animal passear e realizar as suas atividades físicas.
6. Vacine-o regularmente conforme os cuidados do médico veterinário. Isso evitará que ele pegue diversas doenças de inverno.

Tele-entrega de Rações



Golden Special 15kg
R\$ 104,90



Primocio Ori. 20kg
R\$ 95,00



Dog Chow Ad. 15kg
R\$ 95,00



Equilibrio Gato Ad. 7,5 kg
R\$ 129,90



Golden Gatos Ad. 10,1 kg
R\$ 99,90

(51) 3084-0023
(51) 3029-9309
(51) 99912-5696



Av.: Alberto Pasqualini - Nº.: 1070 / Jd. Itu Sabara //// www.armazemdosbichos.com.br

Conheça razões para inserir as novas tecnologias no ambiente escolar

Usar ou não usar novas tecnologias no dia a dia escolar já não é mais a questão. Afinal, o uso da tecnologia faz parte da vida das novas gerações fora da sala de aula e, por isso, a sua aplicação em benefício da educação pode ser considerada um importante caminho para aumentar o dinamismo das aulas.

1. **Aprimorar a qualidade da educação:** além de novas metodologias, formando educadores e os ajudando a descobrir estratégias inovadoras para o aperfeiçoamento do processo educacional.
2. **Ajudar a elevar os índices de desenvolvimento da educação básica:** para que, em 2022, o Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb), oferecida nas escolas públicas brasileiras, alcance a meta proposta pelo Ministério da Educação (MEC) de 6,0.
3. **Tornar as aulas mais atraentes e inovadoras:** ampliando possibilidades para alunos e para professores e transformando a aprendizagem, tornando-a mais motivadora e significativa.

Blackout - Energia

Soluções em Eletricidade e Automação

Elétrica predial, residencial, comercial e industrial.
CFTV, Interfones e portões eletrônicos.
Quadros de comando e de medidores (PPCI)
Entrada de Luz (AES Sul e CEEE)
Hidráulica residencial e predial - Aquecedores

Marcelo Pawlowski Cardozo

(51) 9.8585.2477 Oi - 9.9900.5579 Vivo

E-mail: blackoutenergia@gmail.com

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

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

Serviços com garantia

51 3516-8189

☎ 999 230 145 ☎ 991 223 074 ☎ 985 181 587

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



SITES E LOJA VIRTUAL

- Desenvolvimento em nível nacional de sites e e-commercers
- Layouts modernos e funcionais
- Otimizados para todos dispositivos móveis
- Excelente qualidade e ótimo preço

(51) 982.401390 | 986.268439

jprsites@gmail.com

LINKWARE INFORMÁTICA

EMPRESA COM
10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

- *Assistência técnica em informática
 - *Manutenção de computadores e notebooks
 - *Upgrades / Venda de peças e computadores
 - *Recarga de cartuchos
 - *Configuração de redes e wireless
 - *Remoção de vírus e spywares
 - *Troca de telas e peças
- ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL
www.facebook.com/linkwareinformat

Fone:

51 3062.1555

984.111.555 📞

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:
www.linkwareinformatica.com

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

Informática para Melhor Idade

CUPOM DE DESCONTO
APRESENTE ESTE CUPOM E GANHE 1 MENSALIDADE GRÁTIS



Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Não é necessário aguardar formação de turmas.

Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.

Facebook 📧 E-mail 📞 Whatsapp

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador

Aulas para tablet, computador e celular

51 3224.0335

51 3224.0527

Rua Uruguaí, 299 - 7º Andar - Centro

www.onbyte-rs.com.br

ONBYTE
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

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

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: vilmarmetal@hotmail.com

Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

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 - POA/RS

BORGES AQUECEDORES

INSTALAÇÃO DE SPLIT
E MANUTENÇÃO
REVISÃO GERAL



9.8523.2454 ☎ / 9. 8509.2893

Técnico GILBERTO

Atendimento até 00:00h Domingos e feriados
www.borgesaquecedores.com

Procurador



anuncie conosco

e alcance um público de
123 mil leitores todo mês!

☎ 51 3026-8445

☎ 996-136-986



PORTUGUÊS
PARA
ESTRANGEIROS

INGLÊS

ITALIANO

FRANCÊS

PORTUGUÊS
REDAÇÃO
ENEM
VESTIBULAR

☎ (51) 9.8508.4464 ☎

TATIANA MARTINEZ ORTIZ

PROFESSORA DE IDIOMAS - TRADUTORA - INTÉRPRETE
Graduada em Licenciatura em Letras-Português/Inglês

- Longa experiência no exterior
- Há mais de 15 anos no Ensino de Línguas
- Atende todas as idades
- Aulas Particulares: Grupos, VIP e Empresarial
- Modalidades: Presencial e Via Skype
- E-mail: tatiana_brazil@hotmail.com

JLA

Instalações



Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado
Instalações Elétricas Predial, Comercial e Residencial
Entrada de Luz Padrão:
Conserto de ar-condicionado e refrigeradores
E-mail: jl.eletrica@hotmail.com



Fones: 51 3344.0700 - 992.473.186

Av. 21 de Abril, 1052 - Sarandi - Porto Alegre - RS

Excelente Serviço

Qualidade e Confiança desde 1999 | Alexandre Schuller Alves
CHAVEIRO: abertura de portas, troca de segredos, instalação e conserto de fechaduras, controles remotos, molas hidráulicas
ELETRICISTA: planejamento para redução de consumo elétrico, instalação e manutenção de redes elétricas, chuveiro, ventilador de teto, interruptores, luminárias, tomadas, campainhas, disjuntores, troca de voltagem
INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO EM AR SPLIT: Técnico com Certificação Nacional e Internacional pelo SENAC

Rua Ramiro Barcelos, em frente ao número 1895 | Bom Fin
51 99102.1049 | rsshuller13@yahoo.com.br

Acompanhante de Idosos

Atenção e cuidado com o seu familiar

Maria da Graça

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

51 999.133.656

E-mail: dagracobueno@yahoo.com.br

a Domicílio / Atividades de Lazer / Consultas Médicas / Compras



HOMERCHER

Construções e Reformas
Hidráulica - Elétrica - Pintura
Cerâmica



51 3434.2137

51 984.942.188 991.302.746

meerikhomer@hotmail.com

Facebook: Carlos Homercher

Carlos | Eng. Faria



ASSISTEC - SUL



REFRIGERAÇÃO E MÊQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia

51 3516-8189

☎ 999.230.245 ☎ 991.223.074 ☎ 985.181.587

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



Empalha-se Móveis

Fabiano Vianna

ORÇAMENTO GRATUITO

51 3493.4685 - 9.9987.6375

fabianoviannaempalhador@hotmail.com

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone e (51) 984.696.349



Iria Santos Vaz

Psicóloga Clínica - CRP 07/2195

Formação UFRGS

Psicoterapia - Atendimento Psicológico
Transtornos de ansiedade, personalidade,
Orientações a Casais - Aconselhamento a Pais
Psicoterapia breve - Pré natal e Pós parto
Dificuldade de aprendizado - Psicoterapia individual
Crianças - Adultos - Adolescentes

51 981.577.835 iriasantos57@hotmail.com

Consultório particular e Atendimento domiciliar
Av. Bento Gonçalves, 1639 - Porto Alegre - RS

Climatização Bueno

Prestadora de Serviço LTDA

Instalações e Manutenção de Ar Split's
Instalações Elétricas
Manutenção e Limpeza de Ar de Janela

Solicite uma visita técnica sem compromisso.
Atendemos em Porto Alegre e Grande Porto Alegre

Acesse nossa Loja Virtual: www.buenoarcondicionado.com.br

(51) 4141.1244 / 3023.8130 / 985.789.710 / 991.101.764 climatizacaobueno@gmail.com



Aceitamos:



Com Vendas pelo Site!



Cisne Branco

Muito mais que uma opção.

Verdadeiro Ícone de Porto Alegre, o barco Cisne Branco é referência no turismo fluvial, entretenimento e lazer flutuante na capital do Rio Grande do Sul.

O ponto de embarque do Cisne Branco é no Portão Central do Cais do Porto de Porto Alegre, que possui um significado especial na história da cidade, pois era o ponto de chegada de todos os navios de passageiros, inclusive de nossos imigrantes.

Além dos passeios regulares oferecidos, o Cisne Branco é considerado um Espaço Cultural Flutuante.

O Cisne Branco tem capacidade para transportar 200 passageiros e 20 tripulantes, em total segurança e conforto. O barco possui um tanque de tratamento de dejetos, para não lança-los diretamente no Guaíba e, desta forma, não poluir suas águas.



- * Festas em geral
- * 15 anos
- * Casamentos

Dj Lucas Oliveira

Fones:

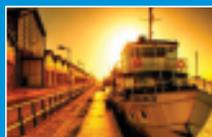
991.149.531 / 994.049.594

E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

CISNE BRANCO



PASSEIO TURÍSTICO | DIARIAMENTE ÀS 15H
1H DE NAVEGAÇÃO | 3 ANDARES DE EMBARCAÇÃO
SERVIÇO DE BAR A BORDO COM PESTISCOS E BEBIDAS



Reservas: (51) 3224.5222 | Av. Mauá, 1050 - Armazém B3

www.barcocisnebranco.com.br | cisnebranco@barcocisnebranco.com.br | [Barco Cisne Branco](#)

Atelier do Sapato

Da Sapataria Moretto



Sapatos

Solados

Tênis (costura)

Pintura

Colagem

Troca de Ziper

Forrações de Sapatos para festas

51 98541.1955

51 98509.8826 

Av. Protásio Alves, 762 - Bairro Rio Branco (Loja Brasil)

DICAS PARA CUIDAR MUITO BEM DO SEU SAPATO

O sapato é o acessório mais poderoso na produção de um homem, seja social, seja casual, tem gente que diz por aí que os “homens são vistos pelos pés” e isso é muito verdade, já que um sapato novo, impecável e bem cuidado segura todo o seu look, já um calçado feio, sujo e desgastado pode quebrar a sua imagem em questão de segundos.

Porém, para manter esse visual sempre certinho e impecável você não precisa comprar um sapato por semana, basta apenas cuidar muito bem daqueles que você já tem aí no seu armário.

E, para te ajudar nesse assunto tão delicado e precioso vou listar algumas dicas básicas e simples para manter seus sapatos sempre bonitos e que eles possam viver muito tempo ao seu lado!

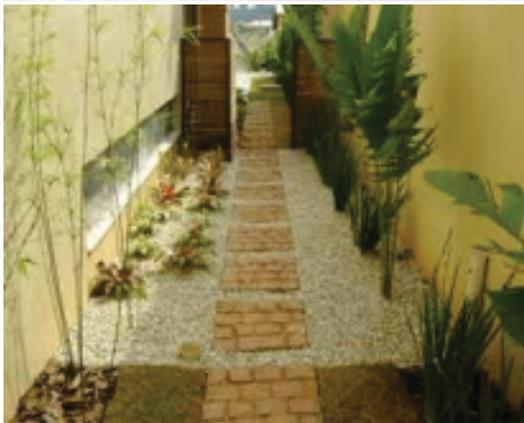
1 – Não use o mesmo calçado mais de uma vez em dias seguidos, independente do tipo e estilo dele. O calçado precisa respirar já que eles absorvem o suor dos nossos pés e devem “secar” (respirar) antes de um próximo uso e o período ideal para isso é de 24 horas;

2 – Nada de lavar os seus sapatos com água, isso estraga qualquer sapato de qualquer material! Se precisar limpar (é sempre bom tá?) passe um pano úmido.

3 – Tanto para deixar o sapato respirando, como para guardar, mantenha o mesmo em lugar seco e arejado, sem muito sol forte. Algumas pessoas acham que deixando o calçado no sol para descansar vai fazer bem porém deixar o acessório exposto ao sol forte pode estragar, desbotar e danificar o material.

Os **sapatos Oxford, mocassim e loafers** são velhos conhecidos do guarda-roupa masculino e têm aparecido cada vez mais nas coleções femininas. Nesse Outono-Inverno não será diferente! Uma das tendências em alta para os sapatos da próxima estação será o estilo conhecido como “boyish”. Veja a seguir, o poder que o loafer feminino, Oxford e mocassim dá aos looks!





Sabe aquele **corredor** que não tinha muita função na parte externa da casa? Esse espaço pode receber um belo jardim, com direito a diferentes espécies e soluções que valorizam a área. Entre o muro e a casa há sempre um vão. Esse “corredor” muitas vezes é desvalorizado, já que fica um pouco escondido.

Para mudar de vez essa história e aproveitar a área, a dica é integrá-la ao projeto paisagístico. Assim, é possível atrair os holofotes para o local, antes considerado apenas de passagem...



Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voadores

O verão vem aí e eles também!

Faça seu orçamento grátis!

comercial@mrprotect.com.br

(51) 3377-3060

Eliete Dani

Pinturas especiais e Laca em móveis ferro
Móveis Projetados - Decoração - Estofados
Jatos de Areia e Pátinas

Orçamento Gratuito

51 99942.1495 | 98510.9563
eliete.dani@yahoo.com.br

Jardinagem

Manutenção em Geral

Limpeza de Terreno
Limpeza de Caixa de Água
Podas de Árvores

Osmar - Cel.: 992.848.968

Rua F nº 181 - Serraria - POA/RS

anuncie conosco

ProcureAche

Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue:

51 3026-8445

996-136-986 viva

Dicas reveladoras de coisas que você deve evitar e valorizar em seu emprego e que fazem toda diferença para sua satisfação profissional, qualidade de vida e felicidade

Neste momento, a maioria das pessoas está infeliz em seus empregos. Muitas não sabem o que realmente gostariam de fazer e se contentam com algo que pague suas contas. Outras estão cansadas da rotina burocrática de seus expedientes e se sentem largadas pela empresa, sem perspectivas de crescimento e reconhecimento profissional. Mesmo que seu chefe não saiba valorizar seu trabalho, é importante que você se concentre para estar acima das adversidades, pois não importa se você tem o emprego dos sonhos, os problemas sempre aparecem.

Pode parecer óbvio, mas ser feliz na vida em geral contribui para a satisfação no trabalho. Muitas pessoas acreditam que apenas o inverso é verdadeiro: que serão felizes só quando estiverem satisfeitas profissionalmente. Procure motivos de **gratidão e contentamento** em toda a sua vida e leve essa mentalidade para sua carreira.

LSC MANUTENÇÃO ELÉTRICA

INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO ELÉTRICA PREDIAL E INDUSTRIAL

Instalação de ar condicionado
Serviço técnico de eletricidade
Luminárias - Cerca elétrica



51 9.9625.3799 - 9.8456.2055 - 9.8022.3360 (Silvio)

Desde 2010

RC

Motoboys

51-992104442

www.rcmotoboys.com.br

RC EXPRESS
12.918.135/001-40

SUL TELAS MOSQUITEIRAS



ORÇAMENTO
GRATUITO

COBRIMOS ORÇAMENTO
51 989 457 752
51 984 733 974

ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986



Empalha-se Móveis

Fabiano Vianna

ORÇAMENTO GRATUITO

51 3493.4685 - 9.9987.6375

fabianoviannaempalhador@hotmail.com

FUNILARIA ITAQUI

- CALHAS • ALGEROSAS • CHAMINÉ • RINCÃO
- COIFAS • CANOS • REFORMA DE TELHADOS
- CHURRASQUEIRINHAS SOB ENCOMENDA -



(51) 9.8564.6681 - 9.9663.9823

Av. Toledo Piza, 20 - Sarandi - PoA

Receita

Penne integrali com funghi e limone

Ingredientes:

120 g de penne integral

150 g de misto de cogumelos com champignon, shitaki e shimeji

5 colheres de azeite

1 limão siciliano

5 colheres de vinho branco

caldo de legumes

salsa picada

10 g de cebola picada

5 g de alho picado



Modo de preparo:

Em uma panela puxe alho e cebola até ficarem transparentes.

Junte os cogumelos e deixe cozinhar com sal e pimenta do reino.

Adicione o suco de meio limão siciliano e a casca ralada também.

Cozinhe a massa em água quente até ficar “al dente”.

Junte a massa no molho e finalize com salsa picada e um pouco de caldo de legumes para dar cremosidade.

Rendimento: 1 a 2 porções

ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral - Consertos
Customização - Variedades de Tecidos



Orçamento Gratuito
Márcio

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

996.385.999 - 3235.1546

Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - PoA/RS



Lavagem a seco e úmido, por peça e por quilo.
Cobertores, edredons, cortinas, tapetes, tênis, travessouros, etc.
Roupas finas e vestuário em geral

Fone: (51) 3095-3244
Seg. a Sex.: 9h - 19hs | Sáb.: 9h - 12hs
Avenida Cristóvão Colombo, 967 | Floresta



Faxina
Residencial e Comercial
Tânia Tia da Faxina

(51) 999.464.639 | (51) 993.509.329

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre

Sua casa mais limpa e perfumada

ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!



51 3026-8445
996-136-986 vivo

A grande maioria dos estofados é revestida de couro, tecido ou vinil, e vale lembrar que existe uma limpeza específica para cada um deles.

Para limpar o estofamento de couro, a melhor dica é usar um pano úmido para remover a poeira e logo em seguida um pano seco, pois assim você evita que ele apodreça e perca a qualidade.

Já o estofamento de tecido, com exceção do fabricado para "lavagem a seco", pode ser lavado em casa com uma mistura de sabão líquido para lava-louças e um copo de água morna, é só aplicar a espuma no sofá esfregando com uma escova de cerdas macias e depois passar um pano limpo e úmido.

O estofado de vinil pode ser limpo do mesmo modo que o de couro, ou com um produto criado especialmente para este tipo de estofado. Essa limpeza doméstica ajuda a manter o estofado limpo, porém para limpá-lo profundamente é preciso usar produtos específicos, pois os revestimentos do mesmo costumam ser sensíveis a danos causados por produtos e procedimentos de limpeza inadequados. Para que essa limpeza seja feita corretamente a melhor opção é contratar uma empresa especializada.

O melhor da vida? Vivê-la!
Então sorria, dê o seu melhor
e ela acabará fazendo o
mesmo com você.

ProcureAche



25

Anos perto de você



**Estofaria
Barbosa**



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.



Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

TRABALHAMOS COM MÓVEIS SOB MEDIDA!

R. Comendador Duval, 30 - Jardim Floresta | POA / RS

(51) 3374-0104 | 981-380-134

estofariabarbosa@hotmail.com

FERRAGEM

Fratelli



Tintas e Vernizes - Acessórios para pinturas
Materiais elétricos - Materiais hidráulicos
Madeiras - Ferragens - Ferramentas

Av. Getúlio Vargas, 170
Menino Deus - Porto Alegre-RS
☎ 3221.2687



AMIGO QUEBRA GALHO

Júnior Dias

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA - HIDRÁULICA - PINTURA E CACA 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

Avulso todos os serviços de sábado e domingo

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



**anuncie
conosco**

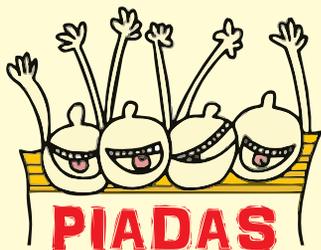
**Quem não é visto,
não é lembrado.**

ProcureAche

Ligue:

☎ 51 3026-8445

☎ 996-136-986 vivo



NA CASA DE UM POLÍTICO



Cuidados com a pele no inverno

Durante o inverno a umidade do ar fica menor e as temperaturas mais baixas levam à diminuição na transpiração corporal. Esses fatores fazem com que a pele fique mais seca. Além disso, nesta época, é comum tomar banhos mais quentes, que provocam uma remoção da oleosidade natural de forma mais intensa, diminuindo o manto lipídico que retém a umidade da pele.

A pele do rosto e do corpo está sujeita ao ressecamento no inverno. O clima frio e seco pode deixá-la com aspecto esbranquiçado, o que indica a desnaturação das proteínas. Para evitar tais sintomas é importante fazer hidratações profundas e, além disso, praticar uma alimentação saudável, rica em vitaminas e antioxidantes pode trazer benefícios em longo prazo.



ProcureAche

anuncie
CONOSCO

e alcance um público de
123 mil leitores todo mês!

☎ **51 3026-8445**

📞 **996-136-986**



Após elaborar um bom projeto para sua construção ou reforma, você deve tomar todos os cuidados para que tudo saia como o planejado.

No transcorrer da obra, podem surgir inúmeras preocupações e uma das principais é com a contratação de **bons profissionais, comprometidos com os serviços** que deverão executar e que garantam o padrão de qualidade que você espera.

Um outro aspecto que merece ser avaliado diz respeito às características do profissional: honestidade, facilidade de relacionamento, cordialidade, pontualidade e capricho na execução do trabalho são qualidades que devem fazer parte do perfil de um bom profissional.

Acreditamos que essas **dicas**, se levadas a sério, ajudarão a selecionar bons profissionais e darão mais segurança na realização de sua obra.

Então, não perca o foco na hora de contratar, assegure-se de que está fazendo boas escolhas e boa sorte!



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



ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até **10x s/ juros**

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. M^a Goretti - Poa/RS
Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

Aceitamos cartão de crédito, cheque e boletos

Vidraçaria Sonya

99234.8327 3485.4114 98561.7007



VIDRO • TEMPERADO • TAMPO • ESPELHO
BOX • PRATELEIRA • PINTURAS
www.vidracariasonya.com.br

Aceitamos 19 tipos de Cartões de Crédito

ProcureAche

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!



ANUNCIE AQUI

☎ **51 3026-8445**

📞 **996-136-986** whatsapp

SERVISUL

A sua família no melhor clima



ELÉTRICA | SPLIT | HIDRÁULICA



Instalação, Manutenção e Higienização de Split (todas as marcas)
Pinturas Residencial e Comercial Serviços em Geral

Marcos Thomazini 51 992.879.333 | marcos_bok@hotmail.com | Atendemos Porto Alegre e Região

Tiragem: 41.000 exemplares - Anuncie: (51)3026-8445 / 996136-986 **ProcureAche** 25

Sumir da mídia ou então praticar o efeito avestruz, com certeza não é a solução.

Quando os negócios estão em baixa fica sempre a dúvida no setor de marketing das empresas ou, na inexistência deste, nas diretorias comerciais ou ainda no dono do negócio, o que deve ser feito para manter a empresa em evidência porque neste momento a primeira atitude é parar tudo.

Há vários comportamentos conhecidos, mas o mais tradicional é o do chamado “pé no freio”, onde tudo é suspenso e tudo deixa de ser feito em nome da economia que, julga-se, seja necessária neste momento.

Quase sempre esta não é a melhor atitude, pois não se está agindo de forma racional e deixamos nos levar somente pelo emocional que domina nossos sentimentos neste momento que vivemos.

Não há nenhuma dúvida de que a quebra no bom andamento dos negócios deixa os gestores abalados, pois começam a surgir os problemas com capital de giro, fluxo de caixa e com a própria rentabilidade do negócio.

Como sabemos e, por experiência própria, a propaganda **é a primeira a ser cortada** porque, a não ser nas vendas para o varejo, quando a relação entre o vendedor e o comprador são diretas e atua em função da outra, as relações de causa e efeito na publicidade tradicional, só aparecem a longo prazo. Há todo um processo de divulgação e fixação da marca, dos produtos e dos serviços prestados.

Então, para dar o exemplo, a primeira atitude é a de que se faça qualquer economia, a qualquer custo, mas se essas medidas são tomadas sem qualquer critério técnico o feitiço pode voltar-se contra o feiteiro.

Explicando melhor: A empresa “some” do mercado e, a não ser os seus clientes mais antigos que já mantêm uma certa relação com ela, os demais potenciais clientes deixam de considerá-la para efeitos de negócios futuros. Além disso, os concorrentes que têm um comportamento parecido porém um pouco mais racional, ou seja, realinham seus investimentos mirando as principais oportunidades, ocupam o espaço vazio deixado e abocanham os novos negócios que estão surgindo.



Minuano
tabacaria

Tabacaria | Charutaria
Head Shop
Chip e recarga de celular
Presentes alternativos
Bebidas
Xerox

(51) 3219-6361
Av. Azenha, 1377 Loja 2



Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

☎ 51 3026-8445
📞 996-136-986 whatsapp



FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN
— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111 www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
ATENDIMENTO 24 HORAS Funerária Unidas - Hahn

Sepultamento e Cremação Consulte nossos planos e seguro funeral



EMPREGADO DEMITIDO DOENTE - REINTEGRAÇÃO

O empregado não deve ser demitido doente, sobretudo quando a doença tenha origem nos serviços prestados pelo trabalhador, portanto ilícita a demissão, que é considerada nula na Justiça do Trabalho, sendo a empresa obrigada a reintegrar o trabalhador.

Na verdade, a empresa quando da demissão – se constatar através do exame médico demissional ou até por meio de atestado médico apresentado pelo empregado, que este encontra-se doente, deve suspender de imediato a demissão e encaminhá-lo ao INSS, caso contrário poderá ser obrigada pela Justiça do Trabalho a reintegrar o empregado, com o pagamento dos salários do período do afastamento até a efetiva reintegração, inclusive com o restabelecimento de eventual plano de saúde, posto que este detém estabilidade nos termos da Lei 8.213/91 - em seu artigo 118.

E a empresa ainda poderá sofrer na Justiça do Trabalho possível condenação indenizatória por danos morais, por ter demitido o trabalhador doente e incapacitado, o deixado desamparado, sem qualquer fonte de renda que lhe garanta seu sustento e o de sua família, no momento em que este não possuía qualquer condição de procurar ou até mesmo exercer novo trabalho !

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

Avenida Borges de Medeiros, 453, Conjunto 104, Porto Alegre - RS 3026-0303 / 3013-1928 / whatsapp 9875-0370 / almirsarmento@hotmail.com

ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!



ANUNCIE AQUI

 **51 3026-8445**

 **996-136-986** whatsapp

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

OAB/RS 4.346

NUSKE ADVOGADOS
ASSOCIADOS

ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO EM DIREITO CIVIL,
PREVIDENCIÁRIO, TRIBUTÁRIO, FAMÍLIA E SUCESSÕES.

REFORMA DA PREVIDÊNCIA

Evite ter que trabalhar por mais alguns anos, confira seu tempo de serviço.

Com a Reforma da Previdência (PEC 287/2016) os requisitos para a aposentadoria se tornarão cada vez mais difíceis, podendo adiar em muito tempo a obtenção do benefício. Isto porque passará a ser necessária uma idade mínima, de 62 anos para as mulheres e 65 anos para os homens além de 40 anos de tempo de contribuição para que o aposentado possa receber 100% do valor.

Ainda que esta reforma dependa de aprovação do Congresso Nacional, poderá fazer com que muitos adiem o seu pedido de aposentadoria, tendo inclusive que trabalhar por mais alguns anos.

Todavia, caso já possua o tempo mínimo para solicitar a aposentadoria é possível fazê-la antes da reforma, fugindo das novas regras trazidas pela Reforma da Previdência.

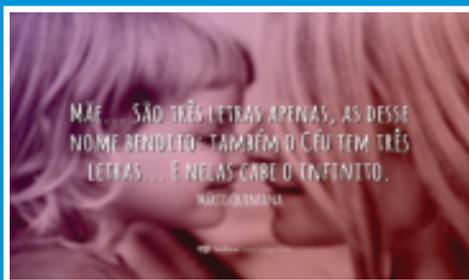
Confira se já possui o tempo de contribuição necessário para se aposentar antes da alteração da legislação, procure um especialista.

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº10 - 607 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 3085.6060 - 996516.996  advogados@nuske.com.br www.nuske.com.br

Conheça os benefícios do chá de canela para a saúde

Você sabia que o chá de canela protege nosso organismo contra infecções e alivia as crises de tosse? Confira e aproveite esses e outros benefícios. A versatilidade da canela sempre garante muito sabor nas refeições. Mas você sabia que, além de um delicioso condimento, ela também desempenha funções-chave em nosso organismo? “A canela é digestiva, melhora o hálito, aquece o corpo, melhora a circulação do sangue e auxilia em problemas de garganta e pulmão”.

Com a chegada do frio, podemos contar com a ajuda dos poderes do chá de canela.



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

ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

 **51 3026-8445**

 **996-136-986** whatsapp

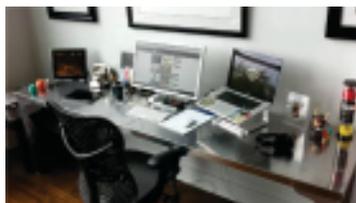
GEO
Point

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



HOME OFFICE COISAS QUE TODO MUNDO PRECISA SABER

Home office não significa - exclusivamente - trabalho em casa. Apesar desta ser a tradução literal do termo, no Brasil ele define de forma genérica o trabalho que é realizado em espaço alternativo ao escritório da empresa. Este local pode ser - ou não - o escritório em casa. Uma pessoa pode trabalhar "home office" em cafés, hotéis, aeroportos, táxis, parques...ou em casa. Os termos mais exatos para definir esta modalidade de trabalho são: trabalho remoto, teletrabalho, trabalho à distância, ou o que

parece ser o mais adequado, **trabalho portátil**. Se você trabalha em casa para uma empresa, a chance é grande de que também passe a trabalhar mais do que no escritório tradicional, já que as horas antes perdidas no trânsito acabam sendo revertidas em **mais produtividade**. Além disso, no trabalho remoto não existem as pausas para o cafezinho ou as interrupções dos colegas: trabalha-se de forma mais contínua e, portanto, mais intensa. Afinal, trabalho é algo que se faz, não um lugar para onde se vai.

ADSUL 
ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL

MAIS DE 20 ANOS

PRESTANDO SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho



FAÇA SUA DECLARAÇÃO IR CONOSCO

www.adsulrs.com.br

(51) 3224.1270 | 3226.5160

Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

SUL TELAS MOSQUITEIRAS



**ORÇAMENTO
GRATUITO**

COBRIMOS ORÇAMENTO
51 989 457 752
51 984 733 974

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone e : **(51) 984.696.349**



ProcureAche

Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!

ANUNCIE AQUI

51 3026-8445

996-136-986 

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 | 986.315.788
982.767.930 | 991.076.552

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

HORÓSCOPO



Controle suas reações explosivas e seja gentil para evitar atritos no **TRABALHO**. Tudo bem no **ROMANCE**. Se você, paquera colega, aja com discrição para não colocar tudo a perder. Em **CASA**, para espantar tensões, procure falar menos e ouvir mais.



Terá apoio dos astros para correr atrás dos seus **PROJETOS**, mas será melhor guardar segredo. Procure inovar o **ROMANCE**, que pode ficar mais quente. Se estiver só, poderá pintar paquera com **COLEGA**. Envolver-se com trabalho solidário: vai lhe fazer bem.



No **SERVIÇO**, priorize as tarefas mais simples e tome cuidado com focos para não se prejudicar. O **ROMANCE** vai exigir cautela, principalmente se a pessoa amada mora longe. Poderá **FATURAR** com produtos caseiros.



Boa fase para aprender coisas novas e crescer na **CARREIRA**. Com disciplina, saberá correr atrás dos seus sonhos e superar decepções. Paquera animada, mas o **RELACIONAMENTO** precisará de novidades. Ótima sintonia com os **AMIGOS**.



Controle seus **GASTOS** e trabalhe em parceria. Se **PAQUERA** alguém, seja menos exigente. Tudo azul para quem tem compromisso. Aproveite o tempo livre para ficar mais com a **FAMÍLIA**, porém se prepare, pois desavenças poderão surgir. Saiba guardar segredo.



Fase de imprevistos no **TRABALHO**. Evite atitudes agressivas. Caso esteja só, fará sucesso na **CONQUISTA**. Se já tiver alguém, os desejos vão aflorar. Período movimentado em **CASA**, inclusive em relação a mudança de endereço.



Espre novas e surpresas - alguns não tão agradáveis. **TRABALHAR** ou estudar em parceria será produtivo. A paquera será estimulada com bastante diálogo. Nas horas livres, a intimidade vai **PEGAR FOGO**. Cuidado com transtorno com **PARENTE**. Relax!



Tome cuidado com o que diz para não criar mal-entendido no **EMPREGO**. Você terá pique para correr atrás dos seus sonhos. Boas energias a **DOIS**, mas a paquera poderá ficar estacionada. Fase positiva para planejar gastos em **FAMÍLIA**.



TRABALHAR em grupo trará segurança e evitará conflitos. Falar de compromisso e planos vai estreitar laços com quem **AMA**. A **Lua** aumentará seu magnetismo, assegurando sucesso na **PAQUERA**. Dê mais atenção às finanças. Possível tensão familiar.



Tome cuidado com o que diz para não criar mal-entendido no **EMPREGO**. Você terá pique para correr atrás dos seus sonhos. Boas energias a **DOIS**, mas a paquera poderá ficar estacionada. Fase positiva para planejar gastos em **FAMÍLIA**.



A **Lua** vai realçar seus talentos! Corte coisas negativas da sua vida pela raiz. Será melhor não contar com **AMIGO** para resolver problema financeiro. Na **UNIÃO**, seja quem você é e cobre menos do seu par. Evite se aborrecer com um **PARENTE** por coisas bobas.



Tente não se expor demais no **TRABALHO** e ignore críticas negativas. O importante é reservar um tempo para se concentrar e estudar. Na intimidade, espere **CLIMA SEDUTOR**, mas tome cuidado com rivais. Reencontre **AMIGOS** nos seus momentos de folga.



CURSO DE GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA
CLÍNICA GERAL

Orion Instituto de Odontologia Ltda - CRO

(51) 3276.8483 / 3276.8481

(51) 982.946.374 —TIM 992.091.881 —VIVO

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta - PoA

TECNOBRAS

Conserto:
LAVADORA
SECADORA
REFRIGERADOR

ORÇAMENTO GRATUITO

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

ADSUL

ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL

MAIS DE 20 ANOS
PRESTANDO SERVIÇOS
DE ALTA QUALIDADE

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho

FAÇA SUA
DECLARAÇÃO IR
CONOSCO

www.adsulrs.com.br

(51) 3224.1270 | 3226.5160
Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

Qualidade e Confiança desde 1999 | Alexandre Schuller Alves

CHAVEIRO: abertura de portas, troca de sagrados, instalação e conserto de fechaduras, controles remotos, molas hidráulicas
ELETRICISTA: planejamento para redução de consumo elétrico, instalação e manutenção de redes elétricas, chuveiro, ventilador de teto, interruptores, luminárias, tomadas, campainhas, disjuntores, troca de voltagem
INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO EM AR SPLIT: Técnico com Certificação Nacional e Internacional pelo SENAC

Rua Ramiro Barcelos, em frente ao número 1895 | Bom Fim
51 99102.1049 | rsshuller13@yahoo.com.br

CORTINA

Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 992.515.881 51 984.754.657

cortina.sobmedida@outlook.com Cortina Sob Medida

Reformare Móveis

Reforma de Móveis e Antiquidades

51 3498.1167
51 992.004.017

Especializada em restauro de antiguidades e pinturas
 Reformare Móveis
www.reformaremoveis.blogspot.com.br

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 | 986.315.788
982.767.930 991.076.552

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

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/R

ALEXANDRINO

esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br

(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103
 984.702.100 - 984.702.300

E-mail:
vendas@alexandrinoesquadrias.com.br

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

ELETRICISTA

Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

Fone e (51) 984.696.349