

PAÍS

Edição País

GERAmigos
Comunicação

13 Anos

ProcureAche

Zona Nortewww.procureacherevista.com.br

/RevistaProcureAche

Anuncie: (51) 3026-8445 (51) 9613.6986

Distribuição Gratuita



O Dia dos Pais foi criado para homenagear e agradecer aos pais por sua dedicação total aos filhos, fortalecendo os laços familiares e incentivando demonstrações de carinho. Com o passar dos anos, novas configurações familiares passaram a ser aceitas pela sociedade, e hoje também são homenageados padrastos, avós e outras figuras masculinas presentes nas famílias.

Feliz 5º Mês do Pais

Elétrica | Hidráulica
Porta sanfonada
Instalação de chuveiros
Acessórios de banheiro
Torneiras | Luminárias
Colocação de suportes de TV
Acessórios domésticos em geral

maridadealuguel | maridadealuguel@gmail.com

Fones: (51) 8411.1411 | 8237.3437
9970.6913 | 9114.4198

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

Kali Farmácias

Dispono de profissionais habilitados para lhe atender em diversos serviços:

- Assistência farmacêutica
- Aplicação de injetáveis
- Teste de glicose
- Aferição da pressão arterial

TELE-ENTREGA
Av. Assis Brasil, 626

Fone: 3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

REI DOS EXTINTORES

(51) 3411.3379
9681.2819
8511.1246
9227.6456

- Recargas de Extintores
- Vendas de Extintores Novos
- Cursos de Treinamento
- Placas de Sinalização

24 HORAS

Aceitamos

E-mail: lucianof.alves@bof.com.br | www.reidosextingtores.com.br

scadas Pereira

Soluções em Madeira

Orçamento Gratuito na Hora
Vamos até você
Experiência de 20 anos
Pagamento Facilitado
Fino Acabamento

Rua Marcelino Ramos, 222
Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090
facebook.com/escadaspereira - e-mail: escadaspereira@gmail.com

Irmã Larissa
Cartas, búzios e tarô

Faz e desfaz trabalhos para todos os fins.
Especialista em casos amorosos.
Vem sofrendo queda de lucro em seus negócios?
Amores rompidos, não correspondidos.
Unimos casais, afastamos rivais.
Irmã Larissa desenvolvida desde os 7 anos
"trabalhos garantidos", só cobramos após resultados

Marque sua consulta Fone: 3026-6611 / 8265-7978
Rua Vigário José Inácio, 547 sala 207 - POA/RS

RESIDENCIAL BEM QUERER

AQUI VOCÊ ENCONTRA UMA NOVA
RESIDÊNCIA PARA QUEM VOCÊ AMA.

- * Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapeuta Ocupacional
- * Acomodações privativas e semi privativas - Coletivo
- * CFTV - Quartos climatizados
- * Responsável Indianara Franciosi

Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) 3574.2370 - 9296.0297 - 8421.5402

Residencial Bem Me Quer

Aqui você encontra uma nova
residência para quem você ama!

Direção: Indianara Franciosi

- Acomodações semi-privativas
- Terapia ocupacional
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Recuperação pós-cirurgia
- Médico Geriátrico
- Nutricionista
- Enfermagem 24hs
- Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

Vila Ipiranga POA Rua Padre Alois Kades, 116
próximo ao Hospital Banco de Olhos

51 3365-9377 51 9296-0297 51 8421-5402

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas - Hahn

Sepultamento e Cremação - Consulte nossos planos e o seguro funeral CAIXA

Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986

E-mail: contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Achira Barbosa

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição:

Geramigos Empresa Jornalística Ltda.

Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em
nosso site:

www.procureache.geramigos.com.br

Índice

Serviços Especializados	3
Religião	4
Saúde e Bem Estar	5
Melhor Idade	6
Saúde e Bem Estar	7
Alimentação	9
Moda e Beleza	12
Tecnologia	14
Educação e Lazer	15
Centro de Porto Alegre	16
Festas e Eventos	18
Construção e Reforma	19
Pet e Agropecuária	20
Residencial/Comercial	22
Telefones Úteis	22
Piadas	24
Serviços Jurídicos	25
Serviços Especializados	26
Horóscopo	28
Cupons Promocionais	29
Palavras Cruzadas	31

Acesse notícias diárias da sua região. Diversos assuntos,
como saúde, educação, segurança e transporte, dentre outros
Curta a nossa página no Facebook: [f /JornalGerAmigos](https://www.facebook.com/JornalGerAmigos)

Benefícios do limão

Os benefícios do limão são especialmente aumentar as defesas do organismo, combatendo gripes e inflamações das vias respiratórias porque é rico em vitamina C, que melhora a imunidade. Além disso, o limão também é importante para:

Combater o ácido úrico, pois apesar de ser ácido, é transformado no estômago e vai alcalinizar o sangue;

Ajudar a emagrecer por ser pobre em calorias e ter fibras, que diminuam o apetite;

Proteger as células, pois é um fruto antioxidante;

Facilitar a digestão e regular a absorção dos açúcares pela presença de fibras solúveis, como a pectina.

Uma boa dica para ingerir o suco de limão é durante a refeição, pois além dos benefícios do limão para emagrecer, ele também aumenta a absorção de ferro da refeição, ajudando a evitar ou combater a anemia.

Benefícios do limão siciliano

Os benefícios do limão siciliano são aumentar as defesas do organismo, combater o ácido úrico, ajudar



a emagrecer, proteger as células, facilitar a digestão e regular a absorção dos açúcares porque o limão é rico em vitamina C, fibras e antioxidantes.

O limão e o limão siciliano são muito semelhantes nutricionalmente e, por isso, os seus benefícios para a saúde são iguais.

Sinoserra
CONSORCIOS
MEHOR QUE SONHAR E REALIZAR

Consórcio Sinoserra e na Sinoscar da
av. Assis Brasil, 5548 defrente o Tumelero

Jonas Fonseca
Consultor de Vendas
com 34 anos de experiência

Veículos 0km até
10 anos de uso

*Crédito imobiliário de 50 mil a 5 milhões,
vários grupos em
andamento, fácil de contemplar.*

*E você pode usar até 30%
para ofertar de lance e descontar
da carta de crédito que escolher.*

Invista sem medo, entre em contato e solicite uma visita

Fones: 51 3347.8458 | 33478484 | 8447.4458 | 9126.2942

E-mail: jonasfonseca@sinosserra.com.br

Como fazer um mini jardim decorativo

Materiais necessários:

1. Recipiente.
2. Substrato preparado: “cerca de 3 partes de terra vegetal, 2 partes de areia e 1 parte de perlita”, ensina.
3. Pedras: “pedrinhas ou cascalhos de sua preferência”, propõe.
4. Mudanças de plantas suculentas
5. Adereços: areia colorida, personagens, pedrinhas, tronquinhos até conchas.
6. Ferramentas de jardinagem

Modo de montagem

Lave bem o seu recipiente com sabão, retirando qualquer resíduo. Espere secar completamente.

Faça uma pequena camada com as pedrinhas ou cascalhos no fundo, buscando facilitar a drenagem caso haja um excesso de água, já que o recipiente normalmente não possui furos.

Use a sua imaginação e desenhe mentalmente o



cenário que deseja reproduzir, assim não corre o risco de montar tudo e depois mudar de ideia.

Retire as plantas escolhidas dos seus respectivos vasos, tomando sempre cuidado para preservar o máximo que conseguir do torrão original de terra em volta de sua raiz, colo-

JOSUÉ EXPRESS

Coletas e Entregas:

- * documentos, convites, encomendas, exames, mala direta, medicamentos, passagens, ingressos, chaves, produtos elétricos ou eletrônicos, etc.

CONFIANÇA E HONESTIDADE

☎ 9844-3308 📞 8496-6201

motobojoenviado@gmail.com



CLIMATECHSUL

CLIMATIZAÇÃO

- ✓ Instalação
- ✓ Manutenção
- ✓ Higienização
- ✓ Verificação de gás
- ✓ Elétrica
- ✓ Abertura de canaletas
- ✓ Pintura



da instalação ao acabamento!

ORÇAMENTO GRATUITO
na Zona Norte p/ instalação

Aceitamos cartões.




Garantia de 1 Ano
da Instalação

Trabalhamos com TODAS as marcas.

Contato:

📞 (51) 8011.8676 / 📞 9751.4663

Evandro Passos



EPG

Guincho Service

24h

9763-4130 | 8589-7940

Qualquer tipo de veículo. Leve ou pesado.

TREINAMENTO PARA HABILITADOS
PERCA O MEDO DE DIRIGIR

PARE



↑↓

TREINAMENTO PARA HABILITADOS

8919.6039

Aceitamos cartões

Instrutor TIAGO (credenciado ao Petran-)

FONE: 51 8919.6039

www.drivertiago.com.br



ARAUPACK

EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral,
descartáveis, higiene e proteção






www.araupackembalagens.com.br

Televendas

vendas@araupackembalagens.com.br

51 3348.5624 | Av. Manoel Elias, 936 - Jardim Ingá - Porto Alegre/RS

Dever dos pais



“E vós, pais, não provoqueis a ira dos vossos filhos, mas criai-os na disciplina e instrução do Senhor” (Efésios 6.4).

No “dia dos pais” não se pode deixar de lembrar a responsabilidade que eles têm. Deus dá filhos às pessoas como continuação da sua obra criadora, sempre renovando a população com novas esperanças. A responsabilidade do pai é outorgada por Deus e com ele deve ser compartilhada. O pai é ajudado pela mãe nessa tarefa. Não existe pai sem mãe. Qualquer criança que nasce tem um pai e uma mãe, mesmo que seja depois adotada por outras pessoas.

O mandamento divino, expresso por Paulo, tem um aspecto negativo: não provocar os filhos à ira, isto é, não tratá-los de modo que fiquem irritados. Pelo contrário, as crianças devem ser tratadas com amor e carinho, que retribuirão pela vida toda.

O aspecto positivo é o conteúdo da educação: a disciplina e instrução do Senhor. O ensino tem a teoria, mas o mais importante é a prática, a conduta diária, baseada nessa teoria.

“O pai do justo terá grandes alegrias, e quem gerar um filho sábio, nele se alegrará” (Provérbios 23.24).

Pr. Bruno T. Seitz
btseitz@terra.com.br

Receita caseira acaba com as mãos ásperas e ressecadas



As mãos estão em constante contacto com produtos químicos, detergentes e objetos transmissores de germes e bactérias. Isto causa um envelhecimento precoce da pele.

A maior parte das pessoas esquece de cuidar das mãos e dá mais atenção a outras áreas do corpo, como o rosto e os cabelos. Quando paramos para pensar que deveríamos cuidar melhor das nossas mãos já é tarde, pois a pele está áspera e ressecada, tendo um aspeto bastante envelhecido.

Mas trouxemos-lhe uma receita caseira para acabar com o problema, pois além dos fatores mencionados a pele fica diariamente exposta a outros fatores externos, como o frio e o calor.

A receita que lhe apresentamos vai permitir esfoliar as mãos, mas também pode ser utilizada no rosto.

Ingredientes

canela em pó: 1 colher de sopa
açúcar mascavo: 1 colher de sopa
óleo extravirgem de coco: 2 colheres de sopa
Preparação

Misture bem todos os ingredientes para preparar um creme homogêneo;

Coloque a mistura nas mãos e massage suavemente;

Lave as mãos com água abundante;

Faça este tratamento 1x por dia;

Deixe-se encantar com os resultados!



Domingos

10h00-11h30 - Escola Bíblica Dominical
19h30-20h30 - Culto de adoração a Deus

Quartas

19h30-20h30 - Reunião de Oração e estudo bíblico

* A participação nos cultos é livre, é para todos; por isso, você é nosso convidado especial!

Av. Amazonas, 620 (esquina Av. Maranhão) - São Geraldo
CEP: 90240-541 - Porto Alegre, RS
Tel.: (051) 9961-1083 (pr. Bruno Seitz)

Sintomas da perda auditiva



Alguns sintomas de perda auditiva incluem:

- Dificuldade para escutar em reuniões familiares, salas de concertos, teatros, local de trabalho, etc.
- Dificuldade para escutar a televisão e/ou telefone.
- Dificuldade para entender a conversação em um grupo de pessoas.
- Os indivíduos afetados por uma perda auditiva, freqüentemente desenvolvem formas para tentar ouvir melhor em situações difíceis. Essas formas incluem:
 - Pedir aos outros que repitam as falas.
 - Virar a cabeça de lado direcionando-a para os sons ou para quem está falando.
 - Elevar o volume da TV, rádio ou equipamento de som.
 - Evitar reuniões sociais.
 - Fingir entender a mensagem recebida.

A maioria dos problemas de audição resultam de lesões das estruturas da orelha interna. As causas mais comuns são processo de envelhecimento, exposição excessiva ao ruído, uso de medicamentos tóxicos para o sistema auditivo, traumas, dentre outros. Lesões na orelha interna podem ser compensadas pelo uso de aparelho auditivo.

Benefícios da natação

Quer queimar calorias e manter o equilíbrio muscular em dia? Uma das modalidades mais indicadas, exatamente por ser completa, é a natação. Afinal, o esporte pode ser praticado em todas as idades e ainda pode ajudar na recuperação de lesões.

A natação, por ser praticada na água, é uma atividade divertida, além de desafiadora, na qual é possível desfrutar da sensação de prazer e bem-estar, desenvolvida com a atividade cardiorrespiratória e a circulação sanguínea, que deixa o coração, o pulmão e as artérias mais saudáveis.

A natação pode ser uma aliada dos corredores para ajudar na recuperação dos músculos, na capacidade cardiovascular e no desenvolvimento do condicionamento físico.

Antes de nadar é importante consultar um profissional para verificar se está apto. Após a autorização, é recomendável sempre utilizar óculos e touca para proteger os olhos e os cabelos, dos efeitos do cloro.

<p>Sinosserra CONSÓRCIOS</p> <p>MEMBRO QUE SURTIU E REALIZOU</p>	<p>Consórcio Sinosserra e na Sinoscar da Av. Assis Brasil, 5548 de frente o Tumelero</p>
<p>Jonas Fonseca Consultor de Vendas com 34 anos de experiência</p> <p>Veículos Okm até 10 anos de uso</p>	<p>Crédito imobiliário de 50 mil a 5 milhões, vários grupos em andamento, fácil de contemplar.</p> <p>E você pode usar até 30% para ofertar de lance e descontar da carta de crédito que escolher.</p>
<p>Invista sem medo, entre em contato e solicite uma visita</p>	
<p>Fones: 51 3347.8458 33478484 8447.4458 9126.2942</p>	
<p>E-mail: jonasfonseca@sinosserra.com.br</p>	

<p>AQUI TEM</p> <p>FARMÁCIA POPULAR</p>	
<p>Disponos de profissionais habilitados para lhe atender em diversos serviços:</p> <ul style="list-style-type: none"> Assistência farmacêutica Aplicação de injetáveis Teste de glicose Aferição da pressão arterial 	
<p>TELE-ENTREGA Av. Assis Brasil, 626</p> <p>Fone: 3337 0324</p> <p>Agora com Farmácia Popular. Aproveite!</p>	

Ressonância • Tomografia Mamografia • Ecografia RX • Densitometria

imi
Zona Norte
Instituto Médico da Imagem

Zona Norte: Rua Álvares Cabral, 65 - Fone: (51) 3342.2606
Próximo ao Shopping Wallig

Central de Agendamento
(51) 3225.3000

Centro: Rua dos Andradas, 945 / 955 Térreo - Fone: (51) 3286.5622 / 3226.4125

www.clinicaimi.com.br

Causas físicas das quedas em idosos



São muitos os acidentes e quedas entre eles. O médico da família Marcelo Levites explica quais são os principais fatores envolvidos nesses quadros:

Comprometimento de equilíbrio

O cérebro recebe informações de músculos e labirinto, para manter o equilíbrio. Acima dos 60 anos de idade, essas mensagens demoram a chegar e causam desequilíbrio. Por isso, adapte a casa com barras de apoio.

Falta de controle da pressão

O organismo trabalha o tempo todo para manter a pressão sanguínea estável. Mas esse sistema pode ficar desregulado nos idosos, fazendo com que a pressão caia com estímulos pequenos, como levantar-se de uma poltrona ou do vaso sanitário. As barras de apoio ajudam.

Perda de massa óssea

As mudanças hormonais fazem com que os ossos diminuam a capacidade de reterem cálcio, fiquem mais porosos e fracos. As vértebras, a bacia e o punho são os mais suscetíveis às fraturas. A prática de exercícios e os suplementos alimentares ajudam.

Dificuldade visual

Entre os problemas oculares que comprometem o deslocamento estão a catarata e a degeneração macular, que afeta a visão central. O acompanhamento médico pode evitar que essas doenças avancem.

Perda de capacidade muscular

Com o passar dos anos, tanto a massa muscular quanto a força diminuem. Acima dos 65 anos de idade, a perda da força cai de 24% a 45% com relação à de uma pessoa com 20 anos. A solução é a prática de exercícios físicos para ganho de massa muscular.

Enfermatec

CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM
FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS



Ligue:
(51) 9985.5201
ou **8182.9193**

Conheça melhor nossos serviços,
acesse:
www.enfermatec.com.br



Residencial
SOLARIS
São Jorge



Cuidando de quem cuidou de você!

MÉDICO - ENFERMAGEM
NUTRICIONISTA - CUIDADOS EM GERAL

ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

Novo Endereço: Rua Professor Leopoldo Tietbohl, nº 60
Jardim Planalto - Porto Alegre/RS

(51) 3085.6765 / 8454.7648 (oi) / 9867.2063 (vivo)
 Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (claro) / 8155.5002 (tim)



Residencial Bem Me Quer

Aqui você encontra uma nova
residência para quem você ama!

Direção: Indianara Franciosi



- Acomodações semi-privativas
- Médico Geriátrico
- Terapia ocupacional
- Nutricionista
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Enfermagem 24hs
- Recuperação pós-cirurgia
- Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

Vila Ipiranga POA Rua Padre Alois Kades, 116
próximo ao Hospital Banco de Olhos

51 3365-9377 51 9296-0297 51 8421-5402



FISIOTERAPIA E PILATES EM DOMICÍLIO

Daiane N. Ulinowski.
CREFITO 164.733F

Atuação:

- Neurológica
- Traumatológica
- Ortopédica
- Reumatológica
- Geriátrica

Marque sua avaliação grátis: **(51) 9600.9462**

RESIDENCIAL BEM QUERER

**AQUI VOCÊ ENCONTRA UMA NOVA
RESIDÊNCIA PARA QUEM VOCÊ AMA.**

- * Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapeuta Ocupacional
- * Acomodações privativas e semi privativas - Coletivo
- * CFTV - Quartos climatizados
- * Responsável Indianara Franciosi



Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) **3574.2370 - 9296.0297 - 8421.5402**

Fio dental: saiba como usá-lo de forma correta

Assim como a escova, o fio dental é indispensável na higiene para manter a saúde bucal em dia e evitar problemas. Ele serve para remover os resíduos de alimentos nas áreas onde a escova dental não consegue alcançar, como entre um dente e outro. O fio dental também ajuda a eliminar a placa bacteriana, responsável pelo aparecimento de cáries e doenças gengivais.

Existem dois tipos de fio dental. Ambos fazem a limpeza dos resíduos de alimentos e removem a placa bacteriana, porém possuem diferenças entre eles. O fio dental de nylon ou multifilamento pode ser encerado ou não. Por ter muitas fibras no nylon, esse tipo de fio dental pode desfiar com mais facilidade e desfiar ou rasgar, principalmente quando a higienização é feita em dentes muito juntos.

Já o PTFE ou monofilamento, como também é chamado, desliza entre os dentes com mais facilidade e sem se romper, principalmente quando o espaço é pequeno.



Fio dental antes ou após a escovação?

A sequência para usar o fio dental não faz nenhuma diferença, ou seja, ele pode ser usado tanto antes como após a escovação para deixar os dentes bem limpos.

A maneira mais indicada para remover totalmente a placa bacteriana dos dentes é escová-los, passar o fio dental e finalizar com o anti-séptico bucal. Não se esqueça de fazer isso diariamente, principalmente após as refeições.

Usando o fio dental corretamente

Para que a limpeza dental seja completa, além de muita paciência, é necessário usar o fio dental em todos os dentes de forma correta.

Para isso, enrole ao redor de cada dedo médio cerca de 40 centímetros do fio dental, deixando pelo menos 10 centímetros entre os dedos.

Segurando entre o polegar e o indicador, as duas mãos devem deslizar o fio dental levemente fazendo o movimento para cima e para baixo entre os dentes. Vá passando o fio delicadamente ao redor da base de cada dente. Não esqueça que além dos dentes da frente, o fio também deve ser passado nos dentes do fundo.

Para retirar o fio, faça movimentos para trás e para frente de forma suave. Nunca force o fio contra a gengiva, pois é perigoso cortar ou machucar. Repita o procedimento para cada dente, sempre usando uma parte nova do pedaço do fio dental.

Cuide da sua saúde na sua residência

Enfermeiro Jairo Fraga

Procedimentos de enfermagem como:

Terapia intravenosa | Coleta de exames | Sonda para alimentação

Curativos | Sonda para eliminação urinária

Pet terapia para residências geriátricas

Acompanhamento e Avaliação de pacientes acamados com

elaboração de prontuário personalizado

Experiência de 15 anos na área

  51 8110.8885 |  9590.5302

E-mail: jairoroberto2011@hotmail.com



"O amor reconhece as necessidades"

Fone: (51) 3030.0695

Rua Bartolomeu Dias, 420 - V. Ipiranga - Porto Alegre - RS

São Rafael

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

* Ambientes adaptados, confortáveis e seguros

* Acompanhamento nutricional

* Médico

* Fisioterapia

* Serviços de enfermagem 24h

* Excelente localização



Fisioterapia | Pilates | Osteopatia | Dermato Funcional
Massoterapia | Nutrição Estética | Nutrição Esportiva
Reabilitação Vestibular (Tratamento Labirintite/Vertigem)

(51) 8215 0815 (51) 3019 2684

Rua 24 de Outubro, 1681 - Loja 4 - www.clinicakinesis.com.br



Faça você mesmo



Jeito bonito de servir beigadeiro de colher ou no copo nas festas de aniversário. O segre é combinar cores e sabores.

Encanto Bebês Locação de Brinquedos

- Especialidade em diversão para bebês até 3 anos;
- Brinquedos da marca Fisher Price;
- Organizamos um ambiente muito aconchegante e divertido na festa do seu bebê;

Reservas:

3318.6967 | 9159.8028 | 9159.7812



Encanto Bebês



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

Dj Lucas Oliveira

Fones:

9114 9531 / 9404 9594

E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

Restaurante

Pratos & Sabores

Aberto todos os dias
(inclusive feriados)

Grill

Aceitamos reservas para festas e eventos.

Rua Açores, 68 - Fone: 3085.2561 - Passo D'Areia - POA/RS
www.restaurantepratosesabores.weebly.com

Pratos & Sabores
Restaurante

Aberto de segunda a sábado



Aceitamos reservas para festas e eventos.

Rua Açores, 53 - Fone: 3361.3176 - Passo D'Areia - POA/RS
www.pratosesabores.com.br



Lady Birdy

Decorações

- Arco de balões
- Arranjos para mesa de convidados
 - Balões à gás
 - Brinquedos
- Arranjos com flores naturais e artificiais
 - Festas temáticas
 - Decoração provençal



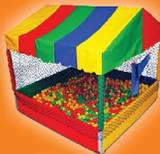
Lady Bird Decorações

51 9291.6648 (Claro) 36
8477.2836 (Oi)

ladybird.decoracoes@yahoo.com.br

WJM Brinquedos

Locação para Festas



Gato Inflável - Air Game - Playground - Toalhas
Aluguel de mesas e cadeiras

Contatos:

3250-1528 / 8576-1699 / 8551-7081
wjmbriquedos2@gmail.com

Conheça os benefícios das fibras para o seu organismo

Os alimentos ricos em fibras são essenciais para o bom funcionamento do organismo, portanto, você deve incluí-los na sua dieta, afinal, além de ajudarem a manter a sua saúde, eles também podem favorecer a perda de peso e evitar problemas como, por exemplo, o colesterol alto. As fibras favorecem o bom funcionamento do organismo, portanto, devem ser incluídas na sua alimentação diária. Elas facilitam o funcionamento do intestino, combatendo problemas como a prisão de ventre. Também atuam diminuindo a absorção de açúcares e gorduras, o que é excelente para ajudar no combate ao diabetes e colesterol alto.

O consumo de fibras ajuda a prevenir doenças graves como o câncer de cólon, e ajuda a evitar o surgimento de hemorroidas. Para quem deseja emagrecer, as fibras são essenciais, pois elas promovem saciedade, evitando os excessos na hora das refeições. Agora você já deve ter percebido a importância dos alimentos ricos em fibras para quem deseja viver uma vida mais saudável e ativa.

As fibras realmente são muito benéficas para a saúde, no entanto, você não pode exagerar, pois em excesso elas podem diminuir a absorção de alguns nutrientes e causar até mesmo prisão de ventre.

Os alimentos ricos em fibras!

1 – Feijão-preto - além de delicioso, é muito rico em fibras. Para você ter uma ideia, uma xícara do alimento contém 15 g de fibras.

2 – Milho - outro alimento bastante rico em fibras. Mas ele também possui boas quantidades de antioxidantes.

3 – Abacate - muito rico em gorduras monoinsaturadas. Essas gorduras favorecem o aumento do colesterol bom. No que diz respeito às



fibras, o abacate não deixa a desejar, afinal, uma fruta inteira possui aproximadamente 10 g de fibras.

4 – Pera - são frutas bastante nutritivas e riquíssimas em fibras. Quando consumidas com a casca, são ainda mais poderosas.

5 – Aveia - contém um tipo especial de fibra chamada beta-glucana. Essa fibra é excelente para melhorar o funcionamento do sistema imunológico. Além disso, a aveia possui fibra solúvel (ajuda a reduzir o colesterol ruim) e fibra insolúvel (melhora o funcionamento do intestino).

6 – Brócolis - também estão entre os alimentos ricos em fibras que devem ser incluídos na sua alimentação diária. Além de possuírem bastante fibras, os brócolis ajudam a prevenir o câncer.

Restaurante
TIA MARIA
O sabor da comida da mamãe.

O Restaurante Tia Maria oferece diariamente uma variedade de pratos quentes, saladas e sobremesas em dois amplos ambientes.

Buffet Livre

De Segunda à Sábado, das 11h às 15h
Aceitamos Cartões de Crédito

Av. Minas Gerais, 304 - B. Sarandi
Fone: (51) 3366.0436

Confeitaria

Dedos de Mel

CONFEITARIA

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

* Consulte tele-entrega

f cdosedemel

ACEITAMOS CARTÕES

51 3383.1639

Tortilha de queijo e presunto

Ingredientes:

Tortilhas
3 batatas
3 colheres (sopa) de óleo
100g de presunto em cubinhos
3 ovos
3 colheres (sopa) de leite
Sal a gosto
Alho e salsinha



Modo de preparo:

1. Descasque e corte as batatas em fatias finas. Aqueça o óleo em uma frigideira grande e frite ligeiramente as batatas. Tampe a frigideira e deixe as batatas cozinharem em seu próprio vapor, até ficarem macias.

2. Junte o presunto e misture bem. À parte, bata os ovos. Junte o leite, o sal, alho e a salsinha, misturando bem. Despeje sobre a mistura de batata e presunto, mexa um pouco e cozinhe em fogo baixo, com a frigideira tampada.

3. Vire a tortilha sobre a tampa após 5 minutos e deixe escorregar para dentro da frigideira, dourando o outro lado. Sirva a seguir.

Nhoque fit da fortuna



Ingredientes:

1 kg de batata-doce;
1 ovos;
noz moscada ralada a gosto;
250 g de farinha de arroz;

sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Cozinhe a batata em água. Depois de 15 minutos, ou no ponto do cozimento, escorra e amasse ainda quentes.

2. Faça um purê e deixe esfriar. Misture os ovos, o sal, a noz moscada e metade da farinha de arroz. Faça uma massa e divida em quatro. Reserve.

3. Espalhe o restante da farinha em uma mesa ou mármore e trabalhe nos quatro pedaços separados da massa, enrolando fios na grossura do dedo indicador e cortando em retângulos. Logo após, transforme cada pedaço em bolinhas, enrolando com as mãos.

4. Jogue mais farinha na superfície para a massa não grudar. Cozinhe as bolinhas em água fervente. Ao subir, retire, mergulhe-as na água gelada e reserve. Ao retirar da água gelada, coloque em uma assadeira com óleo e congele. Sirva com o molho de sua preferência.



Arte do Pastel

Happy Hour ou torcer pelo seu time

Com 44 sabores de pastéis,
39 sabores de panquecas,
e A la minutos



Av. São Pedro, 1378
Bairro São Geraldo

f Facebook:

(51) 3325.0320

Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria
www.artedopastel.com.br

• RECEITAS •

**Estrogonofe com batatas
rústicas assadas****Ingredientes:****Estrogonofe**

- 1 kg de filé-mignon em tirinhas finas;
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo;
- 50 g de manteiga;
- 1 colher (chá) de açúcar;
- 1 cebola média em cubinhos;
- 1 colher (chá) de páprica doce;
- suco de 1 limão;
- 250 g de cogumelos em conserva;
- 1 xícara de caldo de carne;
- 1 ¼ xícara de creme de leite espesso;

2 colheres (sopa) de salsinha bem picadinha; sal e pimenta-do-reino a gosto.

Batatas rústicas

8 batatas médias lavadas e com casca;
¼ de xícara de azeite de oliva (aproximadamente);
sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma tigela, misture a carne e a farinha de trigo e reserve.
2. Em uma panela grande, aqueça metade da manteiga e doure as tirinhas de carne de todos os lados. Com uma escumadeira, transfira a carne da panela para um prato e reserve.
3. Na mesma panela, derreta a manteiga restante, junte o açúcar e a cebola e deixe dourar. Volte com a carne para a panela e junte a mostarda, o ketchup, o molho inglês, a páprica, sal e pimenta a gosto, mais o suco de limão, os cogumelos em conserva já escorridos e o caldo de carne. Cozinhe em fogo baixo por uns 20 minutos, até que a carne esteja bem macia. Junte o uísque (ou conhaque) e deixe ferver por mais 5 minutos. Prove e, se necessário, acerte o sal e a pimenta. Dica: se quiser, prepare até essa etapa na véspera, deixe esfriar e guarde na geladeira, para prosseguir no dia seguinte, perto da hora de servir.
4. Acrescente o creme de leite, espere aquecer, mas sem deixar ferver, e junte a salsinha.
5. Enquanto isso, aqueça o forno a 200 °C. Corte as batatas (com casca) em quatro no sentido do comprimento. Coloque o azeite em uma assadeira capaz de acomodar as batatas em uma camada só. Polvilhe com sal e pimenta-do-reino a gosto, junte as batatas e misture até deixar os pedaços totalmente besuntados de azeite. Espalhe os pedaços pela assadeira. Leve ao forno por uns 40 minutos, até que as batatas estejam macias por dentro e crocantes por fora. Retire do forno, descole as batatas da assadeira com cuidado. Sirva o estrogonofe acompanhado das batatas e de arroz branco.

Quartas e Sábados Dia de Feira

mercado PIMENTA

Frutas e verduras

Av. Ary Tarrago, 2060 - Porto Alegre - Fone: (51) 3026-2060
De Segunda a Sábado das 7h às 21h30 Domingos e Feriados: 8h às 20h

Super CenterPan

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

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.

Há 15 anos na região.



Horário de Funcionamento: Loja 01: De Segunda a Domingo - Das 6:00 às 22:00 Loja 02: De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30



Um antigo Seminário situado numa fazenda ao pé de um morro, em meio a natureza, localizado a beira da estrada entre os balneários da praia do Lami e praia de Itapuã, um dos principais pontos turísticos da grande Porto Alegre. Esta região é conhecida por suas belezas naturais e por possuir uma grande quantidade de condomínios e sítios de lazer.



Com atendimento familiar e profissional a casa irá priorizar o aconchego e bem receber, deixando o ambiente ainda mais hospitaleiro e informal. A ideia central é fazer com que os comensais interajam com o ambiente, levantando de suas mesas para buscar as carnes de suas preferências juntamente na bancada do Chef que pessoalmente estará preparando os petiscos e as carnes.



A casa irá abrir de terça a sexta das 11h30 as 15h com opção de buffet executivo, captando o público da região.

Aos sábados e domingos, será introduzida a nova proposta gastronômica com o Festival Menarosto (Mena= manobra/rodar x Rostio= Assar= Assar rodando), sistema com espetos dispostos em grandes rodas, que giram manual ou automaticamente, trazido pelos colonos italianos para assar carnes de caças. O atual sistema do Menarosto, permite assar carnes para até 800 pessoas/dia, em apenas duas rodadas. Ainda na gastronomia deste final de semana teremos costelão 12h e vasto cardápio ítalo-campeiro.

Informações e reservas com Alemão Lisandro Larréa:

☎ (51) 8021.2021 | 📘 /la capela

email: contato@lacapela.com.br | www.lacapela.com.br



PROMOÇÃO DE INVERNO LINHA TÉRMICA*

Meia, Camiseta, Calça, Casaco, Luva
 Visite nossa loja e confira!



**LENÇOL
 TÉRMICO**



**Bermuda
 Anticelulite**
 Melhora a circulação
ANVISAMS Nº 80104760003



Camiseta
 Alivia a dor lombar
ANVISAMS Nº 80104760005



**Para dor
 no Punho**
 Alivia a dor
ANVISAMS Nº 80104760006

(51) 3026.5225 Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim

Estacionamento c/desconto Porto Park na Felipe Camarão,564 TEMOS TELENTREGA

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

*Promoção válida até 30.08.16 ou enquanto durar o estoque.

UV LINE
 Proteção Solar
 o ano inteiro

Como Fazer o Esmalte Durar Mais Tempo

Um dos maiores desgostos da vida de uma mulher é, após uma sessão de manicure, ter unhas de despertar inveja, mas ver seu brilho se desfazer rapidamente e não conseguir fazer o esmalte durar mais ou perceber que já lascaram, pouco tempo depois. Então, Fazer o esmalte durar mais tempo ajuda a economizar tempo e dinheiro.

Para evitar o problema e para fazer o esmalte durar mais tempo confira alguns passos essenciais:

1. Antes de pintar a unha, passe é importante polir a sua superfície. Caso a unha esteja com sua base descamando, o esmalte vai descascar mais fácil.

2. Uma forma eficiente de fazer o esmalte durar mais é aplicar uma camada de base fortalecedora antes de aplicar o esmalte. Passar o esmalte diretamente na unha pode danificá-las.



3. É importante se certificar de que suas unhas estão bem limpas antes de começar a aplicar base e esmalte.

5. Além disso, para fazer o esmalte durar mais é importante cuidar da sua forma de aplicação: cuide para passar sempre

camadas finas do produto.

Venha conhecer a COSMOBEL zona sul



cosmobel

BEAUTY STORE



**COSMÉTICOS
 PROFISSIONAIS**

Colorações
 Maquiagens
 Secadores e pranchas
 Esmaltes
 Depilação

**MOVEIS PARA
 SALÃO DE BELEZA**

Lavatórios
 Cirandinhas
 Poltronas

Fone: 3084.1020

Av. Edgar Pires de Castro, 1700 loja 101
 Em frente ao Super KAN - Estacionamento gratuito
www.facebook.com/cosmobel

TURQUESA
 esmalteria

"Um espaço Inovador de Beleza a seu dispor"

Especializada em alongamento de unhas em gel e acrígel

Visite nosso site: www.turquesaesmalteria.com.br
 Curta no Face: Turquesa Esmalteria - Porto Alegre

Telefones: (51)3516-3330 ou Whatsapp: (51)9218-4441
 Av. Cristóvão Colombo nº 3782 - Bairro Higienópolis - POA/RS

Veja como remover os aplicativos padrão do Windows 10

Na maior parte do tempo, o Windows 10 torna o processo de desinstalação bastante fácil, mas não para todos. Alguns dos apps embutidos da Microsoft parecem ser impossíveis de remover. A boa notícia é que você pode apagá-los. O lance é apenas que o Windows não mostra claramente como fazer isso.

Mas antes de removê-los, pergunte a si mesmo o quanto você realmente quer vê-los longe. Esses são apps pequenos que não ocupam muito espaço de armazenamento ou recursos da CPU.

E você não precisa removê-los da máquina para tirá-los da sua frente. Tudo que precisa fazer é escondê-los. No menu Iniciar, clique com o botão direito do mouse no tile de um app que você não quer mais e selecione a opção Unpin from Start.

Feito isso, você não verá mais esse app no menu Iniciar, e eles não usarão mais recursos da Internet para atualizar novidades para as quais você provavelmente não liga. Serão então necessário abrir a opção All Apps para encontrá-los.

E apagar?

Você quer apagá-los, longe dali de verdade. Afinal de contas, eles estão desperdiçando algo.

Alguns deles, como News, Money e Get Office, podem ser desinstalados da maneira padrão. Apenas clique com o botão direito do mouse sobre eles, selecione a opção Desinstalar, e então confirme a escolha.



Mas isso não funciona com todos os aplicativos. Clique com o botão direito do mouse em Films & TV, Groove Music ou People, e

não há uma opção para desinstalá-los.

Para esses apps, use o CCleaner, da Piriform - a versão gratuita funcionará para isso.

Assim que tiver o programa pronto, selecione Tools > Uninstall. Depois selecione o app não desejado e clique para desinstalá-lo.

Um programa do Windows 10 que você não vai encontrar na lista do CCleaner é o navegador Edge. Isso porque não é possível remover o aplicativo padrão do browser.

Técnico de Informática

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

Aceito cartões: VISA MasterCard

(51) 8038.0550 com Vinicius
<https://www.viniciustec.com.br>

ASSISTÊNCIA TÉCNICA:

- COMPUTADORES
- REMOÇÃO DE VÍRUS
- NOTEBOOK'S
- TROCA DE TELAS
- NETBOOK'S
- OTIMIZAÇÃO
- CELULARES
- INSTALAÇÃO DE DRIVERS
- TABLETS
- SOFTWARES
- IMPRESSORAS
- SISTEMAS OPERACIONAIS
- FORMATAÇÃO
- RECARGA DE IMPRESSORA

TELE-BUSCA E TELE-ENTREGA

3307.7443 - 9334.7443

Rua Bezerra de Menezes, 71/203 - Passo D'areia
www.pfeifferinformatica.com.br
facebook.com/pfeifferinformatica

multimarcas

CELULARES

Assistência técnica autorizada LG

Especializada em:
iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

Fone: (51) 3333-6666
Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco

LINKWARE
INFORMÁTICA

EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CREA-RS: 138641 Rua Adão Balno, 146 / 516 - Cristo Redentor

*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

Fone: 51 3062.1555
8411.1555

Atendimento a domicílio ou empresarial
www.facebook.com/linkwareinformatica

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

Os princípios de um educador de sucesso

O educador ou professor é considerado como um mediador do conhecimento, porém para se praticar uma pedagogia de qualidade é necessário priorizar o desenvolvimento humano e o respeito às diferenças.

O educador do futuro, além de desempenhar no âmbito da sua profissão suas habilidades interpessoais, competências e seu controle emocional, deve proporcionar ao seu aluno não só o aprendizado, mas o gosto em adquirir o conhecimento.

O educador deve estar sempre voltado para a questão emocional do ser em relação à questão emocional do seu aluno, visto que de nada adianta adquirir conhecimento e quando se deparar com o mundo lá fora ser um indivíduo agressivo e desumano.

Considerado como transmissor de conhecimento, o educador também deve se preparar para o exercício da cidadania.

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) é esclarecido a importância do ensino e da aprendizagem dos valores na educação escolar.

A formação de valores juntamente com a cidadania é a principal meta de uma escola realmente



democrática e popular.

Ressalta-se que a cidadania inicia desde o início da Educação Infantil e segue até o Ensino Superior, tendo sempre como objetivo qualificar o educando para que ele evolua no campo profissional.

Percebe-se o quanto o educador é responsável pela formação do indivíduo, juntamente com a escola que

deve desempenhar o papel de favorecer a solidariedade humana e principalmente a tolerância recíproca. Essa tolerância recíproca refere-se às diferenças humanas no jeito de ser, de falar de cada educando.

O educador deve ter consciência da importância de cuidar da aprendizagem dos seus alunos, ter domínio dos conteúdos e repassar de forma clara e prazerosa.

Não se pode deixar de lado a família, pois ela é considerada como principal aliada no processo ensino-aprendizagem, contribuindo até mesmo para contornar certas situações na sala de aula.

O educador deve participar de forma ativa da proposta pedagógica da instituição de ensino, bem como do processo de elaboração de tal proposta.

A pedagogia do futuro é aquela que o educador tem participação ativa nas decisões da escola, tanto na questão administrativa quanto pedagógica

MEDO DE DIRIGIR? INSEGURANÇA? FALTA DE PRÁTICA?

Se você já tem carteira e não dirige porque se sente inseguro, relaxe! Agora você pode contar com toda a experiência e paciência do Instrutor André!



MEDO DE DIRIGIR NUNCA MAIS

Quando você menos esperar já se sentirá apta a enfrentar o trânsito com tranquilidade e segurança! Não perca mais tempo, deixe de depender dos outros. Ligue e informe-se como é fácil perder o medo de dirigir!



andreaeline@terra.com.br
contato@instrutorandre.com.br



www.instrutorandre.com.br

ANDRÉ

(51) 3019.4442 / 9211.2212

Tutores

EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

Dificuldades nos estudos? Nós podemos ajudar!

Professores qualificados em todas as áreas.

Atendemos educação infantil, fundamental, médio, graduação, TCC e educação especial. Atendemos a domicílio.

Agende logo uma avaliação!

51 3083-9816 / 8247-9657

51 3793-7070 / 9121-6114

www.tutores.com.br

f Tutores Porto Alegre

E-mail: portoalegre-moinhos1@tutores.com.br

O Viaduto Otávio Rocha é uma destacada obra de engenharia civil de Porto Alegre, capital do estado brasileiro do Rio Grande do Sul. Está localizado no centro da cidade, servindo como leito da Rua Duque de Caxias quando cruza por cima da Avenida Borges de Medeiros.

As origens do viaduto remontam a 1914, quando o primeiro plano diretor da cidade previu a abertura de uma rua para ligar as zonas leste, sul e central de Porto Alegre, até então isoladas pelo chamado “morrinho”. Contudo, sua construção só foi decidida em 1926, quando o Intendente Otávio Rocha, em conjunto com o presidente do Estado, Borges de Medeiros, determinou a abertura efetiva da atual Avenida Borges de Medeiros. Tal decisão exigiu um rebaixamento considerável no terreno, interrompendo o curso da Rua Duque de Caxias e obrigando a criação de uma via elevada para reconstituir sua passagem.

Em 1927 foi aprovado um projeto dos engenheiros Manoel Barbosa Assumpção Itaquí e Duílio Bernardi, e no ano seguinte começaram as desapropriações necessárias. Para realização da empreitada foi aberta uma concorrência, vencida pela Companhia Construtora Dyckerhoff & Widmann. Foi entregue à população em 1932.

Viaduto Ot



O viaduto é uma estrutura de concreto armado com três vãos. No centro, ao nível da avenida, existem dois pórticos transversais com dois grandes nichos, onde há grupos escultóricos criados por Alfred Adloff. Em ambos os lados da avenida Borges foram levantadas amplas escadarias de acesso até o nível do viaduto, sustentadas por grandes arcadas, debaixo das quais existe uma série de pequenos estabeleci-



LUzeVIDA

www.luzevida.com.br

Aproximar pessoas a Deus é a nossa missão.

Grande variedade em cartões, CDs, DVDs e artigos para presentes

PORTO ALEGRE: Rua Gal. Vitorino, 58 CANOAS: Av. Guilherme Shell, 6750
 Fone/Fax: (51) 3224 0664 - 3286 5404 Fone: (51) 3059 0602
 lojaapoa@luzevida.com.br lojacanoas@luzevida.com.br



CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA

OFERECE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ESPECIALIZADO COM VALOR ACESSÍVEL

Fernanda Sá
PSICÓLOGA - CRP 0725758

ADULTO - CRIANÇAS E ADOLESCENTES
 ASSESSORIA ESCOLAR

Av. Borges de Medeiros, 410 - sala 407 - 4º andar
 Centro - Porto Alegre - RS

Fones: (51) 3225.6001 / (51) 9353.5799

E-mail: psicomultisaude@gmail.com / www.psicomultisaude.com

Daniela Dalberto

ADVOCACIA

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

F: 3211.5601 / 3228.3136
 daniela.advogada@hotmail.com

Rua dos Andradas, 1273 sala 1204 - Galeria Edith - Centro

SEJA UM CONSULTOR

na sua cidade



por apenas

99,90

Faça parte da maior e melhor empresa de cosméticos do mundo.

Contato: 51 3022.2802 / 8444.2802

RACCO

Você mais feliz hoje.

Porto Alegre

Ótávio Rocha



mentos comerciais e instalações sanitárias. Os parapeitos das rampas e do viaduto possuem uma balaustrada decorativa.

Após a promulgação da LEI Nº 10.541, de 19 de setembro de 2008, o espaço público superior do Viaduto Otávio Rocha passou a denominar-se “Passeio das Quatro Estações”. Cada uma das quatro escadarias passou a ser identificada em placas denominativas por uma estação do ano:

- Passeio Verão - com início na Rua Jerônimo Coelho e fim na Rua Duque de Caxias, lado direito do Viaduto, no sentido norte-sul;

- Passeio Outono - com início na Rua Jerônimo Coelho e fim na Rua Duque de Caxias, lado esquerdo do Viaduto, no sentido norte-sul;

- Passeio Inverno - com início na Rua Duque de Caxias e fim na Rua Coronel Fernando Machado, lado direito do Viaduto, no sentido norte-sul;

- Passeio Primavera - com início na Rua Duque de Caxias e fim na Rua Coronel Fernando Machado, lado esquerdo do Viaduto, no sentido norte-sul.

Cada passeio é revestido por mosaicos de cimento, e o revestimento é de reboco de pó de granito, imitando pedra aparelhada. Desde sua construção o Viaduto Otávio Rocha é um importante ponto de referência de Porto Alegre. Suas características arquitetônicas, bem como sua relevância sócio-cultural, levaram o município a inscrevê-lo no Livro Tombo sob o número 26, em 31 de outubro de 1988.

Entre 2000 e 2001 foi completamente recuperado, e com a reforma todas as 36 lojas foram revitalizadas, ganhando novos pisos, esquadrias e instalações elétrica, hidráulica e telefônica. Apesar disso, o viaduto ainda sofre com ações de vandalismo e depreciação.

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.

AUDIÇÃO 15 ANOS
Aparelhos Auditivos

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

Fone: (51) 3224.3242

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
Membro de ING

Bradesco
Saúde

Centro Clínico Gáucio
Planos de Saúde Empresariais

PORTO ALEGRE CLÍNICAS

Amil

Unimed

DOCTOR CLIN

www.sanvicentesartori.com.br
planosdesaude.rs@live.com
contato@sanvicentesartori.com.br



(51) 3221.6844 3221.5995 3084-4720
9255.4716- WhatsApp 9255.4720

Praça Osvaldo Cruz, 15 conj. 2713
Ed. Coliseu - Centro/POA

Confira 10 espécies de árvores para a calçada

Muito mais do que embelezar as ruas, as árvores para a calçada são importantes para o equilíbrio da temperatura, trazem mais frescor, aumentam a umidade do ar, reduzem a poluição e servem de alimento e refúgio para pássaros e outras aves.

Mas para ver e respirar tantos benefícios, é necessário tomar alguns cuidados na escolha das espécies, principalmente quando a intenção é plantá-las na calçada. O primeiro passo é procurar a prefeitura de seu município e consultar se há algum plano de arborização urbana que aponte os tipos de árvores permitidos para o plantio.

Depois das questões legais, vem a parte prática. “É preciso pensar no porte que a espécie vai atingir adulta, porque ela não pode invadir as fachadas e a fiação elétrica dos postes”, afirma a arquiteta-paisagista, Juliana Freitas, da Juliana Freitas Paisagismo. “Por isso, as árvores mais comuns para esse tipo de utilização são as de médio para pequeno porte”.

Confira abaixo a lista com 10 árvores para a calçada:

1. Aroeira
2. Chuva de ouro (Cassia fistula)
3. Eritrinas



4. Escova de garra
5. Ipês
6. Magnólia
7. Manacá da serra
8. Pata de vaca
9. Quaresmeira
10. Resedá



**Estofaria
Barbosa**



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.



Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

R. Comendador Duval, 30 - Jardim Floresta | POA / RS
(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.com

Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas
Alarmes | Câmeras | Concertinas

ACEITAMOS CARTÕES DE
crédito em 3x

3246.3902

Ligue e peça orçamento gratuito

51 8411.1151 | 8413.7291

www.gruporodriguesrs.com.br

**FUNILARIA
BORGES**



Calhas, Algerosas, Coifas, Colarinhos
Manutenção de telhados
Orçamento sem compromisso

Av. Faria Lobato, 233 - Sarandi - Porto Alegre

Fones: (51) 3340.4617 | 8599.0174 | 8124.4701

CARTAS GIGANAS | ORÁCULO DOS ANJOS

DIANE VIDARTE

Guia espiritual há mais de 20 anos.
Atende das 9h às 21h.

Consultas somente com hora marcada.

Fones: (51) 3012.4500 | 9852.6200 | 9292.4232



6 dicas para se prevenir contra acidentes domésticos com energia elétrica

Frequentemente alertamos sobre os riscos de acidentes e prejuízos envolvendo surtos elétricos de todos os tipos, principalmente provenientes dos raios. Mas a eletricidade, que tanto nos ajuda e praticamente define o estilo de vida da sociedade nos dias de hoje, também pode ser perigosa e por isso sugerimos algumas formas de prevenção contra acidentes domésticos envolvendo eletricidade e aparelhos elétricos.

Dica 1

Quando for trocar lâmpadas, instalar ou dar manutenção em chuveiros e outros equipamentos ligados permanentemente à rede elétrica, é necessário desligar a chave da energia na caixa de distribuição.

Dica 2

O uso exagerado do chamado "T" ou Benjamin e extensões em geral é muito perigoso. Esse hábito pode causar sobrecargas elétricas e até chegar a causar acidentes graves devido ao super aquecimento de componentes que culminam em curtos-circuitos e até incêndios. Quer utilizar vários aparelhos ao mesmo tempo? Recomendamos o uso do Clamper Multi Energia, que é dotado de 8 tomadas e os devidos certificados de segurança. Com ele você garante proteção e vida longa para os equipamentos.

Dica 3

Não use jamais aparelhos elétricos durante o banho. Logo após sair do chuveiro também é um momento perigoso para se usar secadores, barbeadores elétricos e pranchas alisadoras. A água é um excelente condutor de corrente elétrica, sendo assim, o seu corpo molhado também conduzirá energia e pode causar graves acidentes.

Dica 4

Crianças são curiosas e muito ativas. Existem tampas (normalmente feitas de material plástico) para impedir que os pequenos introduzam seus próprios dedos e utensílios metálicos nas tomadas. Valem



o cuidado com crianças é pouco!

a pena pela prevenção.

Outros perigos para as crianças são fios soltos ou desencapados, fios sem a devida proteção de canaletas e aparelhos elétricos abertos ou em funcionamento sem adultos por perto. Todo

Dica 5

Um erro comum é a confusão entre tomadas de 110v ou 220v, principalmente em hotéis e viagens, quando não se tem certeza de que tipo de rede elétrica existe no local. Procure sempre ter certeza da voltagem da rede elétrica e prefira aparelhos bivolt, que funcionam tanto em 110v quanto em 220v. Saiba mais como funciona essas diferentes tensões aqui.

Dica 6

Ao comprar ou alugar uma nova casa ou apartamento, é bom verificar a voltagem e as condições gerais das instalações elétricas. De qualquer forma, uma vistoria anual é mais do que necessária para a manutenção preventiva da rede elétrica na residência. Isso evita acidentes e prejuízos materiais, além de muito transtorno e dor de cabeça para locatários e proprietários.

João - O Quebra Galho
 Manutenção Obra - Pintura - Elétrica - Hidráulica
 Serviços em Geral - Garçom



ORÇAMENTO GRÁTIS
 JOÃO FRITZEN
 Fone: 9205-5485

FERRAGEM E MIUDEZAS EM GERAL MATERIAL HIDRÁULICO E MATERIAL ELÉTRICO

Nosso horário de atendimento:
 de Segunda à Sexta das 8:00 às 18:30 e
 Sábado das 8:00 às 16:00

(51) 3361-1033

E-mail: ngp@ferragemngp.com.br



Av. Assis Brasil, 2972

Ração faz bem ou faz mal?

Consumir ingredientes naturais no lugar de industrializados e manter uma alimentação balanceada

é uma das máximas para uma vida saudável. De acordo com a veterinária Sylvia Angélico, essa afirmação também cabe na dieta de cães e gatos. “É estranho para o organismo desses animais

consumir sempre ração”, explica ela, que mantém um site sobre o assunto, o Cachorro Verde. “O acesso a dietas caseiras dá mais qualidade de vida ao pet, além de ajudar a combater doenças”, diz Sylvia. “Apesar de só comer rações premium, Manuela tinha problemas gástricos. Ela foi a diversos veterinários, mas só melhorou depois de iniciar a alimentação natural. Além disso, voltou ao peso ideal e ganhou mais disposição”, afirma Betina Moreira, dona de uma labradora de 12 anos. Antes de preparar uma refeição para seu bichinho, é preciso consultar



um veterinário. “A dieta - à base de carnes, carboidratos e legumes - é elaborada levando em conta o peso, a idade e os hábitos do animal”, explica Sylvia. Os alimentos devem ser cozidos separadamente e depois pesados para montar as porções diárias. É possível fazer uma quantidade grande e congelar por até 30 dias. “Fiz as contas e descobri que o gasto com comida ou ração premium é igual. Mas agora a alimentação de Manuela é mais saudável”, conclui Betina.



**PLANO DE SAÚDE
PARA CÃES E GATOS**

+ 40 CLÍNICAS CREDENCIADAS
PLANTÃO 24 HORAS
EXAMES CIRURGIAS
INTERNAÇÃO ACUPUNTURA
FISIOTERAPIA ODONTOLOGIA
BANHOS OPCIONAIS SEM
CARÊNCIA

CARÊNCIAS 30, 60, 120 DIAS
DESCONTO P/ + de 1 PET
SEM AUMENTO PREÇO POR
IDADE PREÇOS A PARTIR
55,00 Gato e 59,00 Cão
MICROCHIPAGEM GRÁTIS
PRONTUÁRIO POR E-MAIL

9269.3335 **COMERCIAL@NOFARO.COM**



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

Animaniacos

🐾 Pet Store 🐾

JUNHO É O MÊS DO ARRAIÁ

ANIMANIACOS, ONDE TODOS OS PETISCOS
PARA O SEU PET TEM DESCONTO.

CONFIRA PELO WHATS OU
FACEBOOK

Compre pelo whats 51 9409.5490

pelo facebook.com/AnimaniacosPetStore ou pelo
Telefone: 51 3337.6351

*Consulte produtos participantes
promoção válida enquanto durarem estoques

Saiba como proteger seu pet da doença do carrapato

A hemoparasitose, mais conhecida como doença do carrapato, é uma das doenças mais temidas pelos donos de cães. Além de não haver vacina para prevenir, ela é bastante grave e pode ser fatal.

A doença é transmitida pelo carrapato marrom (*Rhipicephalus sanguineus*) e se apresenta sob duas formas, babesiose e erliquiose, que se diferenciam pelo agente causador. Provocada por bactérias, a erliquiose age sobre os glóbulos brancos, enquanto a babesiose é causada por protozoários e atinge os glóbulos vermelhos. Ambas provocam apatia, fraqueza, falta de apetite e febre. Fique sempre atento a alterações de comportamento do seu animal e, ao sinal de qualquer sintoma, leve-o imediatamente ao veterinário.

A doença do carrapato é identificada através de exame de sangue e o tratamento é feito a base de antibióticos, soros e em casos extremos, transfusões de sangue. Quanto mais cedo o tratamento for iniciado, mais chances de cura e menos chances de o seu amigo ficar com sequelas.

Como não há vacinas para hemoparasitoses, o jeito é manter seu cão livre dos parasitas. Em pet shops e lojas de animais é possível encontrar uma série de produtos anti pulgas e carrapatos, como



coleiras, medicamentos em pipetas, comprimidos e sprays. Converse com um veterinário para des-

cobrir qual o tipo mais indicado para proteger seu cão.

A doença do carrapato é identificada através de exame de sangue e o tratamento é feito a base de antibióticos, soros e em casos extremos, transfusões de sangue. Quanto mais cedo o tratamento for iniciado, mais chances de cura e menos chances de o seu amigo ficar com sequelas.

Como não há vacinas para hemoparasitoses, o jeito é manter seu cão livre dos parasitas. Em pet shops e lojas de animais é possível encontrar uma série de produtos anti pulgas e carrapatos, como coleiras, medicamentos em pipetas, comprimidos e sprays. Converse com um veterinário para descobrir qual o tipo mais indicado para proteger seu cão.

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Naturalis AD - 15 Kg
R\$ 99,90



Pedigree Car/Veg-10,1 Kg
R\$ 74,90



Kanina Car/Cer - 15 Kg
R\$ 69,90



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



Cat Chow P. Saud. - 9,5 Kg
R\$ 69,90



(51) 3084-0023
(51) 3029-9309
(51) 9912-5696



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



Casa De Oxalá



Joga-se cartas e búzios
com hora marcada
das 14h as 21h
com Mãe Moça de Oxalá

Buscando ajuda na Umbanda e quimbanda...

As vezes nos pegamos pensando como resolver problemas em nossas vidas, e por mais que lutemos sempre acabamos na mesma...sem perspectiva sem esperança. Olhamos para o lado e vemos tudo em preto e branco, e pensamos que vamos enlouquecer. Buscando ajuda encontramos remédios controlados e mesmo assim a vida continua torpe e cinza e não percebemos que a busca para esta cura esta no plano espiritual. Mais como encontrar este caminho? Onde buscar esta ajuda? Em meios carregados de charlatanismo e falsos profetas. Voltamos ao beco sem saída e tudo continua doendo e pesado. A dica que vou lhe passar é orar, rezar e pedir o caminho, não podesesquecer que se buscamos ajuda diferenciada, precisamos nos conectar em primeiro lugar com Deus e pedir á ele o caminho. Feito, é acreditar que logo encontraremos esta resposta e qual a linha precisamos seguir.

Na qualidade de orientadora e sacerdote, gostaria de forma objetiva explicar quais os

caminhos que oferecemos:

Umbanda: Religião genuinamente brasileira teve como seu criador Zelio Fernandinho de Moraes, através da sua entidade, Caboclo sete encruzilhada, onde através dele compreendemos vários fatores da umbanda em nossas vidas. Trabalhos com ervas, defumação e oferendas, esta é sempre será a verdadeira umbanda.

Em nossa casa a orientação édo nosso querido preto velho Pai Bento, seguimos a fio as orientações dadas, seguindo sempre as verdadeiras normas e principios da Umbanda.

Quimbanda: Também somos agraciados pela presença constante de nossa orientadora espiritual na linha de Exú, Maria Cigana do cabaré, sempre com suas sabias e fortes palavras e sempre encontrando um caminho para os mais variados problemas espirituais e materiais. Hoje você está sendo convidado a participar de nossas sessões, que acontecem sempre as segundas- feiras ,à partir das 18 horas, ligue e coloque seu nome na lista.

Site: axeemdebate.blogspot.com

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre



f Kaianga panos afros

Kaianga Tecidos Afros e Alakás

Os melhores tecidos africanos.

Muito brilho e qualidade!

Venha conhecer nosso espaço.

Parcelamos em até 6x

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre

Marcenaria Carvalho

Móveis planejados
Móveis sob medida



Waldir

Trabalhamos com móveis rústicos
Atendimento 24 Horas



Fone/Fax:

51 3247.1264

Cel.: 9412.7920 / 8549.5426

9782.9495

waldirmarceneiro@hotmail.com

R. Professor Joaquim Felizardo, 30 lj 2 - Espírito Santo



SERRALHERIA KISSER

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

Cel.: 51 9656.3664 | 8489.5925 | 9231.2220

E-mail: vilmarmetal@hotmail.com

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

Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

CORTINA Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 9251.5881 / 51 9957.9195

cortina sobmedida@outlook.com

Cortina Sob Medida

ELETRICISTA PREDIAL

- Instalações Elétricas - Chuveiros - Execução de Projetos
- Revisão do Sistema Elétrico - Troca para 220V
- Colocação de Fiação para Ar Condicionado, Split, Forno Elétrico, Microondas, Torneira Elétrica e etc.
- Instalação de Lâmpadas Led e Luminárias
- Troca de Tomadas e Plugges para o sistema novo
- Instalação de Disjuntores DR e DPS



João Alberto Formação Técnica Parobé e Senai

(51) 9145-9394 E-mail: joao@braspesca.com.br

ESTOFARIA CONFORTO

Sofás



Cadeiras



Automotivo



Náutica



Fone: (51) 3337.6613

9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira

E-mail: marcoantonio130769@gmail.com

Av. Assis Brasil, 1125

Bairro Passo d'Areia



Soluções em Madeira

Orçamento Gratuito na Hora
Vamos até você
Experiência de 20 anos
Pagamento Facilitado
Fino Acabamento



Rua Marcelino Ramos, 222

Fone: 3447-0829 / 9244-1184 /
8445-0090

facebook.com/escadaspereira

e-mail: escadaspereira@gmail.com



Piadas

A Mentira

O Menino vem correndo e diz à mãe:

- Mãe, você é uma mentirosa!
 - Mais por que você diz isso meu filho?
 - Você disse que meu irmãozinho era um anjo!!
- Eu joguei ele pela janela e ele nao voou...

Criação do Homem

Quando Deus criou o homem chamou-o e disse:

- Homem, tenho uma boa e uma má notícia para lhe dar.
 - Senhor, dai-me primeiro a boa notícia! - respondeu o homem.
 - Quando eu te criei, fiz-te com dois órgãos muito importantes: o cérebro e o ...
 - Mas então, Senhor, qual é a má notícia?
- Deus então deu um suspiro e respondeu:
- O sangue é pouco, por isso funcionara um de cada vez.

Cantada no Hospital

O paciente passando uma cantada na enfermeira:

- Estou apaixonado por você! Pra mim você é a enfermeira mais gostosa do hospital. Eu nem tenho mais vontade de sair daqui, nem quero ficar curado!
- E não vai mesmo! - advertiu ela. - Sabe aquele médico que acabou de ver você passando a mão na

minha bunda? É o meu marido!

Culpa Pelo que Não Fez

Na escola, Joãozinho era um aluno muito atencioso tanto que a professora tinha muita raiva dele.

Um certo dia a professora estava falando sobre culpa e acabou passando um dever de casa sobre o assunto.

No outro dia, Joãozinho chegou para a professora e perguntou em voz alta:

- Professora?
- Fala Joãozinho.
- Nós podemos ser culpados por coisas que não fizemos?

E a professora:

- Claro que não Joãozinho..Se você não fez, porque seria culpado de algo..

E Joãozinho abriu um enorme sorriso e disse:

- Professora..
- Eu não fiz o dever de casa.

Fofoca!

- Mariazinha analise a frase, há uma mulher olhando pela janela, é singular ou plural?

- Singular.
- Muito bem! Agora você Joãozinho, Há várias mulheres olhando pela janela, o que é?
- Fofoca!!!

ARAÚJO
FRETAMENTO - TURISMO
VANS

Viagens
Turismo
Passeios
Fretamento

Contatos Araújo
(51) 9681.2026
(51) 8652.5134

E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

Assistência em Informática?
Nós temos a Solução!

3307.7443
9334.7443

Pfeiffer
INFORMÁTICA

www.pfeifferinformatica.com.br
facebook.com/pfeifferinformatica
Rua Bezerra de Menezes, 71/203 - Passo D'areia
Computadores - Notebooks - Tablets - Impressoras - Smartphones

Gráfica de: **Cartões de Visitas** Folders * Ímas * Faixas
Banners
Adesivos
Blocos
Recibos
Comandas
Receituários
Cavaletes

Pra que ir até a gráfica se nós vamos até você!
(em Lojas, firmas e profissionais autônomos)

Peça seu orçamento por **WhatsApp** ou **E-mail**
graficaassisbrasil@gmail.com

ACEITAMOS
Cheque Pré

Escritório para atendimento
Av. Assis Brasil, 461
(somente agendando com
meia hora de antecedência)
...ou vamos até você!

(51) 3084.4930
9943.0147 *live*
oi 8400.0911 9139.0708

Mestres da Restauração
Especializado em reparos e restaurações
residenciais em geral. Fino acabamento.

Faça um orçamento sem compromisso!

Luiz André Martins da Rocha
(51) 9849 8446 | (51) 8415 2173

Tudo posso naquele que me fortalece. Filipenses 4:13

**DIREITO PRÓ
TRABALHADOR**

Advocacia do Trabalho e Previdência

12 anos de Experiência na área Trabalhista!

CONSULTA GRATUITA
HONORÁRIOS AO FINAL

Rua dos Andradas, 1519 | sala 74
Centro • Porto Alegre
Ligue (51) 3178 5819 | 8241 1463



ARAMAYO ADVOGADOS

**DIREITO MÉDICO E DA SAÚDE
AÇÕES INDENIZATÓRIAS**

PLANOS DE SAÚDE:

REAJUSTES ABUSIVOS DE MENSALIDADES/
NEGATIVA DE TRATAMENTOS/MEDICAMENTOS/
PROCEDIMENTOS E/OU MATERIAIS LIGADOS
AO ATO CIRÚRGICO

Av. Assis Brasil nº 3316 conj. 307
Jd. Lindóia - Porto Alegre - RS
Fone/Fax: 51 3108- 1178 - WhatsApp: 51 9216 0661
E-mail: contato@aramayoadvogados.com.br
www.aramayoadvogados.com.br



Cassandra Baldessar
Advogada

- Ações Trabalhistas
- Aposentadoria, Pensão e Revisões do INSS
- Separação, Divórcio, Pensão Alimentícia e Guarda
 - Dano moral
- Inscrição indevida no SPC/Serasa

Rua Adelino Machado de Souza, 476, Farrapos
(51) 3325 - 9234 / Oi: 8501 - 1933 /
Vivo: 8404 - 2878 / Claro: 9149 - 9119

Advogada

Éldi Rosin

OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários
Família e Previdência

Rua General Neto, 71/304 - Bairro Floresta
CEP 90560-020 - Porto Alegre/RS

Fones: (51) 3225.1364 / (51) 9782.3859

E-mail: eldi@cpovo.net

**ALMIR SARMENTO & FILHOS
ADVOCACIA**

DIREITO DO TRABALHO
INSS
DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

CONSULTA
GRATUITA

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 9875-0370
almirsarmento@hotmail.com

OAB/RS 4.346



**NUSKE ADVOGADOS
ASSOCIADOS**

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

VOCÊ SABE COMO SE APOSENTAR? FUJA DA REFORMA LEGISLATIVA

Aposentadoria por Idade - A aposentadoria por idade requer um mínimo de 15 anos de contribuições, e idade mínima de 65 anos, se homem, ou 60 anos, se mulher.

Aposentadoria por Tempo de Contribuição - é um benefício devido ao cidadão que comprovar o tempo total de 35 anos de contribuição, se homem, ou 30 anos de contribuição, se mulher.

Regra 85/95 - Não há idade mínima, é a soma da idade + tempo de contribuição somando 85 anos mulher e 95 anos homem e no mínimo 15 anos de contribuição

FAZEMOS O PLANEJAMENTO DE SUA APOSENTADORIA

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº 10 - 607 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS
Fone: (51) 3085.6060 - 9651.6996 advogados@nuske.com.br www.nuske.com.br

Uma empresa, várias soluções.



ERIGERE ENGENHARIA
CONSTRUÇÕES E REFORMAS

Vai construir ou reformar?
A ERIGERE ENGENHARIA

tem a solução exata para você.

Elétrica | Hidráulica | Pintura | Alvenaria
Forros | Telhados | Drywall
Limpeza e conservação | Manutenção em geral

ARQUITETA JANAÍNA E ENGENHEIRO NILO

(51) 8443.2418 | 8515.8937

e-mail: erigereengenharia@gmail.com



ELETRICIDADE RESIDENCIAL E COMERCIAL

CNPJ: 23.337.880/0001-91

João Batista

Eletrotécnico Parobé - Instrutor Senai + 35 anos

- Instalações novas ➢ Reforma de instalações
- Instalação de equipamentos ➢ Revisão de instalações e manutenção preventiva
- Entrada de energia padrão CEEE - Poste ou Mureta

51 9877.7518

E-mail: jbsilva1000@yahoo.com.br

EMPALHADOR

ORÇAMENTO sem compromisso!
Buscas e entregas gratuitas
em Porto Alegre
e Grande Porto Alegre

NATURAL | Thonart | Sintéticos

Empalhador Marcelo

(51) **3443.2477**
8622.8910



www.empalhadorportoalegre.com.br



RGF Corretor
Imóveis e Seguros

Rogério Gonzalez Fernandes
Corretor

Imóveis CRECI/RS nº 41.316 Seguros SUSEP nº 10.2021757.9

rgfcorretor@gmail.com

(51) 3086-4028
(51) 9990-8009



ASSISTÊNCIA TÉCNICA:

- COMPUTADORES
- NOTEBOOK'S
- NETBOOK'S
- CELULARES
- TABLETS
- IMPRESSORAS
- FORMATAÇÃO
- REMOÇÃO DE VÍRUS
- TROCA DE TELAS
- OTIMIZAÇÃO
- INSTALAÇÃO DE DRIVERS
- SOFTWARES
- SISTEMAS OPERACIONAIS
- RECARGA DE IMPRESSORA

TELE-BUSCA E TELE-ENTREGA

3307.7443 - 9334.7443

Rua Bezerra de Menezes, 71/203 - Passo D'areia
www.pfeifferinformatica.com.br
facebook.com/pfeifferinformatica



TELAS MOSQUITEIROS:

Retráteis, fixas, removíveis,
recicláveis 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.



**ORÇAMENTO
GRÁTIS**

Bloqueia a entrada de
baratas, moscas, mosquitos,
aranhas, morcegos, cupim,
lagartixas, abelhas,
formigas e vários

Parcelamos em até 10x e juros

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti - Poa/RS

Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725

www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

Acetilamos: cartão de crédito, cheques e boleto

Hotel Porto Alegre



- TV à cabo - Elevador
- Internet Wi-fi - Estacionamento
- Apartamentos com ar-condicionado e frigobar

Informações e reservas:
(51) 3337-8448

www.hotelportoalegre.com.br

Av. Cairú, 340 - Navegantes - POA/RS



Umidade nos armários: saiba como evitar e tratar

Muitas pessoas sofrem com o problema de umidade nos armários, que pode estragar roupas e outros objetos pessoais.

Na fase de projeto devemos nos preocupar se a parede onde será colocado o armário faz divisa com o banheiro ou com a cozinha. Se isso ocorrer, os armários deverão ter fundo falso, com 5 centímetros de distância da parede, para possibilitar a circulação de ar e evitar o contato direto entre a parede e o armário.

No caso de umidade nos armários gerada por umidade nas paredes, deve-se deixar o móvel afastado da parede com o problema.

No dia a dia, devemos deixar os armários abertos para que 'respirem' pelo menos uma vez por semana e limpá-lo com vinagre de álcool, retirando toda a roupa do seu interior, pelo menos uma vez por mês, recomenda-se.

Também podem ser utilizados produtos tradicionais antimofa, que, ao se encherem de água,



devem ser trocados.

Até as receitas caseiras podem ser usadas, como giz de lousa, bicarbonato de sódio e sal. O giz pode ser colocado nos cantos do armário ou gavetas, pois absorve a umidade. Você pode também pendurá-los.



Jornais Geramigos Norte e Sul **Revistas ProcureAche Norte e Sul**



Lança a terceira Revista ProcureAche em circulação

Anuncie na Mídia de Bairro que Mais Cresce!

(51) 3026.8445 | (51) 9613.6986

Tiragem 101 mil



Ajustes ✂ **Barra** **Forramos Botões**

Trocamos Zíperes **Cerzidos e Reparos**

Av. Assis Brasil, 4320 (Shopping Boulevard) (51) 9601.0487 / 8595.6692

Decore Vidros **PARCELAMOS EM ATÉ 3x**

Solução em Vidros



SUPER PROMOÇÃO

Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,00m
Perfil Natural Fosco (instalado)

F. (51) 3237-5707 / 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com
Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

JOSUÉ EXPRESS

Coletas e Entregas:

*documentos, convites, encomendas, exames, mala direta, medicamentos, passagens, ingressos, chaves, produtos elétricos ou eletrônicos, etc.

CONFIANÇA E HONESTIDADE

9844-3308 | 8496-6201
motoboyenviado@gmail.com



Horóscopo



Áries (21 de março - 20 de abril)

Com metade de seus planetas em movimento retrógrado e a carreira do ariano entrando em suspensão temporária, não restará nada ao energético signo senão divertir-se e aprender na prática que o verdadeiro significado da vida é ser feliz. Até o dia 23 de Agosto, o mês será recheado de muitas festas, novos e antigos amores e socialização que não acaba mais.



Touro (21 de abril - 20 de maio)

O mês de Agosto ainda será ideal para que o signo de Touro entre em contato consigo mesmo e seus próprios sentimentos, conhecendo a si com mais afinco e explorando seu próprio universo emocional.

Por isso, mesmo que a dedicação de seu tempo com familiares seja importante e prazerosa, tenha mais atenção para sua felicidade individual, uma vez que a família tenderá a sugar e explorar relativamente suas energias, pedindo favores e por vezes incitando discussões aleatórias e desnecessárias. Argumentos sem fundamento e tentativas de comunicação devem ser guardados para depois do dia 19.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Os últimos meses se desenrolaram em um ritmo acelerado e quase frenético em algumas ocasiões, o que trouxe um grande desgaste físico e esgotamento. Com essa sensação de estar exatamente como um atleta olímpico que acabou de encerrar uma competição e deu tudo de si, o momento é de relaxamento e repor as energias. A situação pede um momento de descanso e pode ser uma grande oportunidade para tirar aquelas tão prometidas férias; para elas, o mais recomendado é que sejam aproveitadas da maneira mais "doméstica" possível. Longas viagens são consativas e não é esse o objetivo no momento. Aposte em locais mais próximos de casa ou viagens nacionais.



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

O sucesso financeiro e o reconhecimento de quem o rodeia estimulam a autoestima de modo geral, isso facilita o equilíbrio emocional e a harmonização das relações pessoais e com familiares. O canceriano tem muito mais de sua atenção voltada ao trabalho nesse momento, mas não se deve esquecer de cuidar da casa; uma casa em ordem e em paz é a base e a estabilidade mais importante para o caranguejo.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

A autoconfiança para tomar decisões importantes em sua carreira deve estar como deve ser para o Leão; essa confiança aliada à uma grande criatividade farão com que saiba tirar proveito e riquezas de muitas boas oportunidades de negócios. Todo esse sucesso e sensação de poder farão com que se sintam muito feliz e otimista com seu trabalho, como um verdadeiro rei de sua selva.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

O mundo do virginiano em geral sofre algumas mudanças, inclusive sua ligação com o dinheiro, movimentadas por dois eclipses que, apesar do tumulto, significam boa sorte. Os dois eclipses acontecem um ao começo do mês, entre os dias 6 e 9 e outro mais ao final, entre os dias 20 e 23, de forma que esses dias devem possuir uma agenda mais reduzida e de ritmo tranquilo. O eclipse do dia 8, por exemplo, não deve afetar necessariamente o rumo de sua carreira, mas está ligado a algumas mudanças no trabalho referentes a um novo cargo, uma promoção no trabalho atual ou mesmo a oferta em empresas concorrentes.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Aqueles que estiverem envolvidos em atividades atléticas terão um progresso espantoso se souberem dosar corretamente sua rotina. Tudo faz parte do universo em tentativa de combinar um aspecto saudável ao libriano para preservar a máxima imagem da beleza. Além disso, essa saúde oferece a oportunidade de aproveitar todos os prazeres e oportunidades presentes nesse mês. A boa vida e o mar de delícias como jantares, festas, eventos, shows e tudo o que esse padrão pode proporcionar são as únicas ameaças presentes para a saúde da Libra.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

Com a presença de uma Quadratura em T celeste e a combinação da mesma com a mudança dos planetas para o leste, suas amizades poderão se tornar agitadas; o Escorpião se verá mais independente e os amigos podem não ter mais a mesma importância como ponto de equilíbrio para si. Atividades em grupo e organizações sociais serão sim importantes, mas a independência recém descoberta poderá fazê-lo sobressair em seus relacionamentos coletivos.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

Se encontra-se impossibilitado de realizar algo mais concreto com a finalidade de melhorar suas finanças ou realizar compras diversas que tanto almeja, utilize novamente a técnica de visualizar condição ideal mentalmente. Para isso, basta visualizar sua vida financeira como deseja ou o bem que aspira, focando nestes aspectos que se já fossem seus. Independentemente de circunstâncias exteriores, esse método atrairá suas metas para mais perto de si.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

Vários planetas estarão estimulando novamente pontos do eclipse neste mês de Agosto. Tais acontecimentos mostrarão ao capricorniano algumas reviravoltas curtas e não muito intensas, mas em vários departamentos da vida. Esforce-se para corrigir todas as falhas mostradas por eles, pois estes servirão ao nativo como uma prova, um teste para confirmar seu sucesso ou o grau de sucesso que conquistou. Se não souber lidar com tais falhas, o estímulo proporcionado pelos eclipses trará uma nova oportunidade à sua vida.



Aquário (21 de janeiro - 19 de fevereiro)

Com um efeito poderosíssimo sobre a vida amorosa do aquariano, o eclipse solar virá para mexer com seu coração – para o bem ou para o mal -, seja afetando o casamento ou relacionamento amoroso atual. Através deste acontecimento, uma crise poderá revelar falhas escondidas na relação, o que poderá colocar fim ao casal ou fazer com que este se aprofunde ainda mais em sentimentos sinceros. Lembrando ainda que com Marte ainda na sua Casa do Amor até o dia 29, haverá lutas pelo poder ocorrendo num relacionamento.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

Em Agosto, poderá também iniciar algumas dietas que aparentem certa vantagem para seus objetivos e programas de condicionamento físico e mental, como sessões de massagens, reflexoterapia, yoga e outros. Aproveite também para conversar e tirar dúvidas com profissionais da saúde em geral. Qualquer atividade ou conhecimento que possa contribuir para sua expansão energética será muito bem-vinda, principalmente se vierem após o dia 23.



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

R.T.: Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483

(51) 8294.6374 —TIM (51) 9209.1881 —CEL

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

Cupons Promocionais **ProcureAche** Aqui!

biancapizzaria.com.br



15% de desconto na pizza Grande ou Família*

Delivery (51) 3328.5644



*Válido para entrega ou para levar/Não cumulativo. Taxa de entrega não inclusa. Válido até Set/2016. Indispensável apresentação deste.



ESPETÃO NA BRASA

CHURRASCO PARA LEVAR

Encomendas e Teletrega

10% desconto

3341.1735

Av. do Forte, 108

2º a Sábado das 9:00h às 22:00h
Dom. e Fer. das 7:30h às 15h

Na COMPRA de qualquer CACHORRO + REFRI

Apresente este CUPOM e GANHE uma porção de FRITAS!



Válido **SOMENTE** nas lojas Av. do Forte e Sertório, até 30/09/2016.

Pedacinho de Gramado
"O pioneiro" Malhas



10% desconto

DoParke
Chocolate

GRAMADO RS

(51) 3342 3230 / (51) 9998 3536

Av. Franca, 923 - B. Navegantes (esq. Av. Bahia) - POA/RS

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Proteja sua família e seus funcionários

30% DESCONTO primeira mensalidade do plano para sua empresa



www.sanvicentesartori.com.br
planosdesaude.rs@live.com
contato@sanvicentesartori.com.br
Praça Osvaldo Cruz, 15 conj. 2713
Ed. Coliseu - Centro - POA

3221.6844 | 3221.5995
3084.4720 | 9255.4720
9255.4716

SERRALHERIA KISSER



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

Col: 51 9656.3664 | 8489.5925 | 9231.2220

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

ARAÚJO

FRETAMENTO - TURISMO VANS



Viagens
Turismo
Passeios
Fretamento

Contato: Araújo

(51) 9681.2026
(51) 8652.5134

E-mail: araujoamvpe@yahoo.com.br

JOSUÉ EXPRESS

Coletas e Entregas:

*documentos, convites, encomendas, exames, mala direta, medicamentos, passagens, ingressos, chaves, produtos elétricos ou eletrônicos, etc.

CONFIANÇA E HONESTIDADE

9844-3308 | 8496-6201
motoboyenviado@gmail.com



EXECUTIVA DO LAR



Limpeza de casas, apartamentos, prédios e empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!

T: 8917.1298 | 8052.5689 | 9864-1233

Assistência em Informática?
Nós temos a Solução!

3307.7443
9334.7443



www.pfeifferinformatica.com.br
facebook.com/pfeifferinformatica
Rua Bozerra de Menezes, 71/203 - Passo D'areia
Computadores - Notebooks - Tablets - Impressoras - Smartphones

Cupons Promocionais **ProcureAche** Aqui!

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

Mestres da Restauração

Especializado em reparos e restaurações residenciais em geral. Fino acabamento.

Faça um orçamento sem compromisso!

Luiz André Martins da Rocha

☎ 51 9849 8446 📞 | 51 8415 2173 📞

Tudo posso naquele que me fortalece. Filipenses 4:13

Nome: _____
Endereço: _____
Cidade: _____
CEP: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva responsabilidade do anunciante.
** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*

QR CODE

ProcureAche



Com mais essa novidade, a ProcureAche pretende trabalhar ainda mais e melhor a sua marca e o seu negócio, oferecendo novos caminhos e estendendo a experiência do meio impresso para o virtual!

Tenha o seu próprio QR CODE na revista ProcureAche e leve a sua marca e promoções únicas do seu negócio para além do impresso! Nos celulares, smartphones e tablets também!

Informações pelo e-mail: qrcode@procureacherevista.com.br
Fones: (51) 3026-8445 / (51) 9613-6986 📞

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Momento da xepa (bras. RJ)	↙	Alternativa à guerra na solução de problemas entre países	Encontradas principalmente em frutas e vegetais, corrigem a prisão de ventre	↘	Estado nordestino da praia de Jericoacoara	↘	Tipo de lima (ferramenta)
	↘	Dardo, em inglês		↘			Parecer que elucida certos crimes
	↘					Sidney Lumet, cineasta dos EUA	↘
Parte do carro passível de riscos		Rio mais importante da Europa	Condição da madeira não aparelhada	↘			
	↘					Ouro (símbolo) Ordinal (abrev.)	↘
Etapa do interrogatório na Ditadura			Mais (?): o lado da corda que sempre arrebeita (dito)		Roupa numerada de jogador de futebol		
	↘		A 9ª letra grega				
Apreendi- do pela polícia (produto pirata)	↘					Astor Piazzolla, mestre do tango	↘
A textura da esponja		Compõe as moléculas					Parte lateral e móvel de mesas
Função do Ctrl+L, no Word (Inform.)	↘	Que causa despesas					↘
	↘					Bissexual (red.)	↘
	↘		"(?) Today", jornal dos EUA	↘		Produzir som	↘
Peça de segurança da granada			Alessandro Volta, físico italiano	↘	Serviço de Atendimento ao Cliente		
	↘						Sentimento ausente no "serial killer"
Situação em que pode ocorrer a bata perdida	↘						↘
Enclausurada	↘		Urso, em espanhol		(?) taxativo, conceito jurídico	↘	
	↘		Ulceração bucal	↘			

BANCO /osno — usa, 4/dart — ita — reno, 8/bastarda, 15/diálogo político.

23

Quem
faz palavras
cruzadas
é mais divertido!

COQUETEL

#façacoquetel

Solução

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

Tele-serviço:
peça pelo telefone

(51) 3019.6699
(51) 3023.6699

Promoção de Camisas



53
Anos

1 Camisa
R\$ **9,00**

2 Camisas
R\$ **8,00** cada

3 Camisas
R\$ **7,00** cada

+ de 5 un.
Consulte
Preço Especial



Lavanderias

KODAMA

Rua 24 de Outubro, 1445
Quase esquina com a Rua Mariland
(apenas 20m da antiga Kodama)



MASTHER CHAVEIRO

24
HORAS

ABERTURAS DE PORTAS
VENDA DE FECHADURAS
CONTROLE DE PORTÃO
CHAVES EM GERAL
CHAVES CODIFICADAS

vivo 9965-1700 ou 8424-2136

MATRIZ: BAIRRO ITU-SABARÁ
RUA TEN. ARY TARRAGÓ 1900

FILIAL: 02 BAIRRO PETRÓPOLIS
CONDE DA FIGUEIRA ESQ. PROTÁSIO ALVES



Vazoli

EMPRÉSTIMOS • FINANCIAMENTOS

CRÉDITO
CONSIGNADO

AV. ASSIS BRASIL, 478 (PRÓX AO BOURBON)
(51) 3178.0500/8350.9893

GENIAL

 ASSISTÊNCIA
TÉCNICA
www.genial.com.br
LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES

Consul BRASTEMP enxuta
BOSCH Electrolux Continental

8934-6274 / 9733-0813 vivo

8403-6477 / 8221-8645 TIM

ORÇAMENTO GRÁTIS

NEW



CG

EXPRESS ASSOC.

MOTO BOY

TELE ENTREGA

Há 19 anos no mercado
prestando bons serviços
com qualidade, rapidez e
preço justo!

3346 9493 / 3346 9473

VIDRAÇARIA DE CANTO

E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.



Promoção de box de vidro
temperado incolor 6mm até 120cm
- com alumínio fosco R\$ 360,00

Fones: (51) 3387.7108 / 8415.2066 / 9769.5008 / 9202.8223

Rua Tenente Ary Tarragó, 641 - Bairro Protásio Alves - POA/RS

Aceitamos



Acesse o site da ProcureAche e tenha acesso às edições anteriores:

www.procureacherevista.com.br

