

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

Revista ProcureAche

Zona Norte

Edição Felicidade

Anuncie:

(51) 3026.8445

(51) 9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos
Comunicação

12 Anos

Tradição desde 1996 em bons produtos e serviços



COFRES

ELETRÔNICOS E MECÂNICOS

A maior variedade de cofres do sul do país!



Cofres eletrônicos

a partir de

R\$ 259,00

Outros produtos:

- Cofres tomada
- Porquinho contador de moedas
- Cofres mecânicos
- Cofre-Livro
- Porta-Valores
- Porta-Chaves
- Gaveta para dinheiro

DIGA QUE VIU ESTE ANÚNCIO E GANHE UM DESCONTO ESPECIAL!

Televendas: (51) 3346-1479

importec@importec.com.br - www.importec.com.br

Av. Brasil, 1509 - Bairro São João - Porto Alegre

AQUI TEM



FARMÁCIA POPULAR



Disponíveis de profissionais habilitados para

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!



Planos de Saúde

Individuais e Empresariais

Luis Roberto



Fones: (51) 3225.3232 / 8477.4001

Vigário José Inácio, 371 - Sala 511 - 5º andar - Centro - POA - RS
E-mail: luisadm@ibest.com.br



Desentupimento - Limpa Fossa
Hidráulica - Elétrica

Ligue: **3248-7809**

9109-4400 | 9773-6580 | 8544-6391

Kranzcred

Dinheiro
sem
burocracia!

kranzcred@gmail.com
(51) 3026.4448

EMPRÉSTIMOS

APOSENTADOS e PENSIONISTAS INSS
EXERCÍCIO, MARINHA, AERONÁUTICA e SIAPE
ESTADO, IPE

Kranzcred é correspondente
autorizada:



Rua Vigia Nº 12, Vila Ipiranga - Porto Alegre
(atrás do restaurante Fragata da Av. do Forte)



Tudo para cadeiras de
escritório



Troca de forração
Conserto e reposição de peças

www.estofariars.com.br

ORÇAMENTO GRATUITO

Rodrigo 51 3019.5048
51 9198.3715



Eletricità

Instalações Elétricas Ltda.



- Elétrica Predial e Residencial
- Alarques e Cercas Elétricas
- Condicionadores de Ar Split



Formação SENAI

Odair Costella

(51) 9336.3475

Lar do Idoso

O carinho que seu idoso merece!

oferecemos:

Enfermagem 24hs

Médico

Quartos individuais e

coletivos

Ambiente familiar

Fones: 51 3343-6729 Cel.: 51 9287-7393

Rua Ricalde Marques, 114 - Jardim São Pedro

www.lardoidoso.com

E-mail: lardoidoso14@hotmail.com



- Aluguel de Quadra de Esportes/Quadra de Futsal
- Escola de Futebol 5 aos 18 anos

Fazemos a sua festa!
Consulte orçamento.

www.jcesportes.com.br

9642.5361 | 8444.4754 | 9320.2237 | 8281.3955
3276.2192 (Fixo - noite)

Rua Marquês do Alegrete, 361 - Bairro São João

M Split

HITACHI

Electrolux

Midea

Consul

Carrier

FUJITSU

LG

TOSHIBA

GREE

ELGIN



- * Instalação e Manutenção de:
Ar Condicionados (Split e Antigos)
- * Elétrica - Pinturas - Abertura de Canaletas

Formação:

SENAI

(51) 9359-7090 / 9167-8054

maiconsantos23@hotmail.com



Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986
comercial@geramigos.com.br

Jornalista responsável: Angelica Konzen
SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Assessoria de Imprensa, Diagramação e

Projeto Gráfico: Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição: todos os anunciantes + 470 pontos

Unisuper - Av. Benjamin Constant, 235; Placar 13 Lotéricas - Av. São Pedro, 624; Mini Mercado El Kadri - Av. Benjamin Constant, 1388; Arco Íris Loteria e Bazar - Assis Brasil, 354; Mundo Fantástico do Real - Av. Assis Brasil, 410; Farmácias Kali - Av. Assis Brasil, 626; Lotérica Volta do Guerino - Av. Assis Brasil, 1740; Tudo Fácil - Rua Domingos Rubbo, 51; Rissul - Av. Cristóvão Colombo, 1271; Lotérica Floresta - Av. Cristóvão Colombo, 1396; Rissul - Av. São Pedro, 512; Unisuper - Av. São Pedro, 1177; Rissul - Av. Brasil, 1455; COPA: Circulo Operário Porto Alegre - Av. Polônia, 625; Unisuper - Av. do Forte, 1669; Lotérica Cristo Redentor - Av. Assis Brasil, 2935; Casa Lotérica: X-O Loterias - Avenida Assis Brasil, 2324; Jogoteka Loterias - R. Vinte e Quatro de Outubro, 1728; Unisuper Big Box - Rua Bonifácio, 138; Hotel Ivo de Conto - 3.500; Hotel de Conto - Av Farrapos 3452; Colossi Hotel - Rua Cairu 626; Hotel Wamosy - Rua Cairú, 393; Hostel Boutique Porto Alegre - São Carlos 545

Telefones Úteis Zona Norte

Hospital Banco de Olhos - **3018 3100**

Hospital Beneficência Portuguesa -
3023 9000

Hospital da Criança Santo Antônio -
3214 8000

Hospital de Clínicas - **3359 8484**

Hospital de Pronto Socorro - **3289 7999**

Hospital Cristo Redentor - **3357 4100**

Hospital Materno Infantil Presidente
Vargas - **3289 3000**

Hospital Moinhos de Vento - **3314 3434**

Hospital São Lucas PUC/RS - **3320 3000**

Instituto de Cardiologia RS - **3230 3600**

Mãe de Deus Center - **3378 9999**

CEASA - **2111 6600**

Confira mais telefones úteis na página 23.

Índice

Serviços Especializados - **pág. 3**

Saúde e Bem Estar - **pág. 5**

Alimentação - **pág. 10**

Serviços Especializados - **pág. 15**

Automotivo - **pág. 18**

Construção e Reforma - **pág. 20**

Residencial / Comercial - **pág. 22**

Pet / Agropecuária - **pág. 25**

Serviços Especializados - **pág. 26**

Educação / Esporte / Lazer - **pág. 27**

Serviços Especializados - **pág. 28**



Anuncie Conosco!

São 20.000 Exemplares todo o mês da revista
ProcureAche Zona Norte.

Garanta o seu espaço em nossos periódicos!

Ligue:

(51) 3026-8445

*Temos também a revista ProcureAche Extremo-Sul e Itaipuá,
com tiragem de 20.000 exemplares e periodicidade mensal.
Não deixe de consultar!*

A importância da publicidade em tempos de crise

Em tempos de crise, muitas pessoas e empresas procuram enxugar despesas aqui e ali. No entanto, algo que não pode ser considerado “despesa” é a publicidade. Não nos referimos qualquer publicidade, mas, sim, a publicidade direcionada, a que vai de encontro a uma crescente demanda por serviços especializados e nichos de mercado. Profissionais estes que são raros de achar e quando encontrados são bastante requisitados. Mas só são encontrados devido a um longo caminho e devido também a consciência da publicidade, da imagem, de trabalhar em uma identidade visual, etc. Detalhes que fazem toda a diferença em tempos de crise. Quem tem se mantido em pé hoje? Aquele que investe nos diferentes meios de comunicação, tanto no mundo online quanto no papel impresso. Oferecemos ambos a você! **Ligue e informe-se: (51)3026-8445.**

Tenha um site responsivo

Que é importante ter um site publicado na Internet todos sabem. O que muda nos dias de hoje, e o que pode separar o seu site dos demais sites que existem por aí, é a questão da responsividade, que nada mais é que a possibilidade do seu site em se adaptar aos mais diversos dispositivos e tecnologias: desktops, tablets, smartphones, televisores, etc. Ninguém quer acessar um site que não seja otimizado a se adaptar de maneira adequada à tela de um dispositivo móvel, por exemplo. Dispor de um site assim é de fundamental importância devido a inúmeras razões. Se você tem um negócio é evidente que com um site desses você já tenha uma certa vantagem competitiva para com os demais. Hoje a maioria das pessoas se conecta à Internet por celulares. Você com certeza vai querer atingir esse público é cada vez mais crescente. Os tempos mudaram. Não fique para trás! **Ligue: 3026-8445**

O Botox na Odontologia



Os Dentistas também estão habilitados para a aplicação de botox. A toxina botulínica tem sido amplamente indicada e utilizada em casos de Disfunções temporomandibulares (dores na região da articulação da mandíbula), hábitos parafuncionais como o Bruxismo, sorriso gengival e assimetrias labiais. A toxina é uma proteína que causa denervação química temporária das fibras musculoesqueléticas, por bloqueio da liberação da acetilcolina das terminações nervosas dos neurônios motores. O efeito produzido é o enfraquecimento temporário da atividade muscular localizada na região de aplicação do botox, sem efeitos sistêmicos. Entretanto, com o decorrer do tempo, função muscular retorna gradualmente, por causa da formação de novos receptores da acetilcolina. Existem muitos casos de pessoas insatisfeitas com seu sorriso por mostrar a gengiva excessivamente, nesses casos que chamamos de “sorriso gengival” o botox pode ser uma excelente alternativa de tratamento.

AGENDE SUA CONSULTA E INFORME-SE

Dra. Marcela Giachini

Comemorações de Julho



- 01- Dia da vacina BCG
- 02- Dia do Hospital
- 02- Dia do Bombeiro Brasileiro
- 04- Dia Internacional do Cooperativismo
- 04- Independência

dos EUA

- 04- Dia do Operador de Telemarketing
- 06- Dia da criação do IBGE
- 08- Dia do Panificador
- 09- Dia da Revolução e do Soldado Constitucionalista
- 10- Dia da Pizza
- 12- Dia do engenheiro Florestal
- 13- Dia do Engenheiro de Saneamento
- 13- Dia do Cantor
- 13- Dia Mundial do Rock
- 14- Dia do Propagandista de Laboratório
- 14- Dia da Liberdade de Pensamento
- 15- Dia Nacional dos Clubes
- 16- Dia do Comerciante
- 17- Dia de Proteção às Florestas
- 19- Dia da Caridade
- 19- Dia Nacional do Futebol
- 20- Dia do Amigo e Internacional da Amizade

- 20- Dia da 1ª Viagem à Lua (1969)
- 23- Dia do Guarda Rodoviário
- 25- Dia de São Cristóvão
- 25- Dia do Colono
- 25- Dia do Escritor
- 25- Dia do Motorista
- 26- Dia da Vovó
- 27- Dia do Motociclista
- 28- Dia do Agricultor

Cartões de Visitas

Elaboração, Confeção + Entrega

1000 (mil) Cartões de Visitas por R\$ 75,00

Visitamos seu local de trabalho (Lojas, firmas e profissionais autônomos) **Entrega incluída.**
graficaassisbrasil@hotmail.com

à 15 anos atuando em Porto Alegre Fone: (51) 3084.4930

9943.0147 9139.0708 8400.0911 8256.7137

ATENÇÃO

MÃE, VOCÊ QUE TEM FILHO DE ATÉ 05 ANOS E JÁ TRABALHOU DE CARTEIRA ASSINADA ANTES DO BEBÊ NASCER RECEBA SEU AUXÍLIO MATERNIDADE DE ATÉ

R\$ 3.500,00

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:

3013.2357

8531.2401 (OI)

8902.5152 (CLARO)

8267.2941 (TIM)

Rua Voluntários da Pátria 188/413
 Centro Porto Alegre/RS



EMPRÉSTIMOS CONSIGNADOS DO INSS APOSENTADOS E PENSIONISTAS

CRED FIX Correspondente Bancário Autorizado
 Banco Bradesco e Banco Daycoval

Melhores e menores taxas do mercado. Confira!

Informe-se: (51) 3028-2266 / 3414-4214 / 9547-7727



Provérbios de Julho



- *Julho quente, seco e ventoso: trabalha sem repouso.*
- *Em julho, ceifa o trigo e faz o debulho. E, em o vento soprando, vai-o limpando.*
- *Em julho, reina o gorgulho.*
- *Julho abafadiço: abelhas no cortiço.*
- *Chuva de julho que não faça barulho.*
- *Por muito que julho queira ser, pouco há de chover.*

Felicidade: vire o jogo!



Enxergar a beleza da vida exige que você mantenha os olhos bem abertos. Inspire seu pensamento positivo com frases e mensagens de reflexão. Mudança, crescimento e evolução só dependem de você!

Encare de frente

Fácil não é. Como a gente não costuma mexer no porão da psique, ele é escuro, empoeirado, assustador. Tem teias de aranha, ratos, baratas, o cheiro é tóxico e viciado. Mas negar nossos demônios por medo de enfrentá-los é como não ir ao médico por medo do diagnóstico. A doença não vai desaparecer só porque você não compareceu à consulta.

Que tal agir?

Enxergar a beleza da vida exige que você mantenha os olhos bem abertos. Inspire seu pensamento positivo com frases e mensagens de reflexão. Mudança, crescimento e evolução só dependem de você!

Encontrar respostas para velhos dilemas ou construir soluções criativas para melhorar a realidade de uma comunidade. Já existem cursos, mundo afora, que ensinam isso e muito mais.

Tentativa e erro

No meio das montanhas da Califórnia, em um pequeno mosteiro, a designer Carol conviveu com mais sete pessoas. Ela optou por essa jornada solitária, de muita meditação e de silêncio profundo, para aprender a focar melhor seu olhar diante da vida. O resultado? Por que você não tenta também?

Seja otimista

Há muitas razões para acreditar! O mundo está cheio de fatos para sermos otimistas.

Nada é eterno

Não há conforto que dure para sempre. Compreender isso é o primeiro passo para se educar a

optcabrunna

Óptica runna

Presenteie quem você ama!
Óculos - joias - relógios - lentes de contato
20 anos no bairro

Av. Assis Brasil, 1808 - POA/RS - 51 3028.7489
atendemos a domicílio

LUNARYS
COSMÉTICOS

Ligue e faça seu pedido.
Temos Tele-Entrega.
Falar com **MAGNUS**
Cel.: 8416.9526

**Venha fazer uma parceria conosco.
Grandes oportunidades e ótimos ganhos!**

Av. Assis Brasil, 2474 cj. 202 - Porto Alegre/RS
Tel.: (51) 3361.2486
e-mail: magnuscosmeticos@hotmail.com
www.lunaryscosmeticos.com.br

Apresente a Revista e ganhe 10% de desconto!

Radiofrequência

- *Gordura localizada;
- *Redução de medidas;
- *Celulite;
- *Modelagem;
- *Linhas de expressão;
- *Flacidez facial;

Atendimento: Seg a Sex 9:00 as 18:00
Enf^a Magda Chagas

Médico de Família:

- *Ginecologia Clínica
- *Clínica médica;
- *Pediatria;

Consulte horário de atendimento

Dr. Rafael Mitchell

Plínio Brasil Milano, 540 Higienópolis Porto Alegre-RS (51)3519-0004

IVIS
Beauty
Cabelo e Estética

Rua Javari, 05
Porto Alegre / RS
(51) 3325.3214
8101.9938
ivisbeauty@gmail.com

CLÍPE
Desde 1977

PODOLOGIA

Calos - Calosidade
Unhas Encravadas - Órteses
Materiais Autoclavados

Com hora marcada

de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18h
sábados das 8h30 às 12h

clipe.podologos@ibest.com.br
3221.7399 / 3212.4008
Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar

CUIDADORES
de
IDOSOS

Oferecemos:
Enfermeiros, Cuidadores e
Técnicos de Enfermagem.
Domicílio e Hospitalar



E-mail: niltonc@cpovo.net
Telefones: (51) 8057.8287 / 9961.6188

Benettutti
Moda Feminina / Intima / Sex Shop
Trabalhamos com atacado.
Preços e condições especiais!

Porto Alegre
3224.4670
Galeria Malcon Conj. 1125/1126

Cachoeirinha
3470.2040
Av. Flores da Cunha, 1891 - LOJA 7 e 14
www.benettutti.com.br / benettutti@gmail.com



Stefani Óptica

Óculos de grau e solares - Lentes de contato - Relógios
Prata e Semi-joias - Ouro 18k e 12k por encomenda.
Consertos em Joias e Óculos

Av. Brasil, 1479 - São Geraldo
Fone: 3342.8987
E-mail: stefaniotica@hotmail.com


Aceitamos:


ser mais feliz.

A vida é um jogo?
Não, a vida não é um jogo, mas às vezes é ainda mais cruel, pois o que se tem a perder pode não ser apenas uma medalha, mas muito mais que isso. Por essa semelhança e por nosso natural espírito competitivo, gostamos de acompanhar esportes, competições.

Livre-se do que não serve
As expectativas em relação ao trabalho, ao amor, aos filhos, ao que vai acontecer amanhã, podem nos aprisionar. Aprender a não se deixar levar tanto por isso traz mais leveza e prazer para a vida.

Jogue
A resignação em ganhar, mesmo quando tudo parece perdido, pode fazer toda a diferença entre



Espaço Mega Beauty
Estética

*** Cabelos**
- Especializada em cabelos Afros
- Todos os tipos de química
- Progressiva
- Relaxamento
- Definitivas
- Depilação
- Manicure

*** Massagens**
- Drenagem
- Redutora e relaxante
- Pedras quentes
- Limpeza de pele

PROMOÇÃO
- Faça uma decova e ganhe uma hidratação
- Faça um pacote de Massagem e ganhe uma GRATIS
Acabamos todas as cartões de crédito

Fones: 3391-5902 | 9768-0146 | 9104-4747 | 8420-3287
Av. Assis Brasil, 1954 - sala 303 - 2º Andar




Porto Vita
Farmácia de manipulação

cosméticos - florais - cápsulas - ortomolecular
fórmulas dermatológicas - fórmulas odontológicas

Horário de Atendimento:
Segunda à sexta 8h30 às 18h30 * Sábados 9h às 13h
Rua Cel. Bordini, 106 - Auxiliadora
Fones: (51) 3325.5795 / 3325.5913



CLÍPE
Desde 1977

PODOLOGIA
Calos - Calosidade
Unhas Encravadas - Órteses
Materiais Autoclavados

Com hora marcada
de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18h
sábados das 8h30 às 12h

clipe.podologos@ibest.com.br
3221.7399 / 3212.4008
Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar



a vitória e a derrota. Isso vale para o jogo e para a vida.

Viva o agora

Pode parecer simples, mas ouvir de verdade, prestando atenção no que o outro está falando, não é nada fácil. Esse exercício, aliás, nos torna mais abertos e atentos para viver o agora.

Encare seus demônios

Por mais que negue ou finja que não é com você, não adianta: as emoções negativas continuam existindo. A melhor forma de lidar com isso é olhá-las de frente, reconhecê-las. Só assim elas perdem força - e você se torna uma pessoa mais completa.

Tente de novo!

Desejamos que nossos recomeços sejam sempre bem-sucedidos e que nos ajudem





a identificar o significado perdido ou ainda não encontrado. Mas o que devemos fazer para isso acontecer? Tentar outra vez!

Adeus, inveja!

Se sua mente estiver focada na competição com os outros, veja, essa não é uma condição de felicidade. Olhar para os outros e sentir dor pela alegria e sucesso que tenham torna a vida muito vulnerável e infeliz. Mesmo que obtenha os resultados que aspira, terminará caindo na situação anterior de insatisfação.

Aprenda com seus erros

Podemos encarar nossos demônios como professores, que estão em nosso caminho para mostrar onde precisamos melhorar. Assim como a fome aponta que se deve comer e a dor, que há

algo errado no corpo, as emoções negativas servem de alerta para as questões que nos afetam de maneira mais profunda. Se passarmos a enxergar nossos impulsos inconfessáveis como professores - Jung os chamava de "sparring", o parceiro do treino de boxe -, poderemos transcendê-los e aí, e só aí, eles perderão força. Ficarão menos assustadores, menos asquerosos. E abrir aquele porão cheio de demônios ficará cada vez mais fácil.

Lições

O que acaba com nosso desejo inato por conhecimento são as coisas inúteis que a maioria das escolas ensina, de maneira tradicional, deixando de educar para o mais importante: autoconfiança, como lidar com os relacionamentos e pensamento estratégico.



Helianthus
Tamanhos Especiais:
Masculinos & Femininos
Trabalhamos com os Cartões

(51) 3341-4346
Av. Assis Brasil, nº 2100 / Loja 13

Aline Zanoni Ponsoni
Nutricionista - CRN2 nº 9.467

Elaboração de plano alimentar
Nutrição em atividade física
Diets personalizadas

Convênios:
Bradesco
Mediservice

Consultório Zona Norte:
Rua Souza Lobo, 470
Fone: (51) 3334-3308
Consultório Zona Sul:
Rua Ten. Arizoly Fagundes, 2155
Fone: (51) 3250-1849

D'Carli
MODA ÍNTIMA
Dia e Noite coladinha em você

Atacado
Trocias livres
Em até 3x
acima de
R\$ 100,00

Trabalhamos c/ Pijamas Adultos e Infantis,
Conjuntos GG, Meias, Cuecas,
Tangas e Lingerie de Bojo, etc...

Rua Voluntários da Pátria, 294 - Loja 242
Centro Shopping - Centro - Porto Alegre
Fone/Fax: 3213.8243 - 8150.0344
www.dcarlimodaintima.com.br
De Carli Moda Íntima

10% de Desconto
nas compras à vista acima de R\$ 100,00

Lapidary
Estética Facial & Corporal

Cabelereiro e Manicure

Tratamentos:
Limpeza de pele
Peeling de diamante / Peeling químico
Radiofrequência
Endermoterapia
Drenagem linfática
Massagens
Depilação
Designer sobrancelha / Micropigmentação

TEL.: (51) 3276-3737
Av. Eng. José Maria de Carvalho, 226 - Vila Ipiranga
Lapidary Estética Facial E Corporal

RESIDENCIAL GERIÁTRICO
Recanto da Vó Marlene
Atenção integral ao idoso
Associada ao SINDIHOSPA

15 Anos de Experiência

- Enfermagem 24h • Médico Cardiologista
- Refeições orientadas por nutricionista
- Lavanderia • Quartos ensolarados
- Ampla área verde • Mensal, diária e finais de semana
- Horário de visitação livre

VISITE-NOS
3085.0031
Av. Protásio Alves, 3838
Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rótula de Carlos Gomes
E-mail: recantodavomarlene@via-rs.net



Voe!

Se você tiver muito dinheiro, for amado e respeitado, tiver ampla capacidade de realização de suas aspirações

e desejos, isso não garantirá sua felicidade. Nada do que se obtenha é permanentemente satisfatório. É como um pássaro em um galho aspirando voar para outro. Voará pelo vento, pelo frio, calor, pela flutuação de sua mente. O galho onde ele repousa pode ainda se transformar em um lugar perigoso e fonte de sofrimento.

Quem é você?

Nossas pequenas arrumações, ou nossa desorganização, nos fornecem vários elementos sobre quem somos.

Caminhe!

Mudar só depende de você. Dê o primeiro passo!

BULLA
MANIPULAÇÃO

Cosméticos • Florais • Fitoterápicos • Ortomoleculares
Cápsulas • Fórmulas Dermatológicas e Odontológicas

Horário de atendimento: 2ª a sábado das 10 as 22h

Boulevard Assis Brasil • Fone: 3344.2222

9403.1414 • e-mail: bullastrip@terra.com.br

VINCO CONFECÇÕES LOJA DE FÁBRICA

*Não se preocupe se você não achar roupas do seu tamanho.
Aqui nós fabricamos o que você desejar!*

DO INFANTIL ATÉ PESSOAS COM 250 KG OU MAIS.



**A MAIOR VARIEDADE DE CAMISAS
DO MERCADO**

CALÇAS JEANS ATÉ O TAMANHO 84
CALÇAS SOCIAIS ATÉ O TAMANHO 70
VARIEDADE DE BERMUDAS, CAMISETAS,
POLOS, ABRIGOS, CALÇAS E
BLUSAS DE MOLETON,
JAQUETAS, CUECAS E MUITO MAIS

ROUPAS FEMININAS, JEANS,
BERMUDAS E BLUSAS
ATÉ O TAMANHO 76

CONFECCIONAMOS UNIFORMES

**TAMANHOS
ESPECIAIS**
Masculino e Feminino

Av. Martins Bastos, 306 - Bairro Sarandi - POA/RS
(51) 3364-1086 / (51) 3085-1086

Melhorando a autoestima



A autoestima é a opinião que tens sobre ti próprio. Algumas pessoas pensam que são extremamente valiosas e capazes e, por isso, merecedoras de

qualquer mérito. Outras sentem-se totalmente incapazes até mesmo quando têm que enfrentar os desafios da vida profissional.

Ter uma autoestima saudável é vital para se obter sucesso, principalmente na carreira. A baixa autoestima é o resultado do foco que colocas nas tuas características negativas (reais ou imaginárias) e não nas positivas.

Se pretendes fortalecer ou elevar a tua autoestima, fica a saber como o podes fazer:

1. Reforça a voz positiva

Faz uma lista das coisas que consideras que sabes fazer bem. Escreve os teus talentos, atitudes e as tuas melhores qualidades. Pode ser qualquer coisa desde “tenho facilidade com os números” ou “sou uma pessoa amigável”. Nada é insignificante. Revê essa lista diariamente. Essa lista vai oferecer-te uma perspectiva mais ampla do teu valor.

2. Aprende a tratar de ti próprio com respeito e consideração

Deves saber exatamente aquilo que realmente precisas para te sentires uma pessoa realizada e feliz. É preciso que te esforces muito para encontrar essas respostas e mais ainda para colocares isso em prática. Esse é um passo importante para que te sintas uma pessoa valiosa.

3. Aprende a identificar aquela voz negativa

Anota o que te diz aquela voz negativa constante sobre ti mesmo. É preciso que aprendas a reconhecer o teu próprio senso crítico.

4. Contra-ataca

Muitos especialistas afirmam que reconhecer o nosso senso crítico é metade da batalha vencida. É nesse momento que estarás consciente do efeito negativo que tem aquilo que pensas acerca de ti próprio. Agora, é tempo de desmentires e de contra-atacares essa opinião negativa. Exemplo: “não é verdade que eu erro sempre”. Depois, lembra-te de todas as vezes que “não é verdade que erras sempre”. Simples, não? O efeito positivo é incrível. Todos os teus colegas de trabalho vão notar.

Cuidados com a pele no inverno



Confira dicas para manter a pele hidratada e livre do ressecamento no inverno:

Temperatura do chuveiro - Não abuse de banhos muito quentes e demorados, eles também fazem com que a pele fique mais ressecada, o que vai piorar a ação do frio.

Hidrate sempre! - Use cremes hidratantes, de preferência logo após o banho. Dê atenção a partes mais ásperas do corpo, como cotovelos, calcanhares e joelhos. Use também produtos específicos para o rosto.

Xô, ar-condicionado - Ele é mais habitualmente usado no verão, mas muitas vezes também usamos no tempo frio no trabalho ou no carro. Evite o máximo que puder, já que ele rouba água do corpo e também resseca.

Umidade do ar - Como dissemos, o tempo seco é o grande vilão dessa história toda. Para

manter o ambiente mais úmido, uma bacia com água pode ser usada no lugar de um vaporizador.

Água, água, água! - Aquela história dos dois litros de água diariamente não é indicação para o verão, é para todas as estações. No inverno, a água também ajuda a hidratar e evitar todos esses problemas causados pela baixa temperatura.



Dra. Eloí A. Ponssoni

CIRURGIÁ-DENTISTA - CRO/RS 4.231
Especialização UNICASTELO - São Paulo
Roth/Williams Center for Functional Occlusion/S. Fco./USA

Dra. Aline A. Ponssoni

CIRURGIÁ-DENTISTA - CRO/RS 15.227
Especialização UNICSUL - São Paulo

Rua Souza Lobo, 470
PABX:(0xx51) 3334-3308
Vila Jardim

Rua Ten. Arizoly Fagundes, 2155
Fone: (0xx51) 3250-1849
Vila Restinga

DURGHA India

Roupas - Acessórios - Decorações



Praça Osvaldo Cruz, 15 sala 814 fone: 3094 0010 (somente atacado)

Rua Pinto Bandeira 396 - Shopping ABC

Rua Alberto Bins 410 Lj 06/07/08 - POA/RS

☎ 51 3228 0551 / 📞 9108 9109

🌐 durgha.india

www.durgha.com.br

Receita: O Verdadeiro Croque-Monsieur



O verdadeiro croque-monsieur, não é apenas pão com fatias de queijo e presunto. O ideal é fazê-lo com molho béchamel que vai torná-lo tão macio. É assim que podemos comê-lo como nos cafés parisienses. É super simples de ser feito em casa. Veja agora como fazer o verdadeiro croque-monsieur.

Ingredientes (para três croques):

- 6 fatias de pão de forma natural (ou integral simples)
- Molho béchamel feito com : 20 g de manteiga, 20 g de farinha, 250 ml de leite, sal e noz moscada
- 150 g de presunto branco Royale (da Sadia)
- 100 g de Comté ralado na hora (ou Cantal ou Gruyère)

Nota: a indicação do presunto Royale não tem interesse comercial, mas é o presunto que mais se assemelha ao presunto francês usado para fazer o croque-monsieur.

Modo de preparo

Espalhar o Béchamel: espalhe o molho béchamel frio sobre cada fatia de pão.

Para fazer o Béchamel: derreta a manteiga em fogo baixo e depois coloque a farinha. Misture com um fouet durante alguns minutos. Acrescente o leite frio, pouco a pouco, mexendo sempre. Deixe engrossar e ferver um pouco, sem parar de mexer. Coloque o sal e a noz moscada, ralada na hora. Despeje

em uma tigela, cubra a superfície do creme com filme alimentício e coloque na geladeira.

Colocar o Queijo: coloque um pouco mais da metade do queijo ralado sobre a metade das fatias de pão. Rale o queijo você mesmo, é bem melhor.

Acrescentar o Presunto: coloque o presunto sobre o queijo ralado. Dê a você este prazer, escolhendo um presunto branco de primeira qualidade, o sabor é outro.

Formar os Croques: cubra as fatias que têm recheio com o resto das fatias do pão, com o lado com béchamel contra o recheio da outra fatia. As duas fatias de pão levam béchamel, como foi mostrado no início.

Pressionar: pressione a fatia para fechar bem o croque.

Preaqueça o forno a 190° C.

Espalhar o Béchamel: espalhe o restante do béchamel sobre a parte superior de cada croque-monsieur.

Finalização do Croque: coloque sobre cada croque-monsieur o restante do queijo ralado.

Cozimento: coloque os croques numa placa recoberta com papel manteiga e leve ao forno por uns dez a quinze minutos, até que estejam dourados.

Delicie-se!

Sirva imediatamente com uma salada verde e delicie-se. Esta maciez desejada, huuumm!

Amamos!

Tio Zizico
salgadinhos e docinhos
para sua festa!

www.tiozizico.com.br

Salgadinhos e docinhos feitos de forma artesanal para você, faça seu pedido!

Fale com o Tio Zizico
Fone: 51-9912-5353
tiozizico@hotmail.com

Atendemos também,
Casas de Festas e Eventos!

Receita: Coxinha de Brigadeiro com Morango

Essa é para os gulosos de plantão:

Coxinha de Brigadeiro com Morango!!!

Ingredientes:

- 2 latas de leite condensado;
- 1 creme de leite;
- 2 colheres de chocolate em pó;
- 1 colher de sopa de manteiga.

Modo de Fazer:

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo baixo por 30 minutos, mexendo sem parar.

2. Leve o brigadeiro para a geladeira e reserve.

3. Lave os morangos e coloque em um papel toalha para secar, eles devem estar bem secos para enrolar!

4. Faça bolinhas de brigadeiro, coloque o morango e vá moldando até obter o formato de coxinha, depois é só colocar as “coxinhas” para gelar por alguns minutos para que a consistência fique perfeita!



MUCHO GUSTO RESTAURANTE CAFETERIA

Buffet Livre e Kg



**Sábado
e Frango
Assado**

**ABERTO DIARIAMENTE
COM PRATOS ESPECIAIS**



**Café da Manhã
com bolo, Salgados
e Suco Natural**

**Venha assistir os
Jogos do Brasileiro**

Rua Jari, 144 - Fone: (51)3737.3322
Bairro Passo D'Areia - **Temos Tele-Entrega**

Comercial

KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

**BUFFET EXECUTIVO
LIVRE + 1 GRELHADO**

- SEG. À SEX.: 11:30 - 14:30 -

R\$ 16,90





AV. CEARÁ, 1491 - SÃO GERALDO

FONE: (51) 3094.6594 | SEG. - SÁB.: 11:30 - 23:00



Massas - Galletos - Saladas

SALÃO EXCLUSIVO PARA FESTAS

Reservas pelos telefones (51) 3343.0073 e 3342.4922

Av. Bahia, 581 - (esq c/ a Maranhão)
São Geraldo - POA/RS

Sem glúten
Orgânicos
Sem lactose



Integrais
Congelados
Cestas Especiais

alimentos para uma vida saudável
www.casanatural.com.br

Facebook: [facebook.com/casanatural.armazem](https://www.facebook.com/casanatural.armazem)

Rua Sapé, 800 - Cristo Redentor
Tele-entrega ☎ (51)3337 7663



Melhor Preço do Bairro!

Alaminuta - Lanches - Salgados - Prato Feito

Rua Cel. Bordini, 74
51 3325-5099



Experimente nossas delícias.

Café da Manhã e Lanches De Seg. à Sex. A partir das 7h30

Telentrega* Consulte horário de atendimento

Almoço De Seg. à Sex. das 11h às 14h30



*consulte nossa atendimento

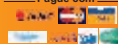
Consulte nosso cardápio em
www.confrariadamarmitta.wordpress.com
ou pelos fones:

51 3062.1654 | 9755.7845 | 9514.6767

Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo

Convênio com Empresas

Pague com



Alimentos que matam a fome sem engordar

No frio, a vontade de comer alimentos calóricos é maior. Isso ocorre devido a alterações no humor típicas da estação, chamadas de distúrbio afetivo sazonal, que estimulam o mecanismo de recompensa no cérebro, aumentando a vontade de ingerir este tipo de comida. Além disso, a baixa temperatura nos obriga a buscar alimentos mais quentes, que costumam ser mais “engordativos”.

Por conta disso, é comum ganhar cerca de 1 kg no inverno. Segundo a endocrinologista Andressa Heimbecher, nesta época do ano, a tendência é buscar comidas com alto teor de carboidratos. Porém, apesar de parecer reconfortante, a medida deve ser evitada.

“Carboidratos simples, como o açúcar e a farinha branca presente em pães e bolachas, são contraindicados, pois contêm muitas calorias e saciam muito pouco. Assim como acontece com os doces, pouco tempo depois de serem consumidos, eles estimulam a ingestão de mais alimentos”, explica a especialista.

Como sentir menos fome no inverno

Dra. Andressa afirma que tomar sol é uma das atitudes que ajudam a diminuir os efeitos do distúrbio afetivo sazonal, porém não acabar com eles. O ideal é apostar em alimentos que promovem a saciedade sem adicionar calorias em excesso.

Fibras

“O melhor é investir em uma alimentação saudável e com fibras, que aumentam a sensação de saciedade”, diz. Aposte em grãos, frutas com casca, legumes e folhas.

Legumes cozidos em pedaços

Ao invés de consumi-los em sopas, caldos ou cremes, aposte nos legumes inteiros, que precisam ser mastigados. “O processo oferece ao cérebro a sensação de estar se alimentando, o que ajuda a saciar a fome”, diz a endocrinologista.

Carne de peru e abóbora

“São opções poucos calóricas que apresentam um alto teor de fibras, vitaminas B1 e C e magnésio”, afirma.

Barrinhas de cereal

Aposte nesta alternativa saudável e prática para os lanches intermediários. “O ideal é escolher uma barra com 100 a 120 kcal por porção e que tenha em torno de 2,5 a 3 g de fibras. Além disso, ela deve conter menos do que 1,5 g de gordura saturada para ser saudável”, indica Dra. Andressa.

Chocolate meio amargo

Este item merece atenção, já que, se ingerido em grande quantidade, pode ativar o mecanismo de recompensa, estimulando o consumo de mais doces na sequência. “O ideal é ingerir chocolate meio amargo e em pequenas porções”, recomenda a especialista.

Dicas para deixar pratos menos calóricos no inverno



Nessa época é comum os pratos se tornarem mais calóricos. A temperatura cai e, com isso, muitas vezes bate aquela vontade de comer uma fondue ou tomar um chocolate quente. A explicação disso é que no inverno o gasto energético é maior e o organismo se esforça mais para manter a temperatura corporal.

Apesar de a fome aumentar nesse período (como reação do corpo buscando mais energia, usada para controlar a temperatura), é bom não abusar. Especialistas apontam que os excessos podem provocar doenças como hipertensão, obesidade e aumentar as chances de problemas cardiovasculares. Por isso é interessante reavaliar a alimentação na estação mais fria do ano.

Seguem abaixo algumas dicas para enganar a fome ou deixar os pratos menos calóricos:

- Fondue: use leite desnatado e queijos magros e substitua o pão por legumes;
- Chocolate quente: use leite desnatado e achocolatado diet;
- Queijos: prefira os brancos e lights;
- Chás: ótimas opções para aumentar a temperatura do corpo;
- Sopas: dê preferência àquelas preparadas com legumes batidos, para engrossá-la adicione farelo de trigo;
- Abuse das frutas típicas da estação, como laranja e maracujá.

Petiscos

LANCHERIA & RESTAURANTE

Comida Caseira

Fone: (51) 3019-0985 lancheitadapetisco@hotmail.com
Av. Assis Brasil, 4037 - São Sebastião - POARS

- Comida Caseira

- Melhor Pastel da Zona Norte

- Alimentos cozidos a vapor, valorizando sua saúde

- Fornecemos refeições empresariais

* Cadastrado ao PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador)

CONFETARIA

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel
* Consulte tele-entrega

3383.1639

Há 25 anos fazendo a diferença na vida de jovens e adultos, simplesmente fazendo o Escotismo como deve ser feito.

"Um escoteiro sempre deixa o lugar por onde passa melhor do que o encontrou."
- Baden Powell

O que você fez diferente nos últimos dias?
Venha nos conhecer.

Av Beno Mentz 1560, sábados as 14horas



S. E. Japão - 140/RS

Nem melhores, nem piores.
Apenas diferentes.

Acesse:
fb.com/gejapao
gejapao.org

Supermercado

BIG BOX

51 3374-4105

Segunda a Sexta das 8h às 21h - Sábados das 8h30 às 12h30 / 14h30 às 20h30

Rua Bonifácio Nunes, 138
Bairro Humaitá - POA - RS

Contribuição de Confeitaria Dedos de Mel.
Telefone: (51) 3383.1639

Receita: Taíña assada recheada



- Batatas cozidas

Modo de preparo

1. Faça furos com a ponta da faca na taíña
2. Misture os temperos e espalhe por todo o peixe
3. Deixe no tempero por 30 minutos
4. Prepare a farofa
5. Aqueça o azeite, frite o alho e a cebola
6. Junte o tomate, sal, pimenta e as ovas em pedaços
7. Quando as ovas estiverem cozidas, acrescente os ovos cozidos e picados e as azeitonas
8. Coloque farinha de mandioca, misture bem, de preferência que fique uma farofa úmida
9. Forre uma assadeira grande com papel alumínio e coloque a taíña
10. Coloque o recheio e feche com palitos
11. Cubra com papel alumínio
12. Leve ao forno por aproximadamente 50 minutos
13. Abra o papel alumínio, guarneça com batatas cozidas e deixe dourar

Ingredientes

1 taíña de aproximadamente 2 kg limpa
Sal, pimenta, alho e limão para temperar

Farofa:

- Ovas de taíña
- 2 ovos cozidos
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de azeitonas picadas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta
- Farinha de mandioca a gosto

Happy Hour ou torcer pelo seu time

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



Arte do Pastel



Av. São Pedro, 1378
Bairro São Geraldo

☎ Tele Entrega*: (51) 3325.0320

*fazemos tele entrega do mês de maio ao mês de outubro.

f Facebook:

Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria

👉 www.artedopastel.com.br



CÓPIAS E IMPRESSÕES PRETO & BRANCO E COLORIDAS

CONSULTE OUTROS SERVIÇOS

CARTÕES DE VISITA
RECEITUÁRIOS - ADESIVOS
CONVITES - ENVELOPES

3312.5533

graficauniverso1460@gmail.com
www.graficauniverso.com.br



Yovó Arteira
presentes

Rua Américo Vespúcio, 151 - POA/RS
Higienópolis - Fone: (51) 3377-4325

HIDROMECC
Mangueiras e conexões hidráulicas e pneumáticas

Desde 1980 distribuindo produtos de qualidade

fone/fax: (51) 3342.9177

Rua São Salvador nº 400 - Porto Alegre/RS
www.hidromec.com.br

Piadas



Romance

A mulher pergunta:
- Quem é você? Como chegou até aqui??

O homem responde: -
Bond; - Vim de Bonde.

Bebê

Alguém pergunta: -
Que dança que o bebê faz quando tá na barriga da mãe?

Ao que alguém responde: - não sei.
Respsota: - dança do ventre!!

Carnaval

- Onde o programador passa o carnaval?
- No bloco de notas!!

Batman

O Batman pergunta a Robin: - Sabe qual é o brinquedo que eu mais gosto no parque?
- O carrinho batbat.

Presidentes

Lula pergunta a Obama: - Eu e mais 9 pessoas fomos pra capital dos EUA. Qual o nome do

ator?

Ao que Obama responde: - não sei.
- Dez em Washington.

Celular

- Sabe onde você deve ir quando o celular tá sem sinal?

- Não sei. Onde??
- Na sorveteria!! Lá tem cobertura!!

Animais

- Qual é o animal mais antigo que existe?
- Não sei... diz aí..
- A zebra... ainda ela é preta e branca

Países

- Sabe como chamam a Inglaterra quando chove?

- Não sei...
- Inglabarro!

Super Heróis

- Por que o Super Homem não gosta de usar o terno por cima do uniforme?

- Não sei...
- Porque ele fica Kent!!!

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL 2013

Eu, tu e nós (Gram.)	Numa direção sem desvios	3, em algarismos romanos Pequeno recipiente para flores	Deporas (?): dar-se por vencido	Itens de segurança exigidos pelo Detran Aquele que navega na Web
Estação de ônibus interestaduais				
Níquel (símbolo)		Ar, em inglês		Nana Caymmi, cantora da MPB
			Bosque Eduardo (?), prefeito (RJ-2013)	
As esposas dos filhos		O lugar sem habitantes	O P A	Edson Celulari, ator Telefone (abrev.)
		Interjeição de surpresa Corpo celeste		
Número de vidas do gato (Folcl.)			Ser; pessoa Cano para dejetos	
O oposto de azar	De fala áspera (fem.)	Fechar; lacrar Parte do terno		
16ª letra			Mas; contudo	Hiato de "ruim" Marca do plural
Sem companhia Custumeiro		Quantia arriscada em jogos		
			Tecido da cobertura de circos	Espancamento (bras. fam.)
		Divisões da corrente Comida de bebê		Consoante de "ego" Sílabas de "tenente"
Abrigo do tatu e do coelho	Preparado para assumir um cargo		As Nações Unidas (sigla)	
Livre; desimpedido Transpira		Objeto semelhante ao leque		

BANCO /áir. 4/éios — ermo — sova. 6/ésgito. 10/dispoinível — rdovláira.

22



Solução

O	N	V	R	V	U	S	
L	E	A	L	I	N	O	D
U	N	O		O	T		A
9	S	O	L	E		V	O
N	V		L	V	U	S	U
I	S	T		P	V	S	O
I	U		S		R	O	M
R	L	V		L	V		P
E	N	E	E	T	E	R	O
O	R	T	S	V	A	T	S
C	E		P	O	E	M	E
A	T	A	M	A	T	O	N
C	A	V	A	I	N	I	
V	I	R	I	O	V	I	
M		I				P	

CB

Cassandra Baldessar
Advogada

- Ação de cobrança de diferenças do FGTS
- Inscrição indevida no SPC/Serasa
- Ações Trabalhistas

- Aposentadoria, Pensão e Revisões do INSS
- Separação, Divórcio, Pensão Alimentícia e Guarda • Dano moral
- Limitação/revisão de desconto de empréstimo consignado em folha de pagamento de aposentado/pensionista.

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

ProcureAche

Anuncie Conosco!
São 20.000 Exemplares todo o mês da revista
ProcureAche Zona Norte.

Garanta o seu espaço em nossos periódicos!
Ligue:

(51) 3026-8445

Temos também a revista ProcureAche Extremo-Sul e Itapuã,
com tiragem de 20.000 exemplares e periodicidade mensal.
Não deixe de consultar!

QUER CAUSAR BOA IMPRESSÃO?

Lembre-se: Impressos bem feitos causam melhor impressão. Deixe isso por nossa conta.

- Folders
- Pedidos
- Notas Fiscais
- Malas Diretas
- Orçamentos
- Envelopes
- Folhetos
- Panfletos
- Memorandos
- Cartazes
- Pastas
- Timbrados



E-mail: printgrafeditora@gmail.com

Fones: (51) 3019.4513 / 3019.4519

Criação e desenvolvimento de sites!



Tenha um site inteiramente seu para divulgar seu negócio, marca, empreendimento e tornar-se visível na Web!

Soluções completas para você e seu negócio: cuidamos da parte de registro de sites, hospedagem e mídias sociais!



Utilize ferramentas de uso prático e simplificado em qualquer lugar e dispositivo!

Em 5 etapas simples:



Ligue e consulte condições:

(51) 3026-8445

Com a confiança e credibilidade:

ProcureAche

GERAmigos
Comunicação

Amortecedor danificado causa cansaço do motorista



Ele é responsável por controlar o movimento das molas da suspensão, manter o contato contínuo entre os pneus e o solo e garantir a frenagem adequada. O amortecedor, assim como todo o sistema de suspensão deve ser revisado periodicamente, principalmente, antes de longas viagens.

A peça garante segurança, conforto e estabilidade e, em boas condições, evita o cansaço do motorista. Quando o amortecedor está danificado, o carro fica mais instável e as trepidações acabam tornando-se incômodas para o condutor. Além disso, as oscilações do feixe de luz dos faróis ofuscam a visão e podem provocar graves acidentes.

Foi comprovado que, o amortecedor, quando está com apenas 50% de eficiência pode aumentar em 26% o cansaço do motorista. Entre outros perigos estão o aumento de dois metros e meio na distância da frenagem, risco de aquaplanagem, ruídos na suspensão e perda de controle em curvas.

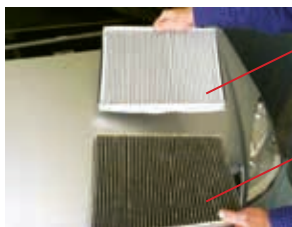
É aconselhável que revisões periódicas e trocas preventivas sejam realizadas a cada 10 mil quilômetros ou quando o proprietário do veículo notar algum problema. Preços muito atraentes devem ser devidamente verificados, pois é provável que a peça seja recondicionada, ou seja, reformada. Nesse caso, outros problemas podem acontecer em curto prazo e danificar todo o sistema de suspensão.

Realizar a revisão e troca do amortecedor em



uma mecânica especializada é essencial para garantir a qualidade do serviço e o bom funcionamento do veículo.

Ar: Proteção e Saúde



Depois

Antes

Você não sabe mas o sistema de Ar Condicionado do seu veículo pode estar contaminado por micro-organismos. Fungos, bactérias e ácaros podem ser os grandes vilões de um Ar Condicionado. Isso porque a redução drástica da captação do ar externo provoca o aumento da concentração de poluentes biológicos no ar interno, fazendo com que a taxa de renovação seja insuficiente. Com isso existe o risco de concentração dessas formas de vida nos dutos de ar condicionado, sistema que se encontra sempre úmido, o que favorece a proliferação desses agentes, e compromete a qualidade de vida das pessoas, principalmente as que são mais vulneráveis, como aquelas que têm problemas respiratórios.

Fique atento a manutenção do sistema do Ar Condicionado de seu veículo, afinal sua família é seu maior patrimônio.

Dica de D.J Ar Condicionado

Telefone: (51)3362.1319

D.J. AR CONDICIONADO
E AQUECEDOR AUTOMOTIVO

15 anos de experiência

3362.1319

❄️
❄️
❄️

Consertos
Cargas de gás
Higienização

Av. A J Renner 1682 - Humaitá POA/RS

(em frente ao Maxi Atacadô) Aceitamos:

5 cuidados para dirigir com segurança em dias de chuva



Dias de chuva diminuem a visibilidade dos motoristas e aumentam a probabilidade do carro derrapar ou passar por buracos

cobertos pela água. Não é à toa que, nos dias chuvosos, os acidentes aumentam. Mas para evitar contratempos, confira 5 dicas de ouro:

1. Nos meses de chuva ou não, é essencial ter um bom seguro de carro, mas durante o inverno, você pode precisar ainda mais desse suporte. Durante as chuvas, sua seguradora pode lhe oferecer reboque e até um carro reserva. Confira as condições de sua apólice, e, se puder, faça um upgrade para incluir atendimento específico para dias de chuva.

2. Pneus desgastados aumentam o risco do carro derrapar. O ideal é que eles tenham sulcos acima de 1,6 mm, pois são responsáveis por drenar a água. Confira também se o limpador de para-brisa está em bom estado, assim como os faróis e pisca-alertas. Se seu carro não tem um desembaçador, você pode comprar produtos especiais para desembaçar os vidros, à venda em lava-jatos e lojas de produtos para carro.

3. Em nenhuma ocasião, atravesse trechos alagados, pois a água pode entrar no motor e causar o calço hidráulico, problema grave cujo reparo (se puder ser feito) pode ultrapassar os R\$8 mil. Se tiver que ultrapassar um local alagado (com água acima da metade da altura dos pneus), mantenha o carro na primeira ou segunda marcha e não deixe de acelerar. Se o carro parar de funcionar, não tente ligá-lo novamente. Ponha ponto morto e empurre o veículo até um local seguro. Telefone para o seguro do auto e peça um reboque.

4. A recomendação é sempre dirigir a menos de 80 km/h. Quanto maior a velocidade, maior o risco de ocorrer a “aquaplanagem”, quando o carro desliza sobre uma lâmina de água. O problema ocorre justamente em pistas planas e bem pavimentadas, por isso, redobre a atenção e mantenha a velocidade baixa. Se o seu carro derrapar, não pise no freio; retire o pé do acelerador e segure firme o volante de maneira a tentar deixar o carro em linha reta.

5. Em dias de chuva, trafegue com os faróis baixos ligados, pois assim a luz vermelha traseira também ficará ligada, diminuindo o risco de acidentes por melhorar a visibilidade do motorista que vem atrás.

Artesanal Estética Automotiva Seu Carro como Novo!



Melhores serviços, melhores preços

- Lavagem de Carros e Motos
 - Enceramento
- Polimento e Espelhamento
 - Limpeza de Bancos
 - Martelinho de Ouro e Chapeação
- Micro Pintura e Pintura

(51) 3062.8405 / 9808.7642

auto-arte@hotmail.com

Rua Matias José Bins, 1125

Chácara das Pedras - POA - RS

Paralela à Av. Protásio Alves (Entre Tumelero e Gecepel), Esq. Dr. Eresto Ludwig

EMBRENORT

Colocação de Embreagens
Serviços de Freios

(51) 3365.2723

8461.0027

Av. Assis Brasil, 6116 - Sarandi - Porto Alegre / RS

MD AUTO CENTER

Mecânica e Pintura

ELÉTRICA - INJEÇÃO - SUSPENSÃO
FREIOS - MOTOR - ESPELHAMENTO
REVITALIZAÇÃO - POLIMENTO

MDAUTCENTER Documentos sem compromisso

Segunda à sexta: 8h às 18h30 | sábados: 8h às 12h

Moura Azevedo 491, São Geraldo - POA/RS

Telefone: 3019.2441 - Whatsapp (51) 9468.6454

Cinco plantas que limpam o ar da casa



Você sabia que em ambientes fechados as tintas, móveis e tecidos que estão presentes na decoração e, também os produtos químicos que utilizamos na limpeza, são acumuladores de ácido? Conheça 5 espécies de plantas para ambientes fechados que ajudam a limpar o ar da casa.



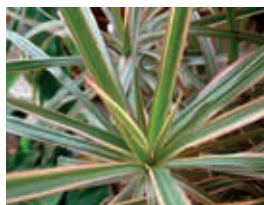
1. Clorofito

Plantas que purificam o ar. O Clorofito precisa de muita luz e pouca exposição ao sol (no inverno). Regue diariamente no verão, mas modere

nos dias frios.

2. Dracena

A Dracena não pede sol, porém não gosta de lugares muito frios. Deixe-as em local iluminado e regue diariamente (sem encharcar).



3. Filodendro



O Filodendro gosta de lugares quentes (nada de ar condicionado forte para eles) e pede iluminação durante uma parte do dia (manhã ou tarde).

Como originalmente os Filodendros são epífitas, plante-o em solo enriquecido com fertilizante orgânico ou sobre xaxim. E só regue quando perceber que o substrato está secando.

4. Lírio da Paz

O Lírio da Paz não pode ficar em vaso seco, esta

planta pede várias regas de água em períodos mais áridos e em dias mais úmidos regue-as a cada dois dias. A cada dois meses adube a terra e remova as folhas mortas e secas.



5. Samambaia

As samambaias não gostam de incidência direta de sol – basta receberem luminosidade em parte do dia. As regas devem ser diárias, mas o xaxim nunca deve ficar encharcado. Em dias quentes borrife água em suas folhas. Evite posicionar a samambaia em local em que haja corrente de vento.

As plantas servem como purificadores naturais do ar. Desta forma, mesmo em ambientes com pouca ventilação, é possível cultivar algumas espécies que ajudam na qualidade do ar. Segundo alguns estudos e pesquisas, todas se adaptam bem com pouquíssima exposição ao sol e também pouca rega (a luminosidade, no entanto, é sempre importante!).



ELM EMPREITEIRA
"Qualidade e compromisso com você"

 REFORMA	 ELÉTRICA	 CONSTRUÇÃO
 PINTURA	 ENCANAMENTOS	 TELHADOS
		 PISOS / PORCELANATO

LIGUE AGORA! (51) 3325.5038 - 9743.1228

www.elmempreiteira.com
Rua Dona Teodora, 186 - B. Farrapos

FUNILARIA MS

Calhas - Algerosas - Coifas - Dutos - Exaustor Eólico

FONES: 8248.7388 / 8954.3619 / 9727.0537

ORÇAMENTO GRÁTIS

Av. Bahia, 1119 - Bairro Navegantes



- ♦ PORTÃO ELETRÔNICO
- ♦ CERCA ELÉTRICA
- ♦ ALARMES
- ♦ CONTROLE REMOTO
- ♦ ESCADAS ♦ PORTAS
- ♦ JANELAS ♦ GRADES
- ♦ PORTÕES ♦ CORRIMÕES
- ♦ ESTRUTURAS METÁLICAS
- ♦ VIDRO TEMPERADO
- ♦ ESQ. DE ALUMÍNIO

3343-7933

Av. Sertório 1000 - Porto Alegre/RS

www.serralheriaferroferro.com | E-mail: ferroferro@terra.com.br

SERRALHERIA AJFER

Portões Automáticos em geral

Fabricação e colocação de escadas caracol, Janelas de correr, mezanino, estruturas metálicas, pantográficas, grades e consertos em geral.

Rua Frederico Mentz, 412 - CEP 90240-110
Vila Farrapos - Porto Alegre - RS
Cel.: 51 9843.1828

Padrão de Qualidade

Atendimento Personalizado
Jair Prestes

FUNILARIA

SCHMIDT

CALHAS
CHAMINÉS

COIFAS
TELHADOS



(51) 3342.3449

Oi 8424.6025

Claro 9336.5516

Claro 9264.6712

VIEIRA TINTAS E FERRAGEM

Está querendo construir ou reformar?

Fone:

(51) 3108-1601



Av. A J Renner, 1723 - HUMAITÁ - POA/RS

Macagnan Ferragem

TINTAS - PARAFUSOS - FERRAMENTAS - VENTILADORES
MATERIAL ELÉTRICO - MATERIAL DE CONSTRUÇÃO



Aceitamos cartões de crédito

(51) 3325.6385 / 3072.3385

Av. São Pedro, 1041 - São Geraldo - CEP 90230-122 - Porto Alegre - RS

RIBAS - FUNILARIA

Serviços de qualidade



**CALHAS - ALGEROSAS - COLARINHOS
RINCÕES - COIFAS**

Facebook:

ribasfunilaria@hotmail.com

Luis
Diretor

**ORÇAMENTO
GRÁTIS**

(51) 3261.4264 / 9474.5050



Escadas, pingadeiras, pias p/ cozinhas e banheiros, soleiras, banheiras, pisos, rodapés, lápides e túmulos p/ cemitérios

8470.6304

Exata Marmores

Edgar Pires de Castro 11757 - exatamarmores@gmail.com



Curta a nossa fanpage no Facebook:

f /RevistaProcureAche

Saiba de novidades, datas de publicação das nossas edições, dicas de saúde e beleza, e muito mais!

Cuidados ao trocar o botijão de gás



Antes de cada troca, apague qualquer fogo existente no local e feche o registro. Evite até mesmo o interruptor de luz.

Retire o lacre do novo botijão e encaixe o registro, girando-o em sentido horário até ficar firme.

Passa uma esponja com espuma de sabão na rosca do regulador para saber se tem algum tipo de vazamento. Se aparecer bolhas repita toda a operação.

Caso o problema persista, leve o botijão para um local arejado, ligue para a empresa que lhe forneceu o gás e peça a visita de um técnico para averiguação e posterior troca.

É sempre bom ter certos cuidados na hora da compra do gás de cozinha, como o nome da dis-

tribuidora no lacre, rótulo e corpo do botijão. Observe se o entregador está uniformizado e o veículo identificado e não aceitar o botijão amassado ou enferrujado.

Utilize equipamentos fabricados de acordo com as normas técnicas de segurança. A mangueira deve ser de plástico PVC transparente com uma tarja amarela, onde o código NBR 8613, a data de validade e o número do lote estejam gravados.

Já o registro deve ter o código NBR 8473 em relevo e o selo do INMETRO.

Tanto a mangueira quanto o registro têm validade de cinco anos e devem ser substituídos após este prazo.

Para maior segurança mantenha o botijão em local arejado, preferencialmente do lado de fora da casa, protegido do sol e da chuva. Evite colocar dentro de armários ou embaixo da pia.

Mauro
 Pintor oficial especializado em textura grafiato massa corrida em geral

Fones: (51) 8286.2310 | 3085.0709
 Rua General Câmara, 4813 - Edifício Central, Apto 1502 - Centro - POA/RS

Vidraçaria Dinamarca

Box e Sacada em vidros temperados, Janelas e Box em alumínio Lapidação, Polimento e Faceta

(51) 3345-3414 - (51) 3362-7521
 (51) 9139-4051
 dinamarca@hotm.com

Av. A. J. Renner, 1548 - Porto Alegre/RS
 Atendemos Porto Alegre e grande Porto Alegre

PERSINORTE
 PENSOU PERSIANAS PENSOU PERSINORTE

PERSIANAS E CORTINAS
 HORIZONTAIS E VERTICAIS
 CONSERTOS E VENDAS
 INTERNAS E EXTERNAS

SOLICITE UM ORÇAMENTO
 SEM COMPROMISSO

8427 9236 / 9354 9544
 Av. A. J. Renner, 1646
 WWW.PERSINORTE.COM.BR

Fogões ou Aquecedores?
 Chame a:

**CIA DOS FOGÕES
 E AQUECEDORES**

EXECUTAMOS:

Limpeza interna do forno
 Reconstituição da estrutura
 Troca de mangueiras e válvulas
 Tubulação de cobre
 Imantação da estrutura - Pintura de painéis
 Conversão de GLP para gás Natural

3330.8439 - 3330.2756 - 8169.9728




FEITODMADEIRA

100% MDF
100% Madeira de Demolição

Av. Benjamin Constant, 1211
www.feitodemadeira.com
E-mail: moveis@feitodemadeira.com

(51) 3342.1456
(51) 9407.4004



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

PREÇOS PROMOCIONAIS

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

Resistente a todos os climas, lavável, anti-mofo, não desfia e não propaga fogo. Versátil, eficiente e elegante.

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

Todos Contra DENGUE

ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. M^o Goretti - Poa/RS
Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

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

Edmundo Bastian, 664 - Cristo Redentor | POA / RS
(51) 3374-0104 | 8138-0134
estofariabarbosa@hotmail.com

JGI SOLUÇÕES
Da Solução a perfeição

Climatização Elétrica
Torneira Elétrica
Inst. de Maq. lavar Chuveiro

Porteiro Eletrônico
Suporte de TV
Box de banheiro
Pinturas
Hidráulica



3248-1263 8226-6298 8563-5348

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**

ESTOFARIA VIEIRA
RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS



Pagamento Facilitado **Catálogo de Tecidos** **Orçamento Gratuito** **ACEITAMOS**
Híper VISA

Ganhe 1 puff ou 3 almofadas na reforma do seu estofado!

Reformas - Consertos - Customização
Av. Edgar Pires de Castro, 156 - Aberta dos Morros - Poa - RS
Rua Monsenhor Veras, 177 - Bairro Santana - Poa - RS
3086.3035 - 9638.5999 - 3235.1546 (Matriz)
E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

REFRIGERAÇÃO ELDORADO

Desde 1960

ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM:
REFRIGERADOR - FREEZER - VISA COOLER
BALCÃO REFRIGERADO - CONDICIONADOR DE AR
LAVA ROUPAS e SECADORAS

Electrolux  

Fone: 3342.4003 Fax: 3342.1066

Av. Ceará, 1386 - São Geraldo - Porto Alegre
refrigeracaeldorado@hotmail.com

Gilmar Restauração de Móveis

RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS, LUSTRO, LACRA,
PLATINA, COLAGEM DE CADEIRAS

PEQUENOS FRETES

ORÇAMENTO GRATUITO
NA RESTAURAÇÃO



Fones:

8498-3618 9379-0002 3217-9118

Rua Monsenhor Veras, 177
Bairro Santana - Porto Alegre/RS

Artisanal Estética Residencial

Sofás, Tapetes e Carpetes Limpos e Bonitos



Melhores Serviços, melhores preços
Lavagem, Higienização e Secagem

- Sofás, Poltronas e Cadeiras
- Colchões e Colchões Box
- Tapetes e Carpetes
- Bancos e Forros de Carros
- Impermeabilizações

Tira Odores, Tira Manchas e Seca Alagamentos
SERVIÇO NA SUA RESIDÊNCIA COM HORA MARCADA

(51) 3062.8405 9808.7642
arte-auto@hotmail.com

Rua Matias José Bins, 1125
Chácara das Pedras - POA

Paralela a Av. Profâsio Alves (entre Tumelero e Gecepel) - Esq. Ernesto Ludwig

Revest

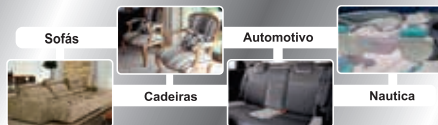
Revestimentos

Pisos Laminados e Vinílicos, Persianas e Cortinas, Papel de Parede


51 3533.3428 / 3906.8006
Av. Benjamin Constant, 1552 - Porto Alegre - RS

www.revestrevestimentos.com

ESTOFARIA CONFORTO



Fone: (51) 3337.6613 / 9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira   marcoantonio130769@gmail.com
Av. Assis Brasil, 1125 - Bairro Passo d'Areia

Schneider

Instalação e Manutenção

Ar Condicionado e Elétrica

PREDIAL - COMERCIAL e RESIDENCIAL

(51) 9858.1844

(Clóvis)

Av. Nilo Peçanha (Rua: Mirim, 444 - Vila Jardim)

Orçamento s/ Compromisso

ELETRICISTA PREDIAL

- Instalações Elétricas - Chuveiros
- Revisão do Sistema Elétrico - Troca para 220V
- Execução de Projetos
- Troca de Tomadas e Plúgus para o sistema novo
- Instalação de Disjuntores DR e DPS
- Colocação de Fiação para Ar Condicionado e Split.
- Instalação de Lâmpadas e Furação em Forro de Gesso



João Alberto

Formação Técnica Parobé e Senai

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

Período de chuvas favorece contaminação por leptospirose



Conhecida como a doença da urina do rato, a zoonose atinge cães e o homem.

Nesta época do ano as chuvas são frequentes, elas refrescam e ajudam amenizar o clima. Mas também representam um alerta para os tutores de cães, quanto à proteção de uma doença que assombra a estação mais quente do ano: a leptospirose.

A doença é causada por uma bactéria, um microrganismo que penetra pela pele, mas que também pode ser ingerido junto com água e alimentos contaminados. Os roedores são os grandes responsáveis pela transmissão da doença através de sua urina, por isso a leptospirose é conhecida como a doença da urina do rato.

Por se tratar de uma zoonose, a doença pode atingir o animal e também o homem. Tornam-se fator de risco para contágio, animais com a imunidade debilitada e filhotes, pela fragilidade. A gravidade da doença depende da bactéria presente e do funcionamento do sistema imunológico do animal.

A transmissão

Geralmente, após períodos prolongados de chuvas, acontecem as inundações, que são propícias à disseminação e permanência das leptospirosas no ambiente, já que desse modo não ocorre a evaporação ou absorção, pelo solo, da urina proveniente de animais infectados, servindo assim como fonte de infecção para animais e humanos.

Sintomas nos animais

- Falta de apetite
- Vômito
- Febre
- Urina de cor amarronzada
- Alteração da função hepática, que causará icterícia, notada pelo amarelamento das mucosas como olhos, gengivas, pele e outros.

Vacinado previne contágio

Para prevenir o contágio, a orientação de da Jeannyne Caovila, médica veterinária, é vacinar os cães anualmente. “Existem as vacinas V10, que protege dos principais sorovares que atingem os cães, e as específicas para reforçar a imunidade

aos dois sorovares principais da leptospirose. Já para animais que vivem em regiões endêmicas – com maior incidência e risco da doença – o ideal é vacinar o animal a cada seis meses”, explica.

Outras formas de prevenir

- Como os ratos são atraídos pela ração dos animais, eles podem contaminá-la ao urinar nas proximidades;
- Deixar o comedouros dos cães em locais altos;
- Armazene os sacos de ração em recipientes bem fechados ou em locais que dificultem o acesso dos roedores;
- Evite a contaminação da água e alimentos pela urina do rato;
- Não acumule lixo no interior ou na porta de casa, pois atraem os ratos;
- Em épocas de chuvas, evite o contato com as águas de enchentes, pois elas afloram de bueiros que estão infestados de ratos.
- O homem deve tomar as mesmas precauções para não se contaminar com a doença.

O tratamento

O tratamento preconizado é baseado em antibióticos específicos, sempre com suporte médico. Em caso de complicações no quadro clínico, passa-se para a internação, para tratamento e estabilização das lesões renais e hepáticas causadas por essa doença.

Gatos não adoecem de leptospirose

Os gatos por sua vez, possuem uma resistência natural à doença. Há casos raros, que acarretam em baixa imunidade, como FIV (AIDS felina), FeLV (leucemia felina) ou câncer.

Vacine o seu cão anualmente e tome todos os cuidados para ele não se contaminar com a leptospirose.

**AGROPECUÁRIA
PET-SHOP
SENNA**

33711142 / 33746679

R. ADELINO MACHADO DE SOUZA 618 B. FARRAPOS - POA

AGROSENNA

Fechadura emperrada – a chave não gira!



FECHADURA EMPERRADA que situação mais inesperada!

Chegar em casa, no escritório ou no carro, colocar a chave na fechadura e ela não funcionar, é um problema que pode atrasar muito nosso dia!

Dependendo da hora ou do lugar chamar um chaveiro fica fora de questão. O pior é forçar a chave a rodar e simplesmente quebra-la.

E aí teremos dois problemas, um retirar o pedaço que em geral fica dentro da fechadura (com imã, arame, etc.), o outro é arranjar uma chave igual para novamente tentar abrir a fechadura!

O que fazer com uma fechadura emperrada?

DICA:

Como fazer:

Vamos tentar aquela velha solução, que todos dizem que funciona muito bem: Coca-Cola.

Considerada um bom inimigo da Ferrugem nas fechaduras e muito eficiente para ajudar a retirar chaves presas que não querem rodar.

Passo a passo:

1. Para começar, tente molhar toda a fechadura inclusive a chave com o refrigerante.
2. Sacuda a garrafa e tente forçar um jato do refrigerante para dentro da fechadura.
3. Espere alguns minutos e tente rodar a chave suavemente!

Boa sorte e carinho com ela!

REVISTAS MONTEIRO

Todas as Revistas em um só lugar

- Revistas de Artesanato - Ponto Cruz - Tricô - Patchwork - Biscuit, a partir de **R\$ 1,00**
- Revistas de Decoração - Nacionais e Importadas - Palavras Cruzadas a **R\$ 1,00** cada
- Também temos Revistas de Carros - Espíritos e Viagem

Rua Riachuelo, 1544 - Fone: (51) 3224.5145
Centro - POA/RS

Verônica Araújo Soares

OAB/RS 81297

ADV O G A D A

Escritório Especializado em
Direito Previdenciário - Cível - Trabalhista
Venha restabelecer seu benefício
previdenciário ou se aposentar.

Pagamento só ao final.

Ligue sem compromisso. Teremos um
enorme prazer em atendê-lo.

(51) 3377.2227 / 9202.5566

Ficamos próximo ao viaduto Obirici. Estacionamento ao lado do prédio.
Av Andaraí • 157/206 - Passo D'Areia - POA/RS



- 12 páginas
- Layout e projeto gráfico inovadores
- Sempre com um excelente conteúdo para você

Tiragem mensal de **10.000** exemplares Zona Norte e **10.000** exemplares Zona Sul
Totalizando **20.000** exemplares todo mês!


GERAmigos
Comunicação

Quer ficar sempre bem informado e por dentro do que acontece em sua região? Não deixe de conferir os nossos jornais de distribuição gratuita!

Consulte os locais de distribuição em:
www.geramigos.com.br/expositores

Baixe ou leia online as edições anteriores em:
www.geramigos.com.br/edicoes-antiores

A importância de aprender outros idiomas



“Falar outros idiomas, além dos óbvios benefícios profissionais e da vantagem competitiva que representa para cada profissional,

é a melhor alternativa para interagir plenamente com outras culturas, em um mundo globalizado e que exige cada vez mais que possamos interagir com pessoas de várias partes do mundo”, diz Luis Simões, gerente de Marketing do Berlitz Brasil.

Há idiomas um pouco não usuais, além de inglês e espanhol, que são características importantíssimas para algumas empresas e até mesmo podem definir a contratação, ou não. O mandarim é um deles. Muitas empresas têm grande parte de seus profissionais os chineses e, na maioria das vezes, precisa que negócios sejam concretizados e isso pode exigir o conhecimento do idioma. Isso vale também para as outras línguas como alemão, italiano, etc.

Há pessoas que conseguem conciliar o aprendizado de mais de um idioma ao mesmo tempo, na maioria das vezes para ganhar tempo, porém nem sempre essa é a melhor opção. Aprender mais de um idioma ao mesmo tempo é uma escolha pessoal e do perfil de aprendizado de cada um. Porém é recomendável que cada idioma seja aprendido a seu tempo para maximizar sua retenção, evitando comparações incessantes com outros idiomas em paralelo. Além de poder promover confusão entre as línguas, a pessoa pode não absorver o aprendizado dos idiomas por completo.

Uma pesquisa do Centro Público de Pesquisa em Saúde (CRP-Santé), de Luxemburgo, afirma que as pessoas que falam mais de dois idiomas apresentam menos risco de desenvolver problemas de memória.

O ideal é procurar uma escola de idiomas de qualidade para o estudo e aprendizado. Porém, além dos livros a venda em vários estabelecimentos, hoje em dia também há diversos sites na internet que possibilitam o aprendizado de qualquer idioma independentemente. Só é preciso comprometimento do indivíduo, afinal o interesse é dele. “O aprendizado de um idioma requer dedicação por parte do aluno”, diz. Luiz comenta sobre os benefícios de se entrar em uma aula de idiomas. “É importante que ele seja amparado por uma metodologia bem fundamentada, um material e mídias de qualidade e sempre atualizados, para que melhores resultados possam ser obtidos. Além disso, interagir com professor e colegas é fundamental para o bom uso do idioma. Ter outro indivíduo como espelho é muito importante para se assegurar se estamos sendo compreendidos plenamente ou não”, afirma.

APRENDA UM NOVO IDIOMA

 Inglês	 Alemão	 Português para Estrangeiros
 Espanhol	 Francês	 Italiano

**PERSONAL CLASSES
TURMAS REDUZIDAS
ATENDIMENTO PERSONALIZADO**

www.eurolinguasidiomas.com.br

EUROLINGUAS

Rua Germano Petersen Junior, 250 - Porto Alegre
Fones (51) 3337 9676 | 8404 3088
e-mail: eurolinguas1998@gmail.com
Estacionamento Próprio.

Aprenda Italiano

MATRÍCULAS ABERTAS

Cursos reconhecidos pelo Governo Italiano

Cursos Intensivos e Minicursos

Minicursos:

Cultura geral Italiana, Italiano para Viagem, Gramática Italiana, Preparação para Intercâmbio na Itália, Preparação para Mestrado e Doutorado na Itália e no Brasil

Local dos Cursos:

ACIRS: Av. Osvaldo Aranha, 642

Informações e inscrições:

www.acirs.org.br - cursos@acirs.org.br - Fone: (51)3212-5535

Únicos de acordo com o Quadro Comum Europeu de Referência para Línguas





Pacotes de viagem regionais, nacionais e internacionais

Telefones:
 (51) 3019.0689
 (51) 3019.0665
 (51) 8454.5321
 (51) 9964.7364

www.bonetetur.com.br | contato@bonetetur.com.br
 Av. Borges de Medeiros, 915
 Centro Histórico - POA

CRZ CONSULTORIA JURÍDICA

Ação indenizatória contra companhias no mercado de bolsa de valores

Ações trabalhistas

Ações Previdenciárias (aposentadoria, pensão, reajuste)

Recursos de Multas de Trânsito

Revisão de crédito educativo

Revisão Bancárias - Reduza até 70%

Revisão de automóveis, imóveis, cartões de crédito

Cheque Especial, Crediários

Exclusão SPC e Serasa

Cobranças de Cheques, Notas Promissórias, Duplicatas e Outros.

Atendimento a Domicílio
Não Cobramos Consultas

Tel.: 51 - 8235.3263 - Claro / 51 - 8240.1460 - Tim
 czconsultoriajuridica@ig.com.br



ALUGA-SE SALÃO PARA ANIVERSÁRIO

8440.6614 Oi
8231.8783 Tim

Av. A.J Renner, 1678 - Humaitá
 em frente ao Maxxi atacado

SANDRO TRANSPORTES E MUDANÇAS

CAPITAL E INTERIOR

Montagem, Desmontagem de Móveis, Içamentos, Pinturas, Reformas em Geral



24hs (51) 3209-0910 / (51) 3208-0910
 (51) 9157-0910 / (51) 9901-1619

e-mail: sandro_transportes@gmail.com



ZEPPELIN

Filatélica & Numismática

Selos
 Cédulas
 Moedas
 Cartões Postais
 Apólices Amigas
 Obrigações Eletrobrás (década de 60 e 70)
 Pinturas, Relógios, etc.

Mais de 135.000 lotes na Internet

www.filatelicazeppelin.com.br

'Colecionáveis em geral'
 Paulo Ricardo Junges

Fone/Fax: (51) 3224.3910 - Fone: 3224.5331
 Rua dos Andradas, 1273 Sala 1804 - CEP 90020-008 - POA - RS
 e-mail: sac@filatelicazeppelin.com.br

Roteiro Gramado e Canela - Serra Gaúcha - 1 dia

PORTO ALEGRE / GRAMADO

Horário: Apresentação 07h45min, saída 08h.

Local: Em frente praça da Matriz, Teatro São Pedro.

Transporte: Ônibus categoria turismo, micro-ônibus ou van. **Valor:** R\$ 150,00 ou 3 x de R\$ 60,00 (dinheiro + cartão) mínimo 10 pessoas.

Roteiro: passando pelas cidades do Vale do Rio dos Sinos e Vale do Paranhana. Em Igrejinha, visita e compras nas lojas de couro e calçados. Em Gramado, no city tour, visitaremos: Mundo Encantado (opcionais), Lago Negro, Paradoro do Vale do Quilombo, Museu do Perfume, Museu do Automóvel (opcional), Museu de Cera (opcional), passagem pelo centro da Cidade, visita às fábricas de chocolate caseiro. Gramado é muito mais do que a lareira e o vinho no inverno. As quatro estações do ano são muito bem definidas e proporcionam verdadeiros espetáculos da natureza.

Em Canela, visitaremos o Mundo a Vapor (opcional), a grandiosa e imponente Catedral de Pedra Nossa Senhora de Lourdes, construída em estilo gótico inglês, com uma torre de 65 metros de altura e um carrilhão de 12 sinos. A caminho do Parque do Caracol (opcional) que possui uma queda livre de 131 metros, você vai vislumbrar o Castelhino, uma das primeiras residências da cidade que abriga uma casa de chá e um museu com peças dos colonizadores da região (opcional). No retorno passaremos pela Vinícola Dom Colisse para degustação de vinhos e sucos da região. Retorno passeando pelo centro de Gramado e depois Porto Alegre no final da tarde aproximadamente às 18h, diretamente ao local de embarque.

ROTEIRO INCLUI: Transporte (ônibus, micro-ônibus ou van de turismo) - café colonial (Green House) www.cafegreenhouse.com.br. City-tour e guia cadastrado no MTur.

*Obrigatório portar documento de identidade.

**O roteiro poderá ser alterado para melhor aproveitamento da programação.

BoneteTur

Passagens Aéreas / Pacotes Turísticos / Turismo Receptivo

Av. Borges de Medeiros, 915 - POA/RS

Fones: (51) 3019.0689 / 9964.7364 /

8454.5321

CMTur: 23.025.245.10.0001-6 - ABAV 1340

Um convite especial

Nossa vida é marcada por preocupações e muitas situações que nos trazem cansaço, tristeza e, não poucas vezes, desânimo. Podemos estar com um sentimento de culpa que não nos abandona.

É nessa hora que um convite amorável pode nos fazer muito bem. Quem o faz é Jesus:

“Vinde a mim, todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei” (Mateus 11.28). Esse convite nos traz a expectativa de uma vida diferente daquela que nos aflige diariamente. Veja bem:

1. O convite é para todos. Jesus não faz acepção de pessoas, não discrimina ninguém. Não importa sua posição social, sua fortuna, sua cultura, sua raça ou qualquer situação em que você esteja. Jesus convida a todos, inclusive você e eu.

2. O convite é para quem se sente cansado e sobrecarregado. Parece que isso também significa “para todos”, mas é só quando as coisas apertam em nossa vida que paramos para pensar no que poderia ser diferente e como alcançar o descanso desejado. O que Jesus nos diz é que nosso fardo diário pode ser aliviado. Isso é uma grande esperança!

3. O convite traz uma promessa: “eu vos aliviarei”. Estamos cansados de saber que as promessas humanas nem sempre são cumpridas. É fácil prometer, mas é difícil cumprir, especialmente quando prometemos pressionados por uma situação difícil. Jesus promete dar alívio e ele cumpre!

Agora leia como Jesus completa o seu convite e sua promessa: “Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo é suave, e o meu fardo é leve” (Mateus 11.29-30). É isso: Jesus quer trocar o nosso pesado fardo de pecados e culpas pelo dele, que é leve, por causa do perdão que ele nos dá.

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

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



IFC

SEGURANÇA ELETRÔNICA

Instalações e manutenções de Equipamentos de Segurança

ALARMES - CERCA ELÉTRICA - CFTV DIGITAL

Vagner Dutra
Técnico

Fones:
(51) 3319.4822 / (51) 8524.0553 / (51) 8955.8535

Av. Ten. Ary Tarrago nº 2340, Jd. Itu Sabará - POA/RS



Detalhes que fazem a diferença...



millenium
decoração de eventos

Visconde do Rio Branco, 331 - Floresta - POA
Fone: 51 3222 6766
www.milleniumfestas.com.br

Domingos	10h00-11h30 - Escola Bíblica Dominical 19h30-20h30 - Culto de adoração a Deus
Terças	14h30-16h30 - Oficinas de Artes e Música
Quartas	19h30-20h30 - Reunião de Oração e estudo bíblico

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





CANOAS REGIÃO LEROU

(51)-9665-5565
(51) 7812-6149

Leonardo



Lavagem de Edredons, Cobertores, Cortinas e Colchões
Estofados Residenciais, Automotivos
Carpets, Tapetes, Impermeabilização,
Atendemos Alagamentos
*Serviços feitos na residência

MZ Lavagens
E-mail: mzlavagens@pop.com.br

PROMOÇÃO DE INVERNO: LAVAGEM DE TAPETES
Tele-busca para tapetes
3022.5273 / 9813.1295
Bairro São João - Porto Alegre/RS

Advogada

Éldi Rosin
OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários
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

REINO DE IANSÃ
CASA DE MATRIZ AFRICANA

JOGAM-SE BÚZIOS e CARTAS

FAZENDO UMA CONSULTA GANHE UM PATUÁ PARA ABERTURA DE CAMINHOS
3364.3604

Mande seu pedido de ajuda ou orientação para nosso Whatsapp: **9292.2138**




CARICATURAS
EM FESTAS E EVENTOS
(51) 85464922



Anuncie na **ProcureAche** e ganhe uma página no nosso Portal Online

www.procureache.geramigos.com.br

Tenha a sua própria página em nosso portal:
procureache.geramigos.com.br/seu-segmento/sua-empresa



*Você e sua
Empresa na
Internet!*



Você que já é anunciante, tenha
as seguintes vantagens,
além do espaço em nossas revistas:

- Envie até 10 fotos do seu negócio, promoções, etc.;
- Tenha um minimapa indicativo da localidade de sua empresa ou negócio;
- Envie um pequeno texto sobre o que você realiza;
- Tenha também acesso a todas as edições anteriores da revista!

Envie já o seu material para o e-mail criacao@geramigos.com.br
que nós publicamos para você!

Anuncie:

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986  vivo

(51) 9814-2056  vivo

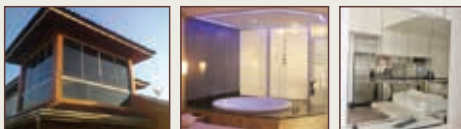
(51) 8564-6451  oi

(51) 9100-0440  claro

(51) 8105-4796  TIM



Promoção de box de vidro temperado incolor 8mm
até 120m com alumínio fosco R\$ 365,00



E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.

Telefones: (51) 3387.7108 / WhatsApp (51) 8415.2066 /
(51) 9769.5008 / (51) 9202.8223

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

DESENTUPIDORA TRADIÇÃO
Chameu Chegou 24Horas

Desentupimento em Geral, Deterlização, Desratização,
Limpeza de Caixa D'água Residências, Condomínios,
Indústrias e Comércio

DEPARTAMENTO TÉCNICO
FONE: 3407 9111
EMERGENCIAS: 8164 3376 / 8148 4406

LIMPA FOSCO
HIDROJATEAMENTO

e-mail: desentupidoratradiacao@yahoo.com.br
site: www.desentupidoratradiacaoitda.com.br

GENOMA COLORADO Escola de futebol

Treinos: segundas, quartas e sextas, manhã e tarde.
Info.: (51) 8473.1380 - 8306.2121
• Av. A. J. Renner, 1580
• Av. Manoel Elias, 1840 (em frente à Fapa)

PERSINORTE
PERSIANAS E CORTINAS

Consertos - Vendas
Instalações de Persianas Internas e Externas
Telefones: (51) 8427-9236 / (51) 9354-9544
Av. A. J. Renner, 1646
www.persinorte.com.br

PIZZA DI MANTOVA

TELE ENTREGA **3779-6977**
Av. Ceará, 1877

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%
SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!

UP!
essência

www.upessencia.com.br/433148
Empresa brasileira com expansão na América Latina (Peru).

Contato: (51) 9394.8641 c/ Euvânia

TELE CHAVES ORTIZ
24 Horas

Carimbos • Aberturas / Troca de Segredo
Vendas e Colocação de Fechaduras • Cópia de chaves e controle

3023.6177 9707.9266
Mal. José Inácio da Silva, 240 lj. 01
telechavesortiz@hotmail.com

CONSTRULEAL
MAT. DE CONSTRUÇÃO

Av. A.J Renner 1240, Humaitá - Porto Alegre/RS
email: atendimento@construleal.com.br

Tel: (51) 3061.4717

Horário de atendimento
Segunda a Sexta 8:00 às 18:30
Sábados 8:00 às 12:00 e 13:30 às 16:00
Domingos 9:00 às 12:00

Aberto sábados,
domingos e feriados