

ProcureAche

www.procureache.geramigos.com.br
/RevistaProcureAche

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

Zona Norte

Distribuição Gratuita



GERAmigos
Comunicação
13 Anos

Disponíveis 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
Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

Fone: 3337 0324

Equipe especializada para melhor atendê-lo!

MANUTENÇÃO
PREDIAL, RESIDENCIAL
E EMPRESARIAL

contato@maridodealuguel-rs.com
Celular 51 8151 5451
Fone 51 3386 6774 - 51 3392 5721
Rua Ten. Ary Tarrago, 1720/91
www.maridodealuguel-rs.com

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
- Técnicos de Enfermagem
- 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

GENIAL ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES

BOSCH **Electrolux** **Continental**

8934-6274 / 9733-0813
8403-6477 / 8221-8645

ORÇAMENTO GRÁTIS

escadas 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

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

MOTORISTA MULTADO

Evite perder sua CNH

Assessoria de trânsito e empresarial

SERGIO

(51) 3109 7097 - 9345 9008

ESPETÃO do Forte

CHURRASCO PARA LEVAR

Av. Saturnino de Brito, 1570
(51) 3334.0489

Rua Santana, 1262
(51) 3223.5218

Av. Azenha, 1564
(51) 3085.4255

Av. Antônio de Carvalho, 1651
3387.2545

Av. Otto Niemeyer, 2532
(51) 3242.4299

Gerion Moinhos
Residencial da 3ª Idade

Um novo conceito em hospedagem
para reabilitação Pré & Pós-Operatório

CENTRO DIA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE

O cuidado ideal
para pessoas modernas.

Direção: Fabiano Bormann - M.B.A. EM SAÚDE
Fone: (51) 3342.1209
www.gerionmoinhos.com.br

PLANOS DE SAÚDE

INDIVIDUAIS E EMPRESARIAIS

Bradesco **SulAmérica** **Amil**

CLARO 3367.3296 VIVO 9157.7917 - 9869-7278
Delcio Endres
delcioendres@gmail.com



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:

Josias Godoy

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
Segurança - Zeladoria - Monitoramento	9
Alimentação	10
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
Serviços Especializados	24
Piadas - Dicas da Estação	28
Horóscopo	29
Palavras Cruzadas	30
Serviços Especializados	31



Franquias



**Realize seu sonho
de ser empreendedor!**

**Seja dono do seu
próprio negócio!**

*Entre em contato conosco!
Informações através do e-mail:
franquias@geramigos.com.br
ou pelo fone: **(51) 3026.8445***

Invista em uma franquia ProcureAche
e leve a marca ProcureAche até a sua zona (região ou município)
ou área de atuação!

Dicas de como tirar manchas de roupas



Peças coloridas e escuras desbotam, brancas ficam amareladas ou esverdeadas. Para evitar ou prolongar o surgimento destes efeitos, trazemos aqui dicas que auxiliarão na lavagem

de tais roupas:

Tons amarelados/esverdeados de roupas brancas: faça uma pasta de vinagre de álcool branco e bicarbonato de sódio e espalhe sobre a mancha, deixando descansar por uma hora, lave normalmente logo após e verá que a mancha sairá facilmente;

Desbotamento: misturar na água da máquina um pouco de sal, pois ele impede que o corante das roupas dissolvam-se, evitando que a tinta se dilua;

Aspecto velho de roupas estampadas: utilizar produtos específicos para peças estampadas e lavá-las sempre no modo mais lento e para roupas sensíveis, pois o alto grau de agitação e movimentação da máquina rompe as fibras, deixando-as sobressair sobre o estampado e dando o aspecto de velhas;

No geral, sempre acrescentar um pouco de sal ou vinagre no momento da lavagem ou enxágüe evitará os problemas futuros de manchas com as peças.

Sunny Day
FESTAS E EVENTOS

www.sunnydayfestas.com.br

Casamentos
15 Anos Bodas
Eventos Corporativos
Festa infantil
Confraternizações
Festa Teen
Festas Temáticas
Formaturas

Pacotes completos à partir de R\$ 1.249,00

Contato & Reservas:
Av. Prof. Oscar Pereira, 1549
Glória | POA-RS

51 3574.3777
8467.4818

GENOMA COLORADO

Escola de futebol

Treinos: Manhã e Tarde.

Info.: (51) 8473.1380 - 8306.2121

• Av. A. J. Renner, 1580 - Segundas, Quartas e Sextas
• Av. Manoel Elias, 1840 (em frente à Fapa) - Terças e Quintas

QUEBRANDO O GALHO

Compra e venda de roupas e acessórios infantis.
Somente roupas e acessórios em perfeito estado.
Mínimo de 10 peças.

Horário de atendimento:
Terça a Sexta - 10:30h às 18:00h / Sábado - 9:00 às 16:00h

Aceitamos: **51 3516.4277**

Av. Nonoai, 845 Bairro: Nonoai - Poa/Rs

Amigas de Aluguel

- COLOCAÇÃO DE PRATELEIRAS, LUSTRES, CORTINAS, ETC
- PINTURA - HIDRÁULICA
- ELÉTRICA - LIMPEZA
- ORGANIZAÇÃO DA CASA
- REPAROS EM GERAL

(51) 9987-3681 (51) 9688-8602 (51) 9181-5711

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 / (51) 9751.4663

“Quem é minha mãe?”

“Quem é minha mãe, e quem são meus irmãos?”, perguntou [Jesus]. E estendendo a mão para os discípulos, disse: *“Aqui estão minha mãe e meus irmãos! Pois quem faz a vontade de meu Pai que está nos céus, este é meu irmão, minha irmã e minha mãe.”* (Mateus 12.48-50)

Aos doze anos, Jesus ficou no Templo quando seus pais voltaram para casa após a celebração da Festa da Páscoa. Ao ser encontrado, disse-lhes que ali era o seu lugar, mas foi com eles para casa porque *“era-lhes obediente”* (Lucas 2.51).

Anos mais tarde, numa festa de casamento em Caná, faltou vinho. Maria pediu a ajuda de Jesus e ele respondeu: *“Que temos nós em comum, mulher?”*. Parecia desrespeitoso, mas ele apenas estava dizendo que Maria podia confiar, porque ele “daria um jeito”, como de fato o fez (João 2.1-11).

Algum tempo depois, informado de que entre os seus ouvintes estavam sua mãe e seus irmãos, que desejavam falar com ele, em sua resposta parecia não dar valor à sua própria família, mas ele estava nos ensinando que os laços espirituais são mais importantes que os laços familiares, pois ultrapassam os limites da vida física. Em Cristo a nossa família se amplia (Efésios 2.19).

E, já pregado na cruz, Jesus vê que Maria e João estão entre os circunstantes, enquanto os outros discípulos e amigos o abandonaram. A mãe não abandona seu filho nem mesmo nas horas difíceis. Mas, mesmo que isso possa acontecer, podemos ter a certeza do acolhimento do Senhor (Salmo 27.10). Quando Jesus viu sua mãe ali, e, perto dela, o discípulo a quem ele amava, disse à sua mãe: *“Aí está o seu filho, e ao discípulo: Aí está a sua mãe.”* Daquela hora em diante, o discípulo a recebeu em sua família (João 19.26-27).

Como filho mais velho e demonstrando seu amor filial, Jesus entregou a sua mãe aos cuidados do seu melhor amigo, que recebeu a responsabilidade de ampará-la nessa hora de tristeza e dor.

Que lição preciosa: Jesus está interessado em nos bem estar total e providencia o conforto e o cuidado necessários nas horas de aflição. A sua morte não serviu apenas para a salvação das nossas almas, mas atende também à nossa necessidade física. Jesus honrou seus pais humanos, como nós somos ensinados a fazer, e também abençoa as mães.

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

Significado de Corpus Christi



Corpus Christi significa Corpo de Cristo. É uma festa religiosa da Igreja Católica que tem por objetivo celebrar o

mistério da eucaristia, o sacramento do corpo e do sangue de Jesus Cristo.

A festa de Corpus Christi acontece sempre 60 dias depois do Domingo de Páscoa ou na quinta-feira seguinte ao domingo da Santíssima Trindade, em alusão à quinta-feira santa quando Jesus instituiu o sacramento da eucaristia.

O Corpus Christi não é feriado nacional, tendo sido classificado pelo governo federal como ponto facultativo. Isso significa que a entidade patronal é que define se os funcionários trabalham ou não nesse dia, não sendo obrigados a dar-lhes o dia de folga.

Durante esta festa são celebradas missas festivas e as ruas são enfeitadas para a passagem da procissão onde é conduzido geralmente pelo Bispo, ou pelo pároco da Igreja, o Santíssimo Sacramento que é acompanhada por multidões de fiéis em cada cidade brasileira.

A tradição de enfeitar as ruas começou pela cidade de Ouro Preto em Minas Gerais. A procissão pelas vias públicas, é uma recomendação do Código de Direito Canônico que determina ao Bispo Diocesano que tome as providências para que ocorra toda a celebração, para testemunhar a adoração e veneração para com a Santíssima Eucaristia.

Origem do Corpus Christi

A festa do Corpus Christi foi instituída pelo Papa Urbano IV no dia 8 de Setembro de 1264.

A procissão de Corpus Christi lembra a caminhada do povo de Deus, peregrino, em busca da Terra Prometida. O Antigo Testamento diz que o povo peregrino foi alimentado com maná, no deserto. Com a instituição da eucaristia o povo é alimentado com o próprio corpo de Cristo.



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)

Você se sente cansado? Você não imagina os graves efeitos que ocorrem no corpo por falta de sono



Em um estudo realizado pela Universidade de Michigan, nos Estados Unidos, especialistas conduziram um ensaio para entender como o cansaço realmente afeta nosso corpo. De acordo com eles, acontece semelhante à quando estamos bêbados.

Os cientistas reuniram dados de 100 países utilizando um aplicativo de smartphone. Assim, eles descobriram que muitas pessoas vão para a cama muito tarde, devido a pressão social. Contudo, eles disseram que isso tem um efeito muito sério.

“Não é preciso de muitos dias sem dormir o suficiente para ver que você está ‘funcionalmente’ bêbado”, disse Olivia Walsh, uma das autoras do estudo. “Os pesquisadores descobriram que estar excessivamente cansado pode ter esse efeito. E o que é aterrorizante é que, ao mesmo tempo, as pessoas pensam estar realizando tarefas de forma normal, quando não estão”, afirmou. “Seu desempenho cai, mas a percepção de seu desempenho não”.

Segundo o Dr. Daniel Forger, também da Universidade de Michigan, muitas pessoas vão dormir tarde devido à pressão cultural. “Por todo o planeta, parece que a sociedade administra um relógio para deitar enquanto que o relógio interno, a hora de despertar. E ir para a cama tarde, está associado à perda de sono”, disse.

De acordo com um estudo australiano, realizado em 2009, as pessoas que têm menos de sete horas de sono estão três vezes mais propensas a desenvolver um resfriado do que as que dorme oito horas ou mais. Já outro ensaio, realizado por pesquisadores da Universidade de Cambrid-

ge e Rand Europe, constatou que a falta de sono pode ser pior do que uma ressaca. Isso porque ela mostrou um impacto bem pior entre trabalhadores que tinham poucas horas de sono do que os que saíam para beber durante a noite. Além disso, ao monitorar cerca de 21 mil trabalhadores, os pesquisadores descobriram que, os que dormiam seis horas ou menos, estavam mais propensos a ter um Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Já uma revisão de estudos publicados pela PLoS Medicine, em 2004, encontrou evidências de que, as pessoas que dormem menos de seis horas por noite podem sofrer um aumento significativo dos níveis de hormônios da fome, caracterizando um aumento do Índice de Massa Corporal. Por fim, a falta de sono também pode causar ansiedade, conforme relatado por um estudo recente publicado no Journal of Neuroscience.

AQUI TEM

FARMÁCIA POPULAR

Kali
Farmácias

Dispomos 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!

**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

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

Central de Agendamento
(51) 3225.3000
www.clinicaimi.com.br

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



*"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

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 - Quatos climatizados
- * Responsável Indianara Franciosi

Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS

Fone: (51) 3574.2370 - 9296.0297 - 8421.5402



Cuidando de quem cuidou de você!

**MÉDICO - ENFERMAGEM
NUTRICIONISTA - CUIDADOS EM GERAL**

ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

Rua Maria Montessori, 387 - Parque São Sebastião
Atrás do Strip Center - 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
- Terapia ocupacional
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Recuperação pós-cirurgia
- Técnicos de Enfermagem
- 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

Exercício funcional é opção na melhor idade



Embora seja impossível evitar o envelhecimento, adotar práticas benéficas ao organismo e cultivar hábitos positivos é uma decisão ao alcance

de todos. Mais do que um lazer, a prática de atividades físicas é uma questão de saúde.

Com a chegada da terceira idade, nosso corpo e mente sofrem alterações inevitáveis, ocasionando limitações principalmente de ordem física. Nesse contexto, o exercício funcional pode contribuir para a adaptação ao novo estilo de vida, propiciando o bem-estar e melhorando de forma geral a saúde de cada um.

É importante lembrar: se não houver adequação de hábitos físicos e alimentares, várias doenças podem surgir nesse período específico da vida, em virtude da fragilidade do organismo, como hipertensão, depressão, obesidade e osteoporose. Tenha em mente também que a iniciativa precisa partir unicamente de você, afinal ninguém pode realizar exercícios físicos no seu lugar.

Um dos principais benefícios associados à prática do treinamento funcional está na integração dos grupos musculares exigidos durante os exercícios. Ao explorar os movimentos naturais do corpo, tais como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar, a musculatura é trabalhada de forma global.



Residencial para Melhor Idade

21
Anos
de experiência

A Geriatria Vittorazzi conta com
21 anos de experiência,
tendo atendido uma série de
residentes, tratados com todo carinho
e dedicação que tanto merecem.

ATENDIMENTO MÉDICO - ENFERMAGEM 24H
ALIMENTAÇÃO E ORIENTAÇÃO DE NUTRICIONISTA
SERVIÇOS DE FISIOTERAPIA E EMBELEZAMENTO (opcionais)

Quartos individuais, semi-privativos e
coletivos (c/ no máximo três leitos)

Geriatria
Vittorazzi

**3387.4777
3334.5807**

Rua Dr. Ernesto Ludwig, 538
Bairro Chácara das Pedras



Tudo que o caroço de abacate pode fazer por você!



Você já deve ter ouvido diversos benefícios proporcionados pelo abacate.

A riqueza de nutrientes, que incluem fibras, vitaminas, componentes que ajudam na síntese de colágeno e muito mais, fez dele um alimento muito importante em algumas dietas. Contudo, de acordo com a nutricionista Amy Shapiro, do Real Nutrição NYC, é o caroço do abacate que possui uma maior abundância de nutrientes, sendo tão valioso quanto a fruta.

A especialista afirmou que a semente do abacate é rica em antioxidantes e fibras. Assim, para

que seus usos e benefícios sejam melhores aproveitados, o ideal é que ela seja desidratada e triturada até que vire pó. Logo, poderá ser adicionada a vitaminas, sucos, iogurtes ou qualquer outra bebida.

Segundo Shapiro, é no caroço que se encontram 70% dos antioxidantes da fruta. Esse tipo de substância ajuda a eliminar os radicais livres, auxiliando o sistema imunológico na hora de prevenir doenças. Além disso, ele é capaz de melhorar a aparência da pele, diminuindo as rugas. E ainda ajuda em um melhor funcionamento do intestino, graças a presença das fibras – que são essenciais para o organismo por garantirem a absorção dos nutrientes e reduzir as calorias ingeridas.

Além disso, o caroço pode ser uma ótima fonte para a redução dos níveis de colesterol LDL (ruim) e aumento do HDL (colesterol bom). A especialista em nutrição ainda acrescentou que ele é ótimo para garantir a saciedade e garantir uma dieta mais saudável.

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:



Porto Vita
farmácia de manipulação

Horário de Atendimento:
Segunda à sexta 8h30 às 18h30 • Sábados 9h às 13h
Rua Cel. Bordini, 106 - Auxiliadora
(51) 3325.5795 / 3325.5913 / 8575.0866
porto.vita@terra.com.br

Cosméticos
Floraís
Cápsulas
Ortomolecular
Fórmulas
dermatológicas
Fórmulas
odontológicas

Procurando por mais...



Curta a
nossa
página
no
Facebook



/RevistaProcureAche

dicas
receitas
curiosidades
artigos
variedades?

ProcureAche

Todo mês com uma tiragem total de 40.000
exemplares entre a Zona Norte e a Zona Sul
de Porto Alegre

...e fique por dentro da data exata que sai cada revista impressa e online, além
de todo conteúdo extra que preparamos para você!

Cãibras



Cãibras são aquelas contrações musculares súbitas, de curta duração, e involuntárias, geralmente doloridas e comuns em casos de esforços excessivos,

que ocorrem principalmente nos braços e pernas.

As principais causas conhecidas da cãibra são: desidratação, perda de sódio (principalmente pelo suor) e fadiga. A carência de sódio promove uma maior sensibilidade muscular, uma vez que é essencial para sinalizar os nervos e ações que permitem a movimentação muscular.

Assim, evitar exercícios pesados sem alongamento e evitá-los após as refeições – visto que nestas ocasiões o sangue flui principalmente para o trato gastrointestinal – e fazer intervalos de descanso nas atividades físicas; hidratar-se (para reposição mineral) e alimentar-se bem, buscando alimentos ricos em tamina – como arroz integral, castanha do pará, levedo de cerveja e amendoim, são formas de se evitar este incômodo.

Diabetes, doenças neurológicas e alguns problemas vasculares são outros fatores que favorecem a ocorrência dessas contrações musculares, que podem ser causadas também por irregularidades na irrigação de sangue aos músculos e carência de potássio e, nestes casos, é interessante uma visita médica.

A importância dos exercícios para o sono



Acordar pela manhã com a sensação de que não descansou, sentir os músculos necessitarem estiramento, corpo cansado, a restrição do sono em razão dos compromissos, o excesso de responsabilidades no trabalho, escola ou faculdade, família, o uso de medicamentos, as preocupações e ansiedade acabam por influenciar nas noites de sono.

Tudo isso ocasiona problemas com as atividades que exigem concentração e repouso, problemas de memória, aumento do nervosismo e irritabilidade, mudanças nas funções do organismo, tensão e estresse.

A falta de exercícios, também denominada sedentarismo, aumenta em função das facilidades produzidas para o bem estar humano. As pessoas, até mesmo para comprar o pão matinal, costumam tirar seus carros da garagem para ir à padaria. A falta de tempo é o principal motivo para a não prática de exercícios, assim como o cansaço depois de um dia de trabalho.

Acontece que a atividade física é importante e traz muitos benefícios para a saúde. Libera hormônios que são benéficos contra depressão, aumentam em 37% ou mais o período de sono das pessoas com insônia crônica, emagrece e proporciona uma sensação de prazer em razão das substâncias liberadas em nosso organismo.

A prática de exercícios deve ser moderada, mas constante, para que não sejam desgastados os músculos e articulações e para que o sono não seja superficial em virtude do excesso de adrenalina liberada. Por isso, a atividade física não é recomendada próxima ao horário de dormir.

Quem pratica atividade física, dorme mais rápido, consegue relaxar e descansa, tem um sono mais profundo, menos fragmentado e de qualidade, se sente disposto, se concentra com maior facilidade possuindo melhor rendimento, emagrece e obtém melhora na qualidade do sono e, consequentemente, na qualidade de vida.



POTRO SUL
MUITO MAIS QUE TERAPIA

**Escola de equitação
&
Terapias com cavalos**

ABERTA ÀS PESSOAS DE TODAS AS IDADES
AULAS MINISTRADAS POR PROFISSIONAIS CAPACITADOS
E REGULARIZADOS

atendemos particulares, escolas, empresas

51-9901-0630 / 8244-2424

DR: CECÍLIO MONZA 10759 - BELÉM NOVO - POA/RS
www.potrosul.com.br

Segurança pessoal nas ruas



Estratégia do bandido:

Em geral todo assalto conta com uma determinada preparação que consiste em:

(*) Melhor momento para interromper a ação do bandido.

(**) Pior momento para interromper a ação do bandido.

Caminhando na rua

Dicas:

- O bandido está vindo em sua direção - Mude a direção, volte mantendo o espaço entre você e ele.

- O bandido está vindo em sua direção - Mude a direção, volte mantendo o espaço entre você e ele.

- Ele apertou o passo em sua direção - Procure um local seguro, movimentado (ex. loja, mercado etc).

- Não há locais para se proteger - Corra e observe o comportamento do suspeito. Corra antes que ele feche o espaço entre vocês, depois da abordagem nunca corra!

- Se ele correr em sua direção - Está claro que ele pretende cometer um delito, sendo assim grite. Provavelmente o bandido não correrá atrás de você, ele não quer chamar a atenção, prefere escolher outra vítima menos preparada.



A MBA SERVICE CONTA COM ESTES SERVIÇOS PARA MELHOR ATENDE-LO:

- ✓ SEGURANÇA
- ✓ PORTARIA
- ✓ LIMPEZA
- ✓ DIARISTA
- ✓ CONSERVAÇÃO
- ✓ AUXILIARES ADMINISTRATIVOS
- ✓ RECEPCIONISTAS

- ✓ TELEFONISTAS
- ✓ JARDINAGEM E PAISAGISMO
- ✓ CARGA E DESCARGA
- ✓ MOTORISTAS
- ✓ GARÇONS
- ✓ COZINHEIRA
- ✓ OBRAS DE ENGENHARIA CIVIL

- ✓ ALUGUEL DE PALCOS
- ✓ COBERTURAS E ESTRUTURAS
- ✓ ORGANIZAÇÃO DE FEIRAS
- ✓ CONGRESSOS
- ✓ EXPOSIÇÕES E FESTAS
- ✓ OFFICE BOY/GIRL

www.mbaservice.com.br
fone: 3279.3021



Vocação para
atender **condomínios**
com **qualidade e agilidade.**

PORTARIA | ZELADORIA | LIMPEZA



(51) 3026.2602

Av. Brasil, 1292 | Porto Alegre | RS
www.jhsseguranca.com.br

Vila doce

Atacado e Varejo

Biscoito
Balas
Balas de Goma
Rapadura
Marshmallow
Chocolates
Pirulitos
Salgadinhos
Chicletes
Merengue
Cocada
Alfajor
Bolacha
Wafer recheado



Sucos Tang e Pop
em envelope.

Segunda à Sexta das 9h às 18h30
Sábado das 9h às 13h

Av. Saturnino de Brito, 1505
F.: 3517.2309 - 9947.8119

O que são nutrientes?



Um nutriente é uma substância usada pelo metabolismo de um organismo que pode ser adquirido a partir do meio envolvente. Os organismos não autotróficos adquirem os nutrientes geralmente através da ingestão de alimentos. Os métodos para ingestão de nutrientes variam, com os animais a possuírem um sistema digestivo interno, enquanto que as plantas digerem os nutrientes externamente. Os efeitos dos nutrientes dependem em grande parte da quantidade da dose ingerida.

Os nutrientes orgânicos incluem carboidratos, gorduras, proteínas (ou outros elementos construtores, como os aminoácidos), e vitaminas. Os compostos químicos inorgânicos incluem os minerais ou água. Os nutrientes são essenciais para o perfeito funcionamento do organismo e todos os que não podem ser sintetizados pelo próprio organismo têm de ser obtidos de fontes externas. Os nutrientes necessários em grandes quantidades são denominados por "macronutrientes" e os necessários em pequenas quantidades por "micronutrientes".

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

Happy Hour ou torcer pelo seu time

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



Arte do Pastel



Av. São Pedro, 1378
Bairro São Geraldo

f Facebook:

(51) 3325.0320

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

• RECEITAS •

Torta reaproveitamento de arroz

**Ingredientes:**

Para a Massa: 2 ovos; 2 xícara (chá) de arroz cozido; 1 pote de Iogurte Natural; 2 colheres (sopa) de farinha de trigo; 1 colher (sopa) de manteiga derretida; 1 colher (chá) de sal; 1 colher (chá) de fermento em pó.

Para o Recheio: 2 lata de atum escorrido; 150 gramas de palmito picado; 2 tomates picadinhos e sem sementes; 1 cenoura ralada; ½ xícara (chá) de azeitonas pretas fatiadas; 1 colher (chá) de salsa picada.

Para a Cobertura: 100 gramas de cream cheese; ½ xícara (chá) de queijo parmesão ralado; Sal e gergelim a gosto.

Modo de Preparo:

Para a Massa: bata os ingredientes no liquidificador e reserve.

Para o Recheio: misture todos os ingredientes em um recipiente e reserve.

Para a Montagem: misture a massa com o recheio já pronto, transfira para uma assadeira antiaderente de fundo removível.

Para a Cobertura: coloque colheradas de cream cheese por cima da torta, polvilhe o queijo parmesão e o gergelim.

Rendimento: 8 porções

Sobremesa de leite ninho

**Ingredientes:**

200 gramas de margarina para massas e cremes ou manteiga sem sal; 1 lata de leite condensado; 2 cx de creme de leite; 200 gramas de leite em pó integral; 1 colher de sobremesa rasa de emulsificante. **Cobertura:** 500 GRAMAS de chocolate; 1 cx de creme de leite.

Modo de Preparo:

1 - Bata o leite condensado com a margarina até ficar um creme, acrescente o leite em pó integral e continue batendo; 2 - Acrescente o creme de leite, bata mais um pouco e misture o emulsificante; 3 - Bata por mais 4 minutos e leve para gelar; 4 - Coloque a cobertura quando o creme estiver mais consistente, para não afundar. **Cobertura:** Derreta o chocolate e misture o creme de leite.

CONFEITARIA
Doces, tortas e salgados
artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel
* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

3383.1639

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

Roupas Para Cada Tipo de Corpo



Existem 5 tipos de corpo: Oval, Ampulheta, Pera, Retângulo e Triângulo Invertido.

Para o corpo oval a dica é procurar roupas que afinam a silhueta e disfarçam a barriguinha. Nesse caso você pode usar e abusar dos blazers e camisas abertos e dos decotes.

O corpo ampulheta é conhecido como o "ideal", quadris e ombros harmonizados e cintura fina. Para quem tem esse tipo de corpo muita coisa fica bem, mas a dica é valorizar a cintura para realçar as suas formas. Você pode abusar de cintos e roupas que alongam as pernas.

O corpo pera, conhecido como corpo violão, a marca registrada da brasileira diante os estrangeiros. Para você a dica é tentar harmonizar

os ombros com o quadril, já que o quadril é mais evidente. Procure roupas que chamam mais a atenção para a parte superior, como blusas com aplicação de bijuterias, ou marcar levemente a cintura.

O corpo retângulo possui a cintura, o quadril e os ombros na mesma proporção, geralmente em forma magra e com poucas curvas. Nesse caso você pode abusar de roupas que criam uma "falsa cintura", como cintos, recortes e blusas mais soltinhas.

O corpo triângulo invertido tem a parte "maior" da silhueta concentrada na parte superior do corpo, os ombros são sempre maiores que o quadril e a cintura tem uma forma mais reta. Nessa situação você deve dar preferência a blusas com tecidos mais leves, cores mais neutras e decotes profundos e estreitos, esse tipo de roupa da mais leveza ao tronco.

Alongamento de Unhas em Gel



O alongamento de unhas em Gel é uma ótima opção para quem sonha em ter unhas compridas. As unhas de

gel tem conquistado cada vez mais as mulheres que não conseguem deixar as unhas crescerem.

O procedimento é feito através da aplicação de gel nas tips ou através de moldes.

É uma técnica inovadora e de alta qualidade que permite um acabamento mais natural pois o gel é um material fino e quase transparente.

O gel ainda pode ser utilizado sobre as unhas, sem fazer alongamento, pra quem já tem unhas compridas, a fim de proteger as unhas do atrito do dia a dia e evitar que quebrem facilmente.

O esmalte dura muito mais sobre o gel. São recomendadas manutenções a cada 15 ou 20 dias, mas depende dos cuidados e hábitos de cada usuária. O resultado é uma unha mais lisa, natural e resistente, ótimo para quem rói as unhas ou tem unhas fracas que quebram antes de ficar no tamanho desejado.

Dica Turquesa Esmalteria

Fones: (51)3516-3330 / (51)9218-4441

Av. Cristóvão Colombo, 3782

Helianthus
Tamanhos Especiais:
Masculinos & Femininos
Trabalhamos com os Cartões
VISA, MasterCard, E-Card, Nacional
(51) 3343-3402
Av. Assis Brasil, nº 2100 / Loja 13

Semijoias Rebelatto
semijoias.rebelatto
Preço diferenciado para Revendedoras.
VENHA CONFERIR!!!
Carrefour Passo D'Arela
Av. Plínio Brasil Milano, nº: 2343
Sala 31, Porto Alegre/RS
(51)8422.7710 - 3084.7710

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](https://www.facebook.com/turquesaesmalteria) - Porto Alegre
Telefones: (51)3516-3330 ou Whatsapp: (51)9218-4441
Av. Cristóvão Colombo nº 3782 - Bairro Higienópolis - POA/RS

ROUPAS TÉRMICAS

Meia, Camiseta, Calça,
Casaco, Luva

-masculino
-feminino
-infantil



Para dor
no punho

Alivia a dor
ANVISA Nº 80104760005

Camiseta

Alivia a dor lombar
ANVISA Nº 80104760005

**Bermuda
Anticelulite**

Melhora a circulação
ANVISA Nº 80104760003

LINHA OUTONO/
VERNO UV LINE



Proteção Solar
o Ano Inteiro



Lençóis térmicos



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

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564

TEMOS
TELENTREGA

A Luva Anti-Aging



pele durante o uso. A Lanolina e a manteiga de Karité promovem hidratação profunda e prolongada nas mãos, enquanto que o ácido Kójico, conhecido por sua ação despigmentante, ajuda no combate ao fotoenvelhecimento cutâneo. Para uma sensação de frescor, as luvas são perfumadas com uma delicada fragrância de notas tropicais encapsulada em partículas ativadas pela fricção das mãos.

Importante

- A fragrância perde intensidade a cada lavagem, desaparecendo antes das outras propriedades.
- A proteção FPU50+ é permanente durante toda a vida útil do produto, porém a durabilidade dos ativos nanotecnológicos é de pelo menos 20 lavagens.

Instruções de uso e lavagem

Trata-se de um produto inovador, não é um cosmético e tampouco tem a finalidade de ser um tratamento que substitua os protocolos dermatológicos convencionais. Deve ser usado como coadjuvante em tratamentos contra o fotoenvelhecimento.

1. Lavar o produto em água fria ou morna;
2. Lavar manualmente ou à máquina no ciclo delicado;
3. Não utilizar ferro de passar.

Com o tempo, suas mãos podem perder o brilho e a elasticidade. Pensando nisso, a UV.LINE inova mais uma vez e desenvolve a luva Anti-Aging, com os melhores benefícios da Nanotecnologia para cuidados com a pele. Além de bloquear 98% dos raios UVA e UVB, a luva Anti-Aging conta com nano partículas que contêm ativos naturais hidratantes e clareadores, como a Lanolina, a manteiga de Karité e o ácido Kójico, que auxiliam como coadjuvantes nos tratamentos dermatológicos despigmentantes e anti-envelhecimento.

As nanopartículas multifuncionais contidas na luva liberam constantemente os ativos para a

Dica de Vivendo Melhor

Fones: (51)3026-5225

Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim

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

RICK Soluções em Informática

Assistência Técnica para Micros e Notebooks

Profissional Especializado

Serviço e atendimento em domicílio

Segurança de seus Dados

GARANTIA DE SATISFAÇÃO

ATENDIMENTO DE SEGUNDA À SEGUNDA

3023-3321 / 9969-6747 / 8224-5705

atende.me@gmail.com / www.rickpc.com.br

Cia Do Smart

Tudo para seu Smartphone

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA E ACESSÓRIOS PARA
CELULARES E COMPUTADORES**

8590-0461

Cia do Smart

Avenida Eduardo Prado, 1741 - Cavalhada

Em frente ao Tumelero



LinkWare
Informática

CREA-RS: 138641

Rua Adão Baimo, 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

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL

www.facebook.com/linkwareinformat

Fone:

51 3062.1555

8411.1555

9334.7443

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:

www.linkwareinformatica.com



GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

6 coisas que nunca te contaram sobre o chip do seu celular



1 - É o cérebro do seu celular

O chamado cartão SIM funciona no nosso celular como uma espécie de cérebro digital. Ele é uma das partes mais importantes do aparelho.

É ele quem faz a criptação das chamadas, a memorização das informações (número, contatos e serviços) e possuir uma portabilidade que mantém o seu número o mesmo, não importa a operadora que você escolha.

2 - Possuem falhas que podem fazer que seu celular seja clonado

De acordo com o especialista em segurança e fundador da Security Research Labs, o alemão Karsten Nohl, um em cada oito chips pode ser vulnerável, totalizando cerca de 750 milhões de cartões SIM no mundo todo. Ele descobriu uma falha na sequência de 56 dígitos que são responsáveis pela proteção dos chips SIM dos celulares.

Por meio desta brecha encontrada por Nohl, existia a possibilidade de clonar e ter acesso a todas as informações do aparelho apenas com o envio de um SMS. Segundo o site da CNN, a falha acabou sendo corrigida, anos mais tarde, pelas cinco operadoras responsáveis atualizando o sistema operacional dos próprios chips com defeito.

3 - É a sua identidade no aparelho

O chip SIM funciona como uma espécie de identidade virtual do usuário do telefone celular. Ele evita que alguém use indevidamente os seus créditos ou mesmo gereencie sua conta.

4 - Já existem 3 tipos: SIM, micro-SIM e o nano-SIM

A tecnologia e os celulares evoluíram bastante e, junto deles, os chips SIM também. Hoje já temos o mini-SIM, o micro-SIM e o nano-SIM. Eles diminuíram no tamanho físico, mas cresceram no tamanho da memória e para fins de adaptação a pequenos celulares.

5 - Ajudam na autenticação de usuários

Com a chegada do SIM Card, um passo grande foi dado em termos de liberdade para os usuários. Antes, a autenticação do usuário era feita de forma dependente do aparelho celular e hoje não precisa disso mais.

Hoje, nós conseguimos trocar de aparelho mantendo a mesma linha, as mesmas configurações pessoais e a mesma identidade.

6 - Estão com os dias contados

A Samsung e a Apple pretendem dar fim ao chip dos celulares. Elas resolveram se unir para discutir sobre a adoção de um SIM Card virtual, o chamado e-SIM. A ideia é passar o chip físico para o plano do virtual.

Você tem celular com chip SIM? Qual tamanho é o do seu chip? Mande seu comentário para gente!

O Papel do professor na Educação Infantil



De que a Educação Infantil é uma etapa importante da Educação Básica, ninguém mais duvida. Afinal, as vivências que acontecem nos primeiros anos de vida são marcantes

para o desenvolvimento integral da criança. Portanto, os adultos responsáveis por cuidar das crianças de até 6 anos em creches e pré-escolas deveriam ser muito bem formados. A eles cabe instigar e promover as relações, interações e brincadeiras que tragam às crianças experiências diversas, com a finalidade de ampliar o conhecimento de si e do mundo, facilitar o acesso a diferentes linguagens e o uso delas no dia a dia e a aquisição de autonomia para participar de atividades individuais e coletivas.



OFERECEMOS:
SERVIÇOS

- REFORÇO ESCOLAR (ajuda para o tema de casa)
- Revisão de textos
- Ajudamos o aluno a organizar seu horário de estudo
- Auxílio em trabalhos científicos (TCC's, artigos, projetos de mestrado)

Anteprima 4 aulas e ganhe 10% de desconto

Contatos: (51) 9863-6917
(51) 8174-3223
(51) 3338-2609

WhatsApp: (51) 9863-6917

E-mail: c.aulasparticulares@hotmail.com
Site: centrodeaulasparticulares.com.br

Centro de Aulas Particulares
PORTUGUÊS - GRAMÁTICA
MATEMÁTICA
CIÊNCIAS (FÍSICA, QUÍMICA, BIOLOGIA)
HISTÓRIA GEOGRAFIA
LÍNGUAS (Inglês, Espanhol)

Rua D. Luiz Guanella, 455
Vila Ipiranga - Porto Alegre - RS

EUROLINGUAS

Cursos de Idiomas
Todos os níveis
Adulto e Infantil
Flexibilidade de horários
Conversação - Preparatório:
Mestrado ou Doutorado
Aulas individuais ou em grupos

Alemão	Italiano
Francês	Espanhol
Inglês	Português para estrangeiros

www.eurolinguasidiomas.com.br
Rua Germano Petersen Jr, 250 | Porto Alegre | Fone: (51) 8404.3088 | Estacionamento próprio



Psiquiatria

Psicopedagogia

AVALIAÇÃO E ACOMPANHAMENTO
Valores Acessíveis

Consultório Multidisciplinar: Av. Assis Brasil, 3316/806
(próximo a Avenida do Forte) - POA/RS

Psicopedagogia - FONE: (51) 9627-2496
Psiquiatria - FONE: (51) 9121-5415

Renato Moreira - autor do livro

"A Lista de Schindler Nunca Termina"



No dia 11 de maio de 2016, Renato Moreira autor do livro 'A Lista de Schindler Nunca Termina' fez uma palestra no Centro Cultural Santa Casa. Embora o título lembre o nome do filme de Spielberg, explica que o livro não se resume a este tema.

Para melhor conhecer a sua obra acesse o site:
alistadeschindlernuncatermina.blogspot.com.br



Tutoros

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

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 apto 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!

andreaaveline@terra.com.br
contato@instrutorandre.com.br
www.instrutorandre.com.br

ANDRÉ
(51) 3019.4442 / 9211.2212

Revitalização da Orla do Guaíba



O projeto de revitalização da orla do Guaíba já pode ser visto. Não nas ruas (ainda). Mas o arquiteto paraense Jaime Lerner divulgou algumas imagens do projeto. Na representação é possível ver a existência de espaço para quiosques, deques, ciclovia e marina pública.

A área total é de 1,5 km de extensão. Onde terão arquibancadas formadas a partir do relevo natural do terreno, criando espaços de convivência. A Rua dos Andradas voltará a ser da praia, ficando próxima das águas do rio. Haverá iluminação no decorrer de toda a Orla do Guaíba. O objetivo é que a região possa ser utilizada durante 24 horas.

Detalhes farão a diferença. Para o chão, por exemplo, a proposta é de se usar concreto com bolas de gude. Assim, as bolinhas de vidro irão refletir os raios solares, desde o nascer até o pôr do sol. A vegetação será adaptada ao nível da rua,

para não haver interferência visual.

As novidades não param por aí. O antigo trajeto do aeromóvel também será revitalizado e possivelmente ativado. O bonde histórico, que circulará pelo Centro, terá uma estação e uma garagem. Tudo pensando na criação de um parque, por isso a priorização de ambientes abertos.

Agora só nos resta aguardar e conferir se os resultados serão realmente os esperados.



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 VEM FALTANDO

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
FONE/FAX: (51) 3224 0664 - 3286 5404
lojapoa@luzevida.com.br

CANOAS: Av. Guilherme Shell, 6750
FONE: (51) 3059 0602
lojacanoas@luzevida.com.br

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
parceiros ING

Bradesco Saúde

Centro Clínico Gaúcho
Plano de Saúde Empresarial

Unimed

Amil

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

Bondes e ônibus de Porto Alegre



Um dos últimos bondes de Porto Alegre, na Avenida Venâncio Aires, em 1969. Foto: Pécio de Moraes Branco, Arquivo Pessoal

A Cia. Carris Porto-Alegrense é a mais antiga empresa de transporte coletivo do país em atividade. Surgiu por decreto imperial, assinado por D. Pedro II, em 19 de junho de 1872. No início, os bondes eram puxados por mulas, sendo substituídos por bondes elétricos a partir de 1908. A desativação dos bondes começou na década de 1960 e, no dia 8 de março de 1970, foi realizada a última viagem de bonde na Capital. Em 1929, circulou o primeiro ônibus da Carris, o Yellow Coach, importado da Inglaterra.



Um dos primeiros ônibus que começaram a substituir os bondes, em frente à Praça Dom Sebastião, em 1969. Foto: Pécio de Moraes Branco, Arquivo Pessoal

Mas foi na época das fotos acima, feitas em 1969, que os ônibus definitivamente vieram substituir os antigos bondes. Entre 1964 e 1969, os ônibus elétricos, conhecidos como trólebus, operaram nas linhas Gasômetro e Menino Deus. Na década de 1970, a Carris disponibilizou os primeiros ônibus com ar condicionado de Porto Alegre, que tinham jornal a bordo e rodomoças servindo cafezinho. Também os primeiros veículos coletivos da cidade adaptados para pessoas com deficiência física foram os da Carris. Entre outros, a empresa conquistou o Prêmio Nacional de Gestão Pública do Governo Federal.

PRECISANDO DE DINHEIRO?
Aqui tem.

SEGUROS
DE VIDA, VEÍCULOS E IMÓVEIS

CONSIGNADOS
APOSENTADOS E PENSIONISTAS DO INSS E FUNC. PÚBLICOS

CONSÓRCIOS
DE IMÓVEIS, PRODUTOS E SERVIÇOS

CRÉDITO PESSOAL

IMÓVEIS
FINANCIAMENTO E REFINANCIAMENTO

51 3077.2274
R. Senhor dos Passos, 235 Lj03
Centro Histórico | Porto Alegre-RS
portoalegre@creditobrasileiro.com.br

Crédito Brasileiro
direito na mão

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) 

8477.2836 (Oi)

ladybird.decoracoes@yahoo.com.br

Eventos empresariais: dicas

1. Defina sua estratégia – O briefing

Há eventos e eventos. Para planejar como será o da sua empresa, você precisa antes de tudo definir sua estratégia. Qual o público deseja alcançar? Se os convidados forem externos (clientes ou fornecedores), você precisa focar em estreitar o relacionamento e desta forma apresentar o máximo de informações possíveis sobre a empresa. Já no caso do evento ser direcionado ao público interno, você precisa focar na motivação, momentos de aprendizado e de descontração para gerar um clima interno favorável ao seu negócio.

2. Planeje com antecedência

Após delimitar seu briefing, chegou a hora de planejar. Tente iniciar esta tarefa o mais cedo possível, estabelecendo prioridades e respeitando prazos burocráticos (licenças, alvarás, seguros, etc), se existirem.

3. Escolha o melhor

Se você conseguiu uma verba bacana para produzir o evento da sua empresa, não há porque economizar na hora das contratações. Escolha sempre o melhor e se o melhor for o mais caro, avalie se vai valer a pena.

4. Valorize o seu tempo

Recorrer à ajuda de especialistas para ajudar na produção do evento não é sinônimo de fracasso. Você sozinho não dará conta de tudo. Valorize o seu tempo e terceirize tarefas operacionais que certamente irão desviar sua atenção do gerenciamento da ação.

TIO TONINHO *Tur*

Viagens - Turismo - Festas - Eventos



Porto Alegre
e Região Metropolitana
(até 15 pessoas)

(51) 3264.0171 | 9418.3638  | 8601.1881 

papelariatitoninho@yahoo.com.br



Oportunidade!

Representante Comercial

Selecionamos Representante Comercial

Área de atuação: Porto Alegre e Grande Porto Alegre

 Ligue: **51 3013-5229**

Envie CV para: representacao.comercialpoa@gmail.com

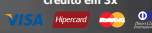
Atendemos Porto Alegre
e Grande Porto Alegre



SERRALHERIA RODRIGUES
Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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

ACEITAMOS CARTÕES DE
crédito em 3x



Ligue e peça orçamento gratuito
51 8411.1151 | 8413.7291 **3246.3902**
www.gruporodriguesrs.com.br

**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



S.E. Santos Empreiteira Ltda.

Construções | Reformas em Geral
Colocação de pisos | Pinturas
Elétrica | Hidráulica
Residenciais e Comerciais

Fones:
3365.6323 - 8610.6142
8158.2502 - 9245.6696 

FUNILARIA CRISTAL

EXAUSTORES - CALHAS - COIFAS
ALGEROSAS - CAPEAMENTO
DUTOS DE METAL - RUFOS
CALHA DE SEIS METROS



(51) 8484-2421 / 9927-6978 / 9986-4597
Av. Vicente Montegia, 268 - Nonoai

MAB SERVIÇOS



- ELÉTRICA
- PINTURAS
- HIDRÁULICA
- REFORMAS

 **8284.6586**
 **8654.8458**

Reformas em Geral e Elétrica



DAGOBERTO CUSTÓDIO

Fone:
9527.5447 / 8523.9518
dagobertocustodio@hotmail.com

Instalações Elétricas
Reformas em geral
Hidrosanitárias

Elétrica Predial Residencial e Industrial
Instalações Hidráulicas
Instalação Split, ar de janela
Revestimentos e Porcelanatos
Pinturas e Texturas



Instaltec
Egon Sena **Fone: 9272.0878** 

Orçamento gratuito!



CONSTRULEAL
MAT. DE CONSTRUÇÃO, MANUTENÇÃO
E REFORMA

3061.4717
8400.7985

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

 atendimento@construleal.com.br

Av. A.J Renner 1240, Humaitá - Porto Alegre/RS

Conheça a famosa erva-do-gato e os efeitos que ela causa no animal



Conhecida cientificamente como *Nepeta cataria*, a erva-do-gato, erva-gateira, erva-gato ou catnip e catimint, em inglês; faz parte da família das hortelãs.

Os efeitos que ela produz nos gatos são causados por uma substância chamada neptalactone, que age diretamente no cérebro do animal causando alteração no comportamento. A reação dura apenas alguns minutos e pode ser benéfica para a saúde dos gatos.

Contudo, de acordo com um artigo publicado pela PetMag, apesar de muitas pessoas acharem que a erva pode prejudicar o animal ou até mesmo deixá-lo viciado, a planta é recomendada pela maioria dos veterinários e criadores.

Isso porque, ela é capaz de aliviar o estresse, deixar os gatos brincalhões e ainda o ensina a utilizar seus brinquedos – quando os donos colocam a planta dentro deles. Além disso, não causa nenhum efeito colateral. O odor da planta é percebido através do órgão de Jacobson, localizado no cérebro do felino, e é capaz de estimular seu instinto predador.

Antes de ser oferecida ao animal, a erva passa por um processo de desidratação que visa preservar o seu odor. Assim, ela pode ser aplicada em diversas situações, como nos brinquedos, arranhadores ou até mesmo dentro das almofadas onde descansam.

Originária da Europa e Ásia, o cultivo da erva pode ser feito em casa, sendo recomendado o uso de adubos químicos para preservar a intensidade do sabor/odor. Estima-se que cerca de 80% dos gatos reajam a planta, principalmente machos – mas alguns são completamente imunes ao efeito.



Animaniacos

Pet Store

MÊS DO TRABALHO ANIMANIACOS!
NAS COMPRAS ACIMA DE 50 REAIS
EM RAÇÃO VOCÊ LEVA UM ACESSÓRIO OU
PRODUTO DE HIGIENE!*

Compre pelo whats 51 9409.5490
pelo facebook.com/AnimaniacosPetStore ou pelo
Telefone: 51 3337.6351

*Consulte produtos particulares, promoção válida enquanto durarem os estoques.

Ração úmida faz mal?

Ao contrário do que alguns pensam, as rações úmidas têm nutrientes balanceados para a dieta de cães e gatos e, por isso, não fazem mal aos nossos pets. Muitas pessoas utilizam a ração úmida como petisco, ou seja, como um agrado para o animal. Se essa for a sua intenção, cuidado! Por serem mais palatáveis, o animal pode deixar sim de comer a ração seca.

Por ser balanceada e nutritiva, a ração úmida é uma ótima opção de alimento para nossos bichinhos. No mercado, existem diversos tipos de ração úmida. No entanto, é sempre bom lembrar que, antes de escolher uma ração para seu pet (seja ela úmida ou não), é importante conversar com seu veterinário de confiança para que ele indique opções de rações de acordo com as necessidades nutricionais do seu cachorro ou gato.

Existe alguma desvantagem em oferecer a ração úmida?

Sim. A ingestão de ração úmida em maiores quantidades aumenta as chances de o animal desenvolver placas bacterianas nos dentes. Além disso, dependendo da marca, a ração pode apresentar alta concentração de conservantes e corantes, podendo causar alergias se houver exagero no consumo. Por isso, converse com seu veterinário de confiança sobre a marca que pretende comprar. Outro ponto negativo sobre essas rações é seu prazo de validade mais curto. Após aberta, a ração úmida pode ser guardada apenas na geladeira por, no máximo, 3 dias. Ela também possui um custo mais elevado em relação à ração seca, se comparado por kg.

Seu animal de estimação costuma pressionar a cabeça contra a parede? Leve-o ao veterinário imediatamente!



Conhecido como “head pressing” (pressão da cabeça, em tradução livre) ela é caracterizada pelo ato compulsivo do animal pressionar a cabeça contra uma parede ou outro objeto da casa, sem nenhum motivo aparente. Contudo, ela pode ser um sinal clínico de que o cachorro ou gato está sofrendo com danos no sistema nervoso.

De acordo com a veterinária Dr. Kim Smyth, muitas doenças podem ser a causa desse hábito, mas, na maioria das vezes, ele é associado com uma condição chamada de encefalopatia hepática – que ocorre em animais com doença hepática. O fígado é feito para remover as toxinas

do sangue. Quando não funciona corretamente, toxinas como a amônia, entre outras, criam essa síndrome neurológica.

Ainda de acordo com a especialista, outras condições associadas a este ato são, a hidrocefalia (água no cérebro), tumores no cérebro, traumas causados por AVC (Acidente Vascular Cerebral), encefalite e meningite (inflamatória ou infecciosa), ou qualquer trauma que o animal já tenha sofrido na cabeça.

Algumas doenças, como as do fígado e hidrocefalia, são passíveis de hereditariedade. O prognóstico dependerá, em grande parte, da causa subjacente. “Existem tratamentos para muitas das condições que levam à pressão da cabeça, e muitas vezes os animais podem ter uma recuperação completa”, disse Smyth. “Para a maioria das doenças veterinárias, o tratamento, quanto mais cedo for procurado, melhor”, completou.



TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Hill's ad. Ped. Pequ. - 3 Kg
R\$ 109,90



Royal Canin Mini Ad. - 3 Kg
R\$ 104,90



Premier Amb. Int. Filh. - 3Kg
R\$ 79,90



Royal Feline Fit 32 - 1,5 Kg
R\$ 49,90



Golden Gatos Ad. - 3 Kg
R\$ 39,90



(51) 3084-0023

(51) 3029-9309

(51) 9912-5696



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

Aprenda o que pode ser reciclado ou não!

Papel:

Recicle: papéis de escritório, papelão, jornais, revistas, cadernos, papel-cartão, cartolinas, listas telefônica, embalagens longa-vida, livros



Descarte: papel carbono, papel vegetal, celofane, papéis encerados ou plastificados, guardanapos, papel higiênico, termofax, etiquetas adesivas, fotografias e lenços de papel

Plástico:

Recicle: sacos, CDs, disquetes, embalagens de produtos de limpeza, garrafas pet, canos, tubos, filmes de PVC(papel filme), plásticos em geral.

Descarte: plásticos termofixos(eletrodomésticos, telefones, computadores), embalagens plásticas metalizadas e isopor

Vídeos:

Recicle: garrafas, frascos, potes, copos e lâmpadas fluorescentes.

Descarte: vidros de janelas, espelhos, cristais, lâmpadas comuns, vidros de automóveis, tubos de TV e de computadores, cerâmicas, porcelanas e ampolas de medicamentos.

Metals:

Recicle: latas de alumínio, latas em geral, tampas de garrafas, embalagens metálicas de congelados e folhas de flandres.

Descarte: canos, grampos, tachas, esponjas de aço, cliques e pregos.

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

Receita para retirar maus odores de ambientes



- 1/2 litro de água
- 1/2 copo vinagre de álcool
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1/4 copo de álcool
- 1 colher de sopa

de amaciante.* (Obs.: use 10 mls de essência de eucalipto)

Dica: como o vinagre e o bicarbonato efervescentes usados juntos, procure fazer a mistura num recipiente grande para depois colocar no frasco menor e na seguinte ordem:

- 1 - água
- 2 - álcool
- 3 - bicarbonato
- 4 - vinagre
- 5 - amaciante (ou essência)

Marcenaria



Serviços de Marcenaria em Geral

8039-2472

Rua Alvorada, 335

Eliete Dani

Pinturas especiais e laca em móveis e ferro
Móveis projetados

Decoração

Estofados

Jato de areia e pátinas

Orçamento Gratuito

Fone: (51) 9942-1495 / 8510-9563

E-mail: eliete.dani@yahoo.com.br

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

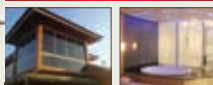
✉ cortina.sobmedida@outlook.com

f Cortina Sob Medida



E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

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



Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.

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

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

ESTOFARIA KARLA

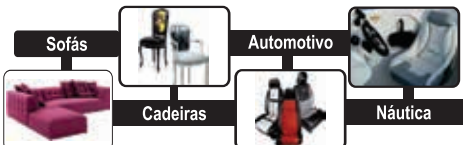
REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso



(51) 3023-3965 | 9191-5404 ☎ | 8049-4179 ☎ | 8409-6438 ☎ | 8222-5045 ☎

Rua Márcilio Dias, 1312

ESTOFARIA CONFORTO



Fone: (51) 3337.6613 / 9709.1236 ☎

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

REFRIGERAÇÃO SUL FRIO

REFRIGERAÇÃO COMERCIAL E DOMÉSTICA

25 anos de experiência - Longos anos com referência comercial



☎ 3262.1195 / 9838.2882 ☎ João Olavo

Travessa João Paulo Coelho, 349 Bairro Lageado POA/RS
E-mail: refrigeracaoulfrio@hotmail.com



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

25  Estofaria
Anos perto de você Barbosa



Trabalhamos
com os melhores
tecidos, couros
e corinós.



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

Comprou pela Internet e desistiu?

Desistir de compras feitas fora de uma loja física em até sete dias é um dos direitos mais conhecidos nos dias atuais, principalmente pela popularização das vendas pela internet. O chamado "direito de arrependimento" está previsto no artigo 49 do Código de Defesa do Consumidor (CDC). Além de compras pela internet, ele também vale para aquisições feitas por telefone, catálogo ou em domicílio, por exemplo. Veja como esse direito pode ser exercido.

Avaliação prejudicada

A lei prevê o direito de arrependimento nesses casos porque, na compra ou contratação fora de um estabelecimento comercial, o consumidor não pode avaliar tão bem o produto ou as condições do serviço.

Assim, quando o produto é entregue ou o serviço é executado, o cliente pode não ter suas expectativas atendidas. Desse modo, a compra ou contratação pode ser cancelada sem necessidade de justificativa.

Reembolso total

Caso o consumidor se arrependa, tem o direito de receber tudo aquilo que já pagou, incluindo custos extras, como frete ou taxa de instalação de serviços contratados à distância. Isso porque o CDC prevê que o direito de arrependimento deve ser exercido sem ônus.

Além disso, a devolução do dinheiro deve ser imediata, de acordo com o CDC e com o Decreto do Comércio Eletrônico (Decreto Federal nº 7.962/2013), mesmo que o pagamento tenha sido feito no cartão de crédito. A empresa deve comunicar a administradora do cartão para suspender a transação ou providenciar o estorno, caso já tenha sido lançada.

Contagem do prazo

O consumidor tem até sete dias para refletir se a compra feita fora de um estabelecimento comercial é o que se esperava. O prazo conta a partir da entrega do produto ou do início da prestação do serviço.

Caso queira cancelar, é recomendável que se comunique o fornecedor por escrito (por e-mail, por exemplo).

Compras em lojas físicas: regras diferentes

Em caso de compras em lojas físicas, o fornecedor não é obrigado a aceitar a desistência de uma compra, tampouco a troca (se o produto estiver com defeito, o fornecedor pode consertá-lo no prazo de 30 dias, não é obrigado a substituí-lo).

No entanto, em geral as lojas oferecem a possibilidade de troca, voluntariamente. Nesse caso, ela pode estipular um prazo específico para o consumidor exercer o direito.

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

**Não impede a passagem do ar e do sol.**
Montagem rápida e de fácil instalação.

**Todos Contra DENGUE**

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

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

ORÇAMENTO GRÁTIS

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

Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

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

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

24
horas

SANDRO

TRANSPORTES E MUDANÇAS
CAPITAL E INTERIOR

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



24
horas

após 19h
(51) 3242-2179 / (51) 9901-1619
(51) 9197-0502 / (51) 8503-4435
(51) 8309-1734 e-mail: sandro_transportes@gmail.com

O melhor conteúdo Você encontra aqui!

Revista

ProcureAche

Agregando serviços
e conhecimento junto a você!

UNIFORMES



Desde 1982

Linha Médica
Linha Doméstica
Linha Gourmet
Condomínio

Fones: (51) 3028.6229 / 3332.0938

Endereço: Rua 24 de Outubro, 435 - Loja 30

Galeria Champs Elysees - POA/RS

Facebook: Quintian Uniformes

E-mail: quintianuniformes@uol.com.br

CB

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

E/etrovan

Desde 1994

PROJETOS, MANUTENÇÃO E INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

Painéis Padrão CEEE - Coletivos - Individuais

Adequação de Quadros Elétricos

Sistema de Aterramento e Proteção

Iluminação de emergência / execução de PPCI/SPDA
contratos de manutenção

Aceitamos cartões

Gilvan **9844.5561 / 8458.5364**

eletrovan.g@hotmail.com

UP Lavagem e Estacionamento

☎ 3325.3050

☎ 8938.7110

DIÁRIA

R\$ 14,90

**LEVA - TRÁZ
AEROPORTO**

24HS

AV. CEARÁ, 128

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

O SEU CONFORTO MERECE UM
BOM SERVIÇO

REFRIGERAÇÃO NAZARIO



• Instalações elétricas,
residenciais, comerciais e
industrial

• Máquinas de lavar e
secar roupas

• Refrigeradores

• Microondas e forno elétrico

• Instalação, Manutenção
• Higienização de ar
condicionado Split e Janela

8471.7074 • 9452.1584

8142.6232 • 9892.1762

9940-9565 • 8529-5733

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros



**MASTER
CHAVEIRO**

**24
HORAS**

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

vivo 9965-1700 oi 8424-2136

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

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

Jeferson Moraes

(51) 8437.2674 / (51) 9127-2762

Elétrica Predial, Comercial e Industrial

Cabeamento Estruturado

Rede de micros e telefonia.

ProcureAche

Este espaço pode ser seu!

LIGUE E GARANTA O SEU ESPAÇO JÁ
NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA PROCUREACHE!

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

(51) **9613-6986**

Como continuar economizando energia elétrica mesmo após o horário de verão



No horário de verão, o consumo de energia diminui porque, com os relógios atrasados em uma hora, os dias têm mais tempo de luz solar e a iluminação natural pode ser mais aproveitada, dispensando o uso de lâmpadas, por exemplo. Com o fim do horário de verão, a economia de energia elétrica é reduzida. Algumas medidas simples podem ajudá-lo a continuar economizando o ano inteiro.

A economia de energia elétrica é importante não só pelo fato de reduzir os gastos com a conta, mas também por ser uma prática ambientalmente responsável, pois a produção de energia é uma das grandes responsáveis pelas emissões de gás carbônico (CO₂) na atmosfera.

Não ao stand-by

Uma das maneiras mais fáceis de economizar energia elétrica é tirar da tomada os aparelhos eletrônicos que não estão sendo utilizados, evitando o modo stand-by. Essa ação gera uma economia de pelo menos 15% nas contas de energia elétrica. A questão é que ligar e desligar os aparelhos eletrônicos com frequência pode diminuir a sua vida útil. Por isso, o mais aconselhável é desligar os eletrônicos quando não forem ser utilizados por um

período considerável de tempo.

Na hora da compra dos produtos, é importante procure observar qual a quantidade de energia elétrica gasta por eles tanto ligados quanto no modo stand-by.

Outras formas de economia

Além de desconectar os aparelhos da tomada, é possível adotar várias outras medidas contra o desperdício de energia. Anote essas dicas:

- procure usar lâmpadas fluorescentes, que são mais econômicas. Uma lâmpada de 20 Watts desse tipo ilumina tanto quanto uma convencional de 100 Watts;
- apague as luzes dos ambientes que não estiverem em uso;
- mantenha a geladeira e o freezer em local bem ventilado e evite abrir sua porta com muita frequência;
- descongele periodicamente a geladeira, caso o aparelho não tenha a função automática. O excesso de gelo no congelador faz com que o motor da geladeira trabalhe 30% a mais que o normal;
- acumule o máximo de roupa para lavar, secar e passar de uma única vez;
- prefira aparelhos com o selo de eficiência energética Procel (Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica). O selo tem quatro categorias: A, B, C e D. Com o A ficarão apenas os aparelhos com consumo menor ou igual a 1 W.

Qual o Significado???

O que são Dois pesos e duas medidas?



Dois pesos e duas medidas é uma expressão popular utilizada para indicar um ato injusto e desonesto, sem o uso de imparcialidade ou isenção de juízos pessoais.

Normalmente, está relacionada com situações similares que são tratadas de formas completamente diferentes, seguindo critérios aleatórios e a mercê da vontade das pessoas que as executam.

Muitas pessoas confundem a expressão “dois pesos e duas medidas” com “um peso e duas medidas”, pelo fato desta última aparentar ser mais lógica pelo ponto de vista da interpretação moderna da frase.

No entanto, a expressão oficial é “dois pesos

e duas medidas”, registrada inicialmente na bíblia sagrada, no livro de Deuteronômio (25:13-16), que deu origem ao uso da expressão:

“Não carregueis convosco dois pesos, um pesado e o outro leve, nem tendais à mão duas medidas, uma longa e uma curta. Usai apenas um peso, um peso honesto e franco, e uma medida, uma medida honesta e franca, para que vivais longamente na terra que Deus vosso Senhor vos deu. Pesos desonestos e medidas desonestas são uma abominação para Deus vosso Senhor”.

Esta expressão é uma referência ao antigo sistema de medidas e pesagens, quando ainda não existia um método definitivo que padronizasse os pesos. Assim, cada pesagem e medida era feita de forma desigual, instituindo um roubo generalizado.

MGS Reparos Residenciais e Fretes



ELÉTRICA
Instalação de chuveiro, ventilador de teto, luminária

HIDRÁULICA **PINTURA** **MONTAGEM**
e desmontagem de móveis

FRETES e CARRETOS

Marcos
(51) 8185.9391 9310.4261
9670.2871 8592.5002

www.facebook.com/mgsreparos

PANFLETAGEM

STILUS



(51) 9728.6833
carmenbalzani@gmail.com
Carmen Lia Balzani

Hamilton Borges
Consultor Astrológico
(51) 9730-9696

Mapa Astral
Compreenda o seu jeito de amar, se expressar, lidar com emoções, pessoas e com os desafios da profissão



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

LC Toldos
Troca de lonas, fabricação e aluguel

28 anos de experiência

Luis Carlos

Av. Dr. Cecílio Monza, 10.817 - B. Novo - POA/RS
51 8448.9704 | 9836.5590

Dicas para reaproveitamento de água



De acordo com dados do Serviço Autônomo Municipal de Água e Esgoto, o Brasil possui 15% da água doce superficial do planeta, mas a distribuição deste recurso é desigual: enquanto a região norte possui 68% da água do País, o nordeste tem apenas 3% destes recursos. Outro problema enfrentado é a baixa disponibilidade de água potável, considerando que 45% da população não tem acesso aos serviços de água tratada.

Estes fatos ilustram a necessidade de reaproveitar a água em ambientes domésticos e industriais, responsáveis por 22% e 19% do consumo brasileiro, respectivamente. No mundo, estes números são um pouco maiores e estima-se que 900 milhões de pessoas já vivam privadas do consumo livre de água.

Segundo a obra Água na Indústria: Uso Racional e Reúso, a crescente demanda por produtos industrializados (como visto no gráfico acima), aliada ao desenvolvimento tecnológico, faz com que estes recursos naturais disponíveis sejam transformados em mercadoria e usados de forma pouco consciente. Com a mudança de paradigmas da sociedade e o maior foco em sustentabilidade, foram desenvolvidas iniciativas para ampliar o reúso de água em casas e indústrias, confira:

Sistema doméstico de reúso

O sistema é simples e composto basicamente por: calha-tubulação, sistema de descarte para a primeira água, filtro-cisterna, bomba, caixa de água de reúso, tubulação de torneiras de jardim ou vaso sanitário conectados ao sistema.

Assim é possível armazenar a água da chuva, descartando somente as primeiras águas que carregam ácidos, microorganismos e outros poluentes atmosféricos. Com os reservatórios vistos na figura, a água pode ser utilizada para suprir os maiores "vilões" de seu consumo: a descarga em bacias sanitárias, as regas de jardins, a lavagem de pisos e quintais e a lavagem de carro.

ProcureAche
Este espaço pode ser seu!

LIGUE E GARANTA O SEU ESPAÇO JÁ
NA PRÓXIMA EDIÇÃO DA PROCUREACHE!

Anuncie: (51) 3026-8445
(51) 9613-6986

Piadas



de arranjar..."

Divórcio

- Pai vou me divorciar...
Faz 6 meses que minha mulher não fala comigo"
O pai fica em silêncio...
dá um gole na cerveja e diz:
- Pense bem meu filho... mulher assim é difícil

Gerente do banco

Cheguei pro gerente do meu banco e disse:
- Meu Deus para que tanto dinheiro
E ele respondeu:
- Não é da sua conta!

Ninguém me avisou!

A mulher chega para o marido e fala:
- Amor temos que avisar ao nosso filho pra não se casar com aquela bruxa que ele namora!
Marido Responde:
- Não vou dizer nada! Quando foi minha vez ninguém me avisou!

Parado na blitz

Fui parado em uma blitz hoje e o policial perguntou porque meu carro tava sem placa...
Eu respondi: Porque ele usa colgate total 12!
Rimos muito, fui preso!
Sabe nem brincar...

Joãozinho na escola

- Joãozinho, como se diz em inglês: O Gato caiu na água e afogou-se.
- Essa é fácil professora!
- The cat catrapum in the water glugluglu and no more miau miau!

Memória das velhinhas

Duas velhinhas bem velhinhas estão a jogar a sua canastra semanal. Uma delas olha para a outra e diz: - Por favor, não me leve a mal. Nós somos amigas há tanto tempo e agora não consigo lembrar-me do seu nome, veja só a minha cabeça. Qual é o seu nome, querida?
A outra olha fixamente para amiga, por uns dois minutos, coça a testa e diz: - Você precisa dessa informação para quando?

Flores de Inverno – Conheça as Flores que Deixam o Frio mais Colorido

Não é apenas na primavera que se pode apreciar o desabrochar das flores. Algumas espécies se desenvolvem melhor em temperaturas mais baixas. Uma alternativa mais prática e econômica para manter a casa colorida e perfumada nessas épocas do ano é apostar em flores de inverno.

Você pode tanto cultivar essas espécies em casa como montar um jardim exclusivo com essas flores para que elas deixem a e época de frio mais colorida e alegre. Organizar esse tipo de espaço não é difícil, basta planejar com antecedência o plantio e seguir algumas recomendações para conservá-lo durante toda a estação.

O período entre a sementeira e o início da floração costuma durar cerca de 60 dias, por isso é preciso começar a semear as flores de invernos entre abril e maio. Para obter um melhor resultado, cultive primeiro as mudas, para fortalecer as raízes, e depois faça o plantio no local definitivo. A sementeira pode ser feita em canteiros, caixotes ou vasos com terra vegetal de qualidade, irrigação adequada e boa drenagem.

Algumas técnicas podem ser adotadas para prolongar a vida das flores de inverno, principalmente

as que são plantadas em ambientes externos. A irrigação, por exemplo, deve ser feita com mais frequência, já que essa estação costuma ser mais seca. Outra dica é proteger o pé das flores mais sensíveis com compostos orgânicos, como lascas de madeira ou musgos ornamentais, para evitar a perda de calor.

Atente-se principalmente à poda, que não deve ser feita em plantas que vão florir no inverno ou no início da primavera para não prejudicar o seu desenvolvimento. Nesses casos, o ideal é apenas remover folhas e galhos secos. Confira algumas plantas que se adaptam às baixas temperaturas.

Flores, da esquerda para a direita: Amor-perfeito, Cíclames, Orquídea Denphale, Carmélia, Gardênia, Azaleia





Áries (21 de março - 20 de abril)

AMOR: Para as que estão em um relacionamento sem muitas definições, é um bom momento para formalizar as coisas. Casais que pretendem morar juntos ou casar também estarão favorecidos em maio - a família e os amigos vão dar todo o apoio!

TRABALHO: Boa oportunidade para fazer cursos e melhorar o desempenho na carreira. Mesmo que sinta que as coisas não vão tão bem no ambiente de trabalho, relaxe. É só uma fase e, a partir do dia 18, tudo vai melhorar. **SAÚDE:** Tome cuidado com as enxaquecas, amiga!



Touro (21 de abril - 20 de maio)

AMOR: Após uma fase de frieza você e a pessoa amada terão de dialogar com sinceridade para que a relação não termine. Não dê continuidade àquilo que só gera conflitos e discussões, ponha os pontos finais necessários e siga em frente, amiga. **TRABALHO:**

LHO: O setor profissional estará favorecido durante o mês de maio, e você vai conseguir se manter em uma boa posição, podendo até ser promovida. Mesmo que tenha de enfrentar momentos confusos e delicados, eles vão servir para que você só reforce seu talento e capacidade. **SAÚDE:** Já pensou em investir na natação? Pode ser uma boa alternativa, viu?



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

AMOR: As certezas serão frequentes no amor para as gêmeianas, já que situações indefinidas do passado serão esclarecidas de uma vez por todas. Para as solteiras não irão faltar oportunidades, você vai estar mais charmosa e chamando atenção por onde passa. **TRABALHO:**

Não faça negócios sem ter certeza de que te trarão benefícios. As pessoas vão reparar no seu modo de trabalhar - é preciso ser cuidadosa para subir de cargo. Com relação às finanças, boas notícias: o perrengue de abril passou e maio estará em seu favor no setor econômico. **SAÚDE:** Uma vida sedentária não é nada saudável e você sabe bem disso. Não fique parada, ok?



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

AMOR: Você vai se sentir mais fria e distante no próximo mês, e as dúvidas serão uma constante na sua vida. Para que isso se resolva logo, é importante passar um tempo em sua própria companhia, só assim vai encontrar as respostas necessárias para

resolver se seu relacionamento realmente vale a pena. **TRABALHO:** Novas oportunidades te deixarão mais otimista e entusiasmada quando o assunto é trabalho - dedique-se a isso. Evite gastar demais o seu dinheiro para não sentir falta dele no fim do mês. **SAÚDE:** Nada de automedicação, amiga, prefira a opinião de um médico antes de qualquer atitude. Descanse mais para se sentir melhor.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

AMOR: Você passará por um mês de crescimento no amor, amiga. Para que a relação não caia na rotina, será preciso tomar algumas atitudes que esquentem a vida a dois. Que tal uma viagem ou passeios para lugares inusitados? **TRABALHO:**

Não hesite em contar com o apoio de quem está acima de você no trabalho, tente ser mais desinibida e dê as respostas que acha mais corretas. Cuidado com os gastos: controle bem as despesas antes de pensar em abrir o bolso. **SAÚDE:** Invista em vitaminas para que o cansaço não seja tão constante na sua vida.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

AMOR: Mesmo que sua relação esteja complicada e cheia de conflitos, você não vai querer desistir, mas uma hora a sua ficha vai acabar caindo. Prepare-se para enfrentar uma separação difícil e inesperada, mas que no fim das contas será o melhor para você. **TRABALHO:** Você irá crescer e aprender coisas importantes que irão melhorar seu desempenho no trabalho. Mantenha-se otimista e confiante que a tendência é de progredir cada vez mais! **SAÚDE:** Aumente as doses diárias de descanso - você vai ver que isso será essencial

para organizar seu pensamento, e sentir-se mais disposta.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

AMOR: Você vai querer sempre mais, fazendo de tudo para quebrar a rotina. Pense duas vezes antes de tomar qualquer atitude que possa prejudicar seu relacionamento. Por conta de uma paixão secreta que

irá se revelar você pode acabar jogando tudo para o alto. **TRABALHO:** Batalhe pelo seu futuro, amiga! Você terá oportunidade de encontrar novos significados para seu negócio ou carreira. Em relação às economias, apesar das preocupações constantes, você finalmente vai conseguir aumentar seus rendimentos graças ao seu esforço. **SAÚDE:** Frequentes lugares onde possa ter contato direto com a natureza. Será ótimo para renovar suas energias!



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

AMOR: Acredite que tudo vá melhorar, amiga. Depois de uma ruptura poderá aparecer alguém para preencher o vazio e virar uma ótima companhia. Evite comentar por aí sobre sua vida pessoal, as paredes têm ouvidos, viu? **TRABALHO:** Esteja preparada para enfrentar alguns obstáculos criados por terceiros. Terá de se esforçar mais do que já está acostumada, mas no fim das contas isso vai te ajudar a ganhar mais responsabilidade e confiança se seus superiores. **SAÚDE:** Cuide da coluna e arrume essa postura, ok?



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

AMOR: Dê mais oportunidades para que os outros se mostrem como são de verdade. Nos primeiros quinze dias do mês você vai se sentir mais feliz e compreensiva com a pessoa amada. Caso se sentir perdida, se apóie nos amigos para buscar soluções. **TRABALHO:** Tudo parece correr muito bem no âmbito profissional. Mesmo que surjam alguns conflitos no início do mês, seja otimista com os colegas de trabalho para que tudo melhore. Não deixe atrasar pagamentos do mês, ok? **SAÚDE:** Tende a sentir cansaço excessivo no mês de maio. Descanse, faça exercícios físicos, invista em vitaminas e hábitos mais saudáveis para que essa sensação não te derrube.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

AMOR: Nos primeiros quinze dias você terá tranquilidade para lidar com as relações amorosas, que estarão cheias de maturidade e harmonia. Terá momentos de muita felicidade com a pessoa amada - aproveite! **TRABALHO:** Forte tendência para deixar

para trás um trabalho e iniciar algo novo. Você estará empenhada em alcançar o êxito e terá forte apoio financeiro para tal. **SAÚDE:** Não abuse do café, amiga. Ninguém merece passar o mês com insônia, certo?



Áquário (21 de janeiro - 19 de fevereiro)

AMOR: O mês começa com algumas dúvidas: vai se sentir desorientada no relacionamento, e a pessoa amada poderá pagar por isso, ficando perdida na relação. Terá mais vontade de sair e conhecer gente nova do que estar comprometida em algo estável. **TRABALHO:** Se tiver concentração e organização seu crescimento pode ser favorecido no trabalho. Não confie demais e faça as coisas para si mesma, sem esperar nada em troca. **SAÚDE:** Seu corpo dá sinais de que algo não vai bem, preste atenção nele e comece a se cuidar mais, de dentro para fora.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

AMOR: Faça um esforço para compreender melhor as necessidades de quem está ao seu lado em vez de desistir de tudo. Tente entender o que aflige a pessoa amada e só tome atitudes depois de colocar todos os pingos nos is. Caso uma reconciliação tenha de ser tomada, seja a primeira a investir nisso. **TRABALHO:** Você vai ter que mostrar que sabe improvisar e tem jogo de cintura no trabalho. Mesmo que fique nervosa, tente não transparecer isso e mostre segurança para seus superiores. Controle os gastos pois o mês será de constantes altos e baixos quando o assunto é economia. **SAÚDE:** Cuidado com as mudanças de temperatura, amiga. O outono é propício para ficar doente, por isso é preciso se cuidar!

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Instru- mento usado em topografia	↙	(?) mental: louco Luz, em latim	↘	Minérios que compõem o bronze	↙	"O (?)", quadro de Daniel Zuckerman no "Pânico na Band"	↘	Planalto, planície e montanha (Geog.)	↙
Almejar Deve ser decorado pelo ator	→								
	↘					Inquérito Policial Militar (sigla)	→		
"Quartel", em Q.G. Que quan- tidade?	→		Reação diante da sujeira	→				Casal Quelônio de água doce	
	↘							Césio (símbolo) Cadete (abrev.)	↘
	↘					Resina fóssil que preserva insetos	↘		
Abrigo da ave Vara de cestos		Laranja, em inglês "Mundial", em OMC	→						
	↘				Bebida feita com farinha de arroz (pl.)			Falta de (?): caracte- riza a asfixia	→
Aro de aço usado na ginástica olímpica		Gancho onde se penduram as roupas	→						
	↘							Significa "três", em "triângulo"	
(?) Bria, campeã de windsurf	↘	(?) Reynolds, ator norte- americano	→					Euclides da Cunha, escritor brasileiro	
Tipo de animal de estimação	→					Reverendo (abrev.) "Tensão", em TPM	→		
	↘								

BANCO 3/lux. 4/burt — vime. 5/alúas. 6/orange.



Curta nossa
Fan Page!

f [facebook.com/JornalGerAmigos](https://www.facebook.com/JornalGerAmigos)

Notícias diárias da sua região!

SOLUÇÃO	D	I	F
	T	E	L
	S	S	P
	T	E	X
	Q	A	S
	N	I	N
	V	I	M
	A	R	G
	A	B	O
	D	O	R
	M	E	S

A realidade sobre conservação de camisas



Que temos que considerar

1º Produtos de lavagem

2º Passação

Você acha que lavando suas camisas em casa estaria economizando dinheiro. Este pensamento seria correto se você tivesse conhecimento de:

1. Produtos de lavagem

2. Tratamento de fibras

3. Tivesse aparelhagem e aptidão para uma passação perfeita sem diminuir a passação dos tecidos, usando temperaturas corretas, e equipamentos adequados.

Sabendo destas necessidades, a Lavanderia Kodama investiu em conhecimentos técnicos e equipamentos para garantir segurança e serviços, e sua experiência, mais de 50 anos. O profissional que realiza a lavagem tem mais de 20 anos no ramo. A passação é feita por prensas e manequim Veit (Alemanha). Este manequim é responsável pela maior parte do processo. Você pode tocar na camisa que está sendo passada, porque a temperatura não passa de 55° C, e mais: se você quiser, na nossa loja você pode ver como tudo está sendo feito. Consulte-nos: rua 24 de Outubro, 1445. Outro detalhe: quanto mais camisas você trouxer, mais vantajoso é o custo. Se precisar temos serviços de só passar.

Orçamento Gratuito

Montador **Juliano Peixoto**

Roupeiro

Cozinha

Regulagem

9936.8999

3024.6897

JD

MOVEIS

CNPJ: 21.560.307/0001-17

Montagem e Desmontagem

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

João - O Quebra Galho

Manutenção Obra - Pintura - Elétrica - Hidráulica

Serviços em Geral - Garçom

ORÇAMENTO GRÁTIS

JOÃO FRITZEN

Fone: 9205-5485

Paisagismo e Jardinagem Moraes

Marcelo de Souza Moraes

PAISAGISMO, CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DE SÍTIOS E JARDINS

TERRA PRETA E GRAMA

PODAS DE ÁRVORES DE GRANDE E PEQUENO PORTE

FLORES E FOLHAGENS ORNAMENTAIS

51 9582-8818

E-mail: moraes267@gmail.com

Ser Mãe

A missão de ser mãe quase sempre começa com alguns meses de enjoo, azia, seguido de desejos por comidas estranhas, aumento de peso, dores na coluna, emoção à flor da pele e arrumação de travesseiros e almofadas na cama, para acomodar melhor sua barriga.

Mãe não é apenas aquela que gera. Tem mãe que adota, tem a mãe que cria, mas uma coisa é fato: depois que uma mulher se torna mãe, ela nunca mais será a mesma.

Mãe é a primeira a dar condições para seus filhos viverem bem. Mãe é aquela que ama antes de ser amada. É aquela que atende antes de ser chamada. É aquela que beija antes de ser beijada. É aquela que corre para o abraço esquecendo o cansaço. Só uma mãe é capaz de se doar, de perdoar, de compreender, de aceitar e não julgar.

Ser mãe é ser feliz somente por ser mãe!

Ser mãe é ser amor e amor que ninguém esquece!

Ser mãe é ser mãe e ponto.

A revista ProcureAche deseja um feliz mês das mães!

Tele-serviço:
peça pelo telefone

(51) 3019.6699
(51) 3023.6699

Promoção de Camisas



1 Camisa
R\$ **10**,00

2 Camisas
R\$ **8**,50

3 Camisas
R\$ **7**,50

+ de 5 un.
Consulte
Preço Especial



Lavanderias
KODAMA

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



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** whatsapp (51) **9209.1881** whatsapp

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

MOTORISTA MULTADO Evite perder sua CNH

Assessoria de trânsito e empresarial

Detran
Credenciado

SERGIO RS
Consultoria & Assessoria

(51) **3109 7097 - 9345 9008** whatsapp



**MASTER
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-SABARA
RUA TEN. ARY TARRAGÓ 1990

FILIAL: 62 BAIRRO PETRÓPOLIS
CONDE DA FIGUEIRA ESQ. PROTÁSIO ALVES



Consultas Médicas
www.jjservicosmedicos.com.br



CANOAS
**Fone: (51)
3472.1500**
15 de janeiro, 230
2º andar - Centro

CACHOEIRINHA
**Fone: (51)
3441.2004**
Flores da Cunha, 2165
Parada 53

Clínica Médica Particular
A Verdadeira Clínica Da Comunidade

PORTO ALEGRE
Ligue e agende sua consulta
**Fone: (51)
3212-4000**
Pinto Bandeira, 357 - Sobre Loja-Centro

CREMERS 24.362 - DR. LUIGI COMIRAN BRESCIANINI