

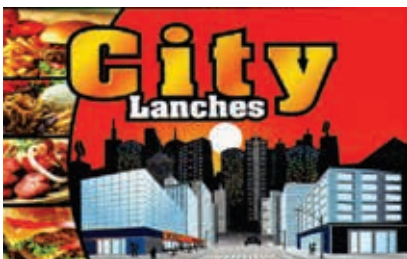
ProcureAche

Zona Norte

Jornais, Sites, Revistas e Impressos
f /RevistaProcureAche

Março 2015 | nº 7
Anuncie:
(51)3026.8445
(51)9613.6986
Distribuição Gratuita


GERAmigos
Comunicação
11 Anos



0 1º XIS COM BORDA DA CAPITAL
A LA MINUTA
Arroz, bife, ovo, salada mista e fritos
BIFE C/ SALADA
Bife e salada mista

A mais ágil e melhor tele da cidade! *Seg. a sáb. das 11hs às 24h
Dom. das 16h às 23h

Av. Pernambuco, 2396
TELENTREGA*
3508.9484 / 3346.9253 / 3237.3969



Churrasqueiras
Escolinhas de Futebol
Events



Venha jogar conosco! Marque seu horário:
(51)3346-6000 3346-3793 9833-0667
8651-6660 8290-9967

Ótima Localização: Rua Conde de Porto Alegre, 61



AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

Dispono de profissionais habilitados para lhe atender em diversos serviços:

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

TELE-ENTREGA
Av. Assis Brasil, 626

Fone: 3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!



Tele chaveiro Victor
Serviços:
Empresarial e Residencial

24h

85604405
85490826

Atendemos à domicilio 24hs
www.facebook.com/telechaveirovictor
chaves - fechaduras - cadeados

FUNERÁRIA
SÃOMIGUEL

"Nas horas difíceis somos a mão amiga."



(51) 3222 1265

www.funerariasao Miguel.com.br

Avenida Cristóvão Colombo, 1716 - Bairro Floresta - Porto Alegre, RS

Atendimento
24 HORAS



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

PETROLI

MÓVEIS PLANEJADOS



8515.2220 maiconpetroli@yahoo.com.br
Rua Dorival Castilho Machado, 323 - Hípica

Quiropraxia Menino Deus

Quiropraxistas graduados pela Universidade
Feevale/RS em parceria com Palmer College
of Chiropractic/EUA

Aceitamos cartões de Crédito e Débito
(Master, Visa e Bannicompras)
Desconto especial para associados Club Life
de Ventagens e Assinantes do Correo do Povo

51 3085-7516

Endereço: Av. José de Alencar, 386 sala 806
Bairro Menino Deus - Porto Alegre

Índice

- Telefones Úteis - **pág. 2**
- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 4**
- Horóscopo - **pág. 6**
- Alimentação - **pág. 7**
- Pet / Agropecuária - **pág. 11**
- Residencial / Comercial - **pág. 12**
- Construção e Reforma - **pág. 14**
- Serviços Especializados - **pág. 15**

Curta nossa página no Face:

 /RevistaProcureAche



estofariajr@hotmail.com

Reformas de estofados em geral, Consertos e modificações,
novos e sob medida, Orçamento e transporte grátis,
Pagamento Facilitado

Contatos: (51) **3223.0321 / 8463.6763**

Av. Nonoai, nº 1666 - Teresópolis - Loja 2 - POA/RS

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**
- CEEE - **0800 721 2333**
- DMAE - **3289 9000**
- DETRAN - **0800 510 3311**
- Jornal Geramigos - **3026 8445**
- Lista Telefônica - **102**
- PROCON - **3289 1774**



ANAIR T. PEREIRA - OAB/RS 92.151 ADVOCACIA PARA O CIDADÃO

DIREITO TRABALHISTA - DIREITO PREVIDENCIÁRIO - DIREITO CÍVEL
DPVAT - Defesa do consumidor - Família - Aux. Maternidade

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, 10 - sala 605 - Centro Comercial Francisco Trein

Ao lado do Bourbon Wallig - Bairro Cristo Redentor - POA/RS - CEP: 91350-300

(51) 3026-4089 | (51) 9262-5254 | (51) 8281-7708

Site: <http://anairtpereiradvogada.jur.adv.br> E-mail: anairte@hotmail.com



Universo
Móveis

ORÇAMENTO
GRATUITO

QUALIDADE E PREÇO BAIXO!

Marcenaria

Projeto e execução de móveis sob medida, residencial e comercial

Móveis personalizados: Quartos, Closet, Cozinha, Sala, Banheiros, Escritório...

Fones: 51 9805.6767 / 8576.1283

Av. Ricardo Leônidas Ribas, 35
universo.moveis@hotmail.com

PETROLI

INSTALAÇÕES PREDIAIS E COMERCIAIS



Instalação de ar - Instalação Elétrica e Hidráulica

8515.2220 maiconpetroli@yahoo.com.br

Rua Dorival Castilho Machado, 323 - Hípica



REFORMAS

PINTURAS EM GERAL - COLOCAÇÃO DE PISOS
LIMPEZA DE JARDIM - LIMPEZA DE CAIXA D'ÁGUA

8414.2067 | 9542.4978 | 9263.1244

CLAUDIO

inove cell

assistência técnica

ENTENDER PARA ATENDER

Assistência técnica: Tablet, celular e GPS
Conserto na hora - Cobrimos qualquer oferta real

(51) 3228-4711 (51) 3225-7599

Rua Voluntários da Pátria, 220 | Loja 12A - Corredor 6
Pop Caenter - POA/RS

Oferecemos a solução para seus impressos !!

- Promocionais:** folders, malas-direta, catálogos, flyers/volantes, folhetos, lâminas, cartazes, postais, banners...
- Periódicos:** revistas, informativos, boletins, livros, manuais...
- Embalagens:** cartuchos, caixas, cartelas, adesivos, tags, etiquetas, berços, PDVs...
- Corporativo:** cartão apresentação, folhas timbradas, envelopes, pastas, notas fiscais, orçamentos/pedidos, recibos...
- Criação:** oferecemos serviço de criação para o desenvolvimento de suas ideias. Criação de logomarcas, e todo o tipo de material gráfico que sua empresa ou você necessitarem. Fale conosco!



Av. Amazonas, 845 - São Geraldo - Porto Alegre - RS

(51) 3325.1787 - 3325.5942

grafica@graficavitoriaregia.com.br

www.grficavitoriaregia.com.br

Exercícios em jejum não adiantam, só pioram!



Quando estamos acordados o principal combustível para executar as tarefas de sobrevivência é a glicose. Sem ter ingerido alimento, durante a fase de descanso prolongado o organismo vai buscá-la nos depósitos, tecido adiposo estocado para esta ocasião, entre outras. O objetivo é manter seu nível constante em todos os tecidos para as funções diversas que estão sendo executadas.

O cérebro devidamente suprido por esse combustível, analisando o quadro descrito, seguramente irá somar 2 mais 2: se eu permanecer em jejum após o despertar e fizer exercício, vou queimar gordura e emagrecer! Correto? Não!

A coisa pode funcionar por um curto período de tempo: com o estoque reduzido de glicogênio pelo longo tempo sem comer, as reservas de energia, o tecido gorduroso, são acionadas para fazer a reposição, pois esta é a substância responsável por manter todas as funções do corpo humano.

Mas, e sempre temos um "mas", se você está pensando em consumir rapidamente seu pneuzinho de gordura com esse truque, saiba que ele tem validade. Como tudo no funcionamento do corpo humano, a utilização dessa reserva nessas condições foi dimensionada para uma situação de repouso, o sono.

Ao iniciar uma atividade física em jejum, depois de uma noite de sono e, com a lipólise em andamento para produzir glicogênio e glicose, em determinado momento haverá um entendimento normal e fisiológico de que há dificuldade de se achar alimento. Neste momento, as reservas ener-

géticas - a gordura, passará a ser poupada e os músculos, as proteínas, serão recrutadas para o processo de produção de energia.

Veja que este é um bom caminho para parecer magro, ou seja, ser um falso magro. Ao prolongar o jejum e repetir a atividade com privação de alimentos energéticos, os estoques de gordura serão preservados e os músculos consumidos. Você ficará mais magro, mas mais flácido também.

Outro fator a ser levado em consideração é o mal estar que a atividade em jejum traz. Tontura, fraqueza, náuseas e vômitos podem ocorrer durante a atividade sem contar que o rendimento que terá a tendência de cair na tentativa de poupar energia.

O consumo forçado de proteínas para produção de energia também tem seu lado negativo. Desenhado para ser utilizado em emergências, prolongando a sua utilização pode sobrecarregar os rins e fígado durante todo o processo metabólico de uso do músculo para executar o exercício e para o consumo de energia.

Bem, o que devemos concluir disso tudo? Mais uma vez que não existe fórmula mágica para consumir as gordurinhas indesejadas. Tudo passa pelo bom senso e esse nos diz que dieta equilibrada com atividade física regular e programada é o melhor caminho.

RESIDENCIAL GERIÁTRICO Recanto da Vó Marlene

Atenção integral ao idoso
Associada ao SINDIHOSPA

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

15 Anos de Experiência



VISITE-NOS

3338.0031

Av. Protásio Alves, 3838

Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rotula da Carlos Gomes
E-mail: recantodavomariene@via-rs.net



O seu sorriso em primeiro lugar!



RS
10,00
DESCONTO
na manutenção
diária copon!

Dr. Evaldo Wieth
Cirurgião Dentista
Clínica Geral e Ortodontia
CRO 3859

Fone: (51) 3341.5721
Celular: 8408.2345
evaldowieth@gmail.com

Av. Assis Brasil, 1800 - Sala 203
Porto Alegre - RS



Formulas de maquiagem

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

LR **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

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

Nilsie
 Massagem Descongestionante
 Massagem Terapêutica

A cada 10 massagens
GANHE uma sessão de RELAX

CONTATO: email: nilsieckhardt@gmail.com
 Fone: 9183.2386

Atitude Feminina
 AF Sua moda seu estilo

Segunda a Sábado
 9:00 as 19:00hs
 SEM FECHAR AO MEIO DIA

Lingerie - Jeans - Malhas
Leggins - Blusas


Tudo em 3x
 no cartão

www.facebook.com/AtitudeFemininas **3209.0611**

Av. Saturnino de Brito, 1586 - Loja 4
 Vila Jardim - Porto Alegre - RS

Bluebox

Corredor 7 Loja 600

 Av. Júlio de Castilhos, 235
 CENTRO - PORTO ALEGRE

Espaço
Vida Saudável

Perder peso com saúde sem
deixar de comer o que gosta?



- Melhore sua disposição
- Aprenda mais sobre bem-estar e qualidade de vida
- Tenha uma vida mais saudável
- Controle seu peso

Telefones: 51 9755-7845 / 8192-1320 / 8230-2022
 Av. Júlio de Castilhos, 596 / 703

IVIS
 Beauty
 Cabelo e Estética

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

Sucos Detox que auxiliam a emagrecer



Os sucos detox são uma alternativa eficaz para um emagrecimento saudável. Além de oferecer benefícios para a saúde, os sucos desintoxicantes ajudam a emagrecer, pois suas propriedades desinham o corpo e ajuda a acelerar o metabolismo.

Jraci Bella Estética
 Há mais de 30 anos realizando a beleza que existe em você!

Cortes unissex • Mechas • Tintura
 Escova progressiva • Depilação
 Hidratação • Manicure e pedicure

FONES:
3346-4331 • 9245-9404
 Av. Pres. Roosevelt, 1261 0 Lj 06 - POA

Suco detox de cenoura, gengibre com Maça: Este suco é rico em ácido cítrico e é ótimo para perda de peso.

Suco detox de limão com Couve: O suco detox de limão com couve ajuda a desintoxicar o organismo e emagrecer com saúde.

Suco detox de limão com Melancia: A Melancia é rica em água e fibras. Ela é um ingrediente eficaz em suprime a fome e aumenta a saciedade.

Suco detox com espinafre e maçã: O Espinafre é uma das mais ricas fontes de vitamina E, ácido fólico, ferro e fibras alimentares.

Suco detox de couve e água de coco: Os sucos desintoxicantes ajudam a eliminar as toxinas do organismo e diminuir o inchaço.

Os sucos Detox viraram febre, mas os benefícios são reais!

Horóscopo - Mês de Março



Áries (21/3 - 20/4)

AMOR: Favorecido por alguns aspectos astrais, você vai recuperar as energias necessárias para afrontar as problemáticas que ultimamente afligiram seu relacionamento a dois.

TRABALHO: Você terá de enfrentar despesas imprevistas e ter cuidado com os investimentos. Seja paciente ao fazer mudanças porque não é o momento mais propício.

SAÚDE: As suas obsessões com a linha poderiam fazer mal a você. Academia demais e muito exercício físico estão destruindo-lhe um pouco. Você precisa de muito repouso.



Touro (21/4 - 20/5)

AMOR: Este mês poderá tornar o relacionamento afetivo mais sólido, vencendo o seu instinto aventureiro e dedicando-se à construção de uma união duradoura.

TRABALHO: Período positivo para quem procura trabalho. Por volta do fim do mês, os fluxos astrais são muito positivos e as ocasiões de encontrar um trabalho duradouro aumentarão.

SAÚDE: Você começará o mês de forma não exatamente brilhante. Você se sentirá menos em forma que o normal. Siga uma dieta leve e beba chá de malva para curar as inflamações.



Gêmeos (21/5 - 20/6)

AMOR: Se você é solteiro, lhe trará muita sorte a parte final do mês, que lhe apresentará uma pessoa entusiasmante, que encherá você de vicacidade e luz.

TRABALHO: Uma profunda análise de todas as operações será exigida de você, evite confiar nas propostas interessantes demais que podem esconder armadilhas.

SAÚDE: Tenha certa cautela ao afrontar viagens e esportes, cuide da saúde com atenção e coma coisas saudáveis. Prováveis distúrbios: dor de cabeça, gripe e resfriado.



Câncer (21/6 - 21/7)

AMOR: Você vai superar os antigos rancores com o parceiro, voltarão a ser presentes as intimidades e as emoções comuns e você terá vontade de ir aos lugares que guardam suas lembranças.

TRABALHO: Novas idéias, verve e dinamismo animarão o âmbito profissional. Você terá de recorrer à sua natural diplomacia para resolver uma situação complexa.

SAÚDE: A forma estará em gradual melhoramento para alcançar o seu máximo no fim do mês. Não economize no plano esportivo, você obterá benefícios.



Leão (22/7 - 22/8)

AMOR: Os solteiros terão ótimas oportunidades para iniciar novos relacionamentos entre os dias 7 e 18; de fato, nesse período não faltarão novos e simpáticos contatos.

TRABALHO: Se você está meditando há tempo sobre iniciar uma atividade autônoma ou mudar simplesmente o local de trabalho, poderá ver realizadas as suas expectativas.

SAÚDE: As pessoas mais maduras poderiam sofrer problemáticas nos ossos e de tipo respiratório, especialmente em torno da metade do mês, mas serão leves.



Virgem (23/8 - 22/9)

AMOR: Se você sentiu um pouco de amargura afetiva ou uma desavença ruim, terá modo de remediar e de qualquer modo encontrar um novo equilíbrio na união de vocês.

TRABALHO: Você deveria focalizar melhor a atenção nos resultados mais relevantes para tentar chegar ao que interessa, sem deixar-se distrair por objetivos fúteis.

SAÚDE: Possíveis mal-estares passageiros, luxação nos tornozelos e dificuldades digestivas. Para ter uma pele lisa e luminosa, aumente o consumo de água.



Libra (23/9 - 22/10)

AMOR: Ponha à parte as suas próprias exigências de estabilidade e aceite as incertezas momentâneas, assim poderá esclarecer atritos e encontrar alternativas ao conflito.

TRABALHO: É um mês brilhante para o trabalho. Você terá idéias claras sobre projetos que pretende realizar e sobre a confiabilidade das pessoas com as quais terá de colaborar.

SAÚDE: Você tenderá a exagerar com a alimentação e as comodidades, mas os resultados poderiam ser desagradáveis: aumento de peso e possibilidade de inflamação intestinal.



Escorpião (23/10 - 21/11)

AMOR: As estrelas parecem não olhar para o seu lado e você terá a tendência a ver tudo de forma negativa. Uma pessoa especial, porém, saberá fazê-lo reagir.

TRABALHO: Se você passou por problemáticas administrativas, conseguirá resolvê-las e poderá fazer uma revanche em relação a quem tentou danificar a sua imagem.

SAÚDE: Evite rememorar sempre as mesmas coisas. Acalme-se, relaxe a mente, caso contrário você poderá ter uma dolorosa dor de cabeça. Controle também os dentes.



Sagitário (22/11 - 21/12)

AMOR: Você deverá se empenhar em manter as promessas feitas e principalmente em manter uma grande sinceridade com relação ao companheiro, porque, caso contrário, você poderia se arriscar a comprometer a história.

TRABALHO: Uma atitude negativa em relação a um projeto poderia impedir boas ocasiões de melhoramento. A relação com os colegas será difícil.

SAÚDE: O fluxo de energias estará lento. Procure favorecê-lo adotando um estilo de vida que proteja-o de esforços e tensões e permita ser indulgente no relax.



Capricórnio (22/12 - 20/1)

AMOR: Para os adultos prevê-se uma grande renovação, portanto, as dificuldades a serem superadas serão muitas e se exigirá deles uma maior solidez.

TRABALHO: Se você é profissional liberal, terá muita sorte na parte final do mês, quando chegarão notícias vantajosas do ponto de vista econômico.

SAÚDE: O setor da saúde é bem protegido pelos trânsitos celestes. Procure somente controlar a pressão sanguínea pois estará sujeito a oscilações nervosas.



Aquário (21/1 - 19/2)

AMOR: Você não terá paciência ao enfrentar algumas problemáticas de casal e arriscará interperter mal algumas reações do seu par. Procure refletir mais.

TRABALHO: Ótima posição profissional, ainda que os reflexos possam não estar prontos. Melhor planejar atentamente os compromissos para evitar algum esquecimento.

SAÚDE: A forma poderá estar irregular. Evite dramatizar por causa de uma pequena queda de energia. Você poderia sofrer de vertigens ou de distúrbios de locomoção.



Peixes (20/2 - 20/3)

AMOR: Em amor você adotou a tática certa, não tente mudar, mas melhorar as coisas já é perfeito; para os solteiros bom início o mês mas depois... Tempestade!

TRABALHO: Prevê-se um período estimulante no plano profissional. Projetos e colaborações profícuas permitirão realizar as suas ocultas aspirações.

SAÚDE: A forma física e a atenção pelo corpo deixarão um pouco a desejar. Você se sentirá cansado e nervoso. Por que você não se inscreve em um curso de yoga?



Arte do Pastel

**Happy Hour ou
torcer pelo seu time**

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

Fone: (51) 3325.0320



Fone: (51) 3325.0320

Av. São Pedro, 1378

Facebook: Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria

www.artedopastel.com.br

Bolo integral de banana



Separamos uma deliciosa receita de bolo de banana para você saborear, confira é rápido e fácil:

Ingredientes

- 4 ovos inteiros
- 6 bananas caturra* cortadas em rodela
- 1/2 xícara de chá de óleo de canola
- 1/2 xícara de leite desnatado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de aveia
- 2 xícaras de chá, não muito cheias, de açúcar mascavo.
- canela para salpicar
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de preparo

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador com apenas 1 banana, coloque em forma untada com óleo e farinha
2. Ponha as rodela de banana sobre essa massa e salpique com canela
3. Assar em forno pré-aquecido, a 180° por aproximadamente 50 minutos

*A banana caturra é conhecida em algumas regiões por banana nanica.

Final do Verão, e agora?

A alimentação e hidratação adequadas devem ser mantidas, não somente durante o verão, mas também durante o ano inteiro. É normal relaxarmos nesses quesitos ao passo que a estação mais quente do ano fica para trás. Devemos, no entanto, cuidar para que ao longo do ano possamos levar uma vida saudável e evitar sempre estar correndo atrás do prejuízo nos meses mais quentes do ano, bem como a luta com a balança. Algumas dicas para manter uma boa alimentação e hidratação ao longo do ano:

- Procurar fazer um café da manhã reforçado, no entanto não exagere. Evite alimentos gordurosos logo pela manhã e à noite.

- Hidratação é muito importante. Procure consumir bastante água, não apenas líquidos como refrigerantes, cafés, etc.

- Alimentos leves à noite.

Experimente nossas delicias.

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

Confraria da Mamãta

Consulte áreas atendidas

Convênio com Empresas

Consulte nosso cardápio em www.confrariadadamamta.wordpress.com ou pelos fones: **51 3062.1654 | 9755.7845 | 9514.6767**

Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo

Pague com

Comercial

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

CONGELADOS da CARLA

Ligue 51-30841758 ou 51-93631758 e faça seu pedido.

Fricasse de Frango 400gr.	R\$ 7,50
Panquecas de Frango c/ O5 unid.	R\$ 7,50
Lasanha de Carne 550 gr.	R\$ 11,00
Lasanha de Presunto e Queijo 550 gr.	R\$ 9,00
Escandininho de Frango 600 gr.	R\$ 8,50

Visite nosso Site e conheça todas as opções de congelados:
www.congeladosdacarla.wix.com/congelados-da-carla
 Preços sujeitos a alterações a partir de: 01/03/2015

ATACADÃO DE SORVETES

TODOS OS PICOLÉS E SORVETES A PREÇO DE

ATACADÃO

91214131 - 91218185

www.facebook.com/atacadoeskimohumaita

Av. Clóvis Paim Grivot 221 - Bairro Humaitá - POA / RS

PREÇO DE FÁBRICA AO CONSUMIDOR

Aberto de Domingo à Sexta (Não Abrimos aos Sábados)

Nutrição para transtornos alimentares



Uma boa nutrição é essencial a todos e especialmente às pessoas em recuperação de um transtorno alimentar. Primeiro,

certifique-se de que a pessoa com o transtorno foi avaliada por um médico qualificado e que se encontra num plano de tratamento. Uma terapia nutricional de um dietista credenciado, aliada a psicoterapia e farmacologia ou formas variadas de medicina alternativa, pode ajudar uma pessoa em recuperação de um transtorno alimentar.

Parte de um plano de tratamento eficaz consiste em ajudar a pessoa a regressar a um padrão de alimentação saudável. O corpo de uma pessoa que tem passado fome está num estado terrível e precisa de alimentos nutritivos para recuperar energia, restabelecer o equilíbrio químico e melhorar a clareza mental.

Os seguintes alimentos podem ajudar na recuperação de um transtorno alimentar:

- Alimentos integrais concedem nutrientes que revitalizam o corpo. O pão de centeio integral, arroz integral, fruta e legumes frescos e carnes magras darão aos corpos desgastados um aumento de energia. As comidas processadas oferecem açúcar, xarope de milho com alto teor de frutose, gordura, cereais refinados e muito pouco no que diz respeito a nutrientes;

- O cálcio presente em produtos lácteos magros e vegetais folhados ajudam a fortalecer os ossos e os dentes. As dietas excessivas roubam cálcio aos ossos, tornando-os frágeis. As jovens que sofrem devido a um transtorno alimentar mostraram ter uma massa óssea semelhante à de mulheres idosas. Para além do mais, vomitar em excesso destrói o esmalte dos dentes;

- Carnes magras, legumes e peixe proporcionam as proteínas necessárias das quais um corpo mal nutrido precisa;

- Os ácidos gordos do Ómega 3 encontrado no peixe, ovos e nozes, estimulam o coração. Quem sofre de anorexia corre o risco de ter problemas

cardíacos e arritmia cardíaca pois o corpo não tem gordura suficiente para sustentar o funcionamento cardíaco;

- Os líquidos e sódio da água e bebidas desportivas são necessários para restabelecer o desequilíbrio de electrólitos e restituir a perda de água devido à desidratação provocada por vomitar em excesso, ou pelo uso de laxantes e de diuréticos.

- Os atletas que sofrem de transtornos alimentares precisam de aconselhamento nutricional especializado. Desportos como a luta livre, corrida, ballet e ginástica, que dão ênfase a corpos magros e tonificados, apresentam um número excepcionalmente elevado de praticantes com transtornos alimentares. Estes atletas restringem a comida, têm um índice de massa corporal muito baixo, abusam de bebidas proteicas e suplementos e tentam perder o peso da água com diuréticos e saunas.

- Os atletas devem concentrar-se numa alimentação baseada em alimentos em vez de suplementos, carbonatos e gorduras para a energia, proteínas para os músculos, fluidos e electrólitos adequados, e vitaminas e electrólitos para manter a performance e o equilíbrio nutricional.



BUFFET EXECUTIVO LIVRE + 1 GRELHADO
 - SEG. À SEX. -
R\$ 14,90

MANTUS PERA
 OCTOBER 8 LUNDS

AV. CEARÁ, 1491 - SÃO GERALDO
 FONE: (51) 3094.6594 | SEC. - SÁB: 11:30 - 23:00

Tio Zizico



salgadinhos e docinhos para sua festa!

Salgados fritos e assados, lanches e doces
Confira o cardápio completo em nosso site.
Aceitamos encomendas de casas e eventos.
(51) 9912-5353 / (51) 3239-2292
www.tiozizico.com.br
E-mail: contato@tiozizico.com.br



UNISUPER 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

Restaurante Bordini

Melhor Preço do Bairro!

Alaminuta - Lanches - Salgados - Prato Feito

Aceitamos:  Rua Cel. Bordini, 74
51 3325-5099

Ponto do Sabor

Buffet livre c/ 2 carnes



das 11hs às 14h20

Av. Elias Cirne Lima, 268 - Intercap
Fone: (51) 3319.1460

SUPERMERCADO Maffei

3386.4448

Toda Quarta-feira e Sábado
Feira de Hortifruti

Av. Antônio de Carvalho, 2280 - J. Carvalho - POA/RS

Bacalhau com molho vermelho

Ingredientes para 3 pessoas:

Para cozer o bacalhau:

- 3 postas de bacalhau salgado e previamente demolido
 - 1 folha de louro
 - 1 dente de alho
- Encha uma panela média com água, junto a folha de louro e o dente de alho. Leve ao fogo até ferver, junte as postas e cozinhe-as durante 15 minutos.

Ingredientes para o molho vermelho:

- 200 ml de azeite.
- 1 cebola cortada em rodela finas.
- 2 dentes de alho.
- 2 colheres de molho de tomate.
- Sal a gosto.
- 1 colher de chá de manjeriço seco.

Numa frigideira, coloque o azeite e leve ao fogo, e refogue nele a cebola e os alhos. Quando a cebola começar a ficar dourada, junte o molho de tomate e o manjeriço. Deixe cozinhar em fogo fraco por 10 minutos.

Acompanhe o bacalhau com batatas e ovos cozidos e regue tudo com este molho vermelho delicioso.

RESTAURANTE DA VÓ

com

CAFETERIA e SORVETERIA

PRODUTOS COLONIAIS

Restaurante com Buffet livre de Segunda à Sexta.
Sábados, Domingos e Feriados servimos Grelhados.
Buffet de Sorvetes. Servimos Lanches também,
fones: 3494-1146 / 9645-1204
Rodovia Frei Pacifico, 130 - Itapuã - Viamão

Beba esta ideia

Moser

Água Mineral

• Lenha • Nó de pinho
• Carvão e gelo

Tele-entrega

3264.0836 / 3248.3626

Visite nossa Loja: Avenida Edgar Pires de Castro, 20

Proteção aos animais: como ajudar?



A proteção aos animais no Brasil cresce cada vez mais, seja por meio de movimentos incentivados pelo público em geral ou por leis e decretos que garantem a integridade dos bichinhos. Ao longo da última década, diversas legislações, entidades e associações foram criadas para garantir o bem-estar de todo tipo de animal no país, e variados movimentos contra maus-tratos e experimentos com bichos surgem a cada dia, incentivados pelos amantes da natureza.

Entre as organizações mais conhecidas que lutam pela proteção aos animais podemos citar a UIPA – União Internacional Protetora dos Animais e a ARCA Brasil – Associação Humanitária de Proteção e Bem-Estar Animal, isso sem contar o Ibama – Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis; e os diferentes órgãos estaduais, públicos e municipais que também fazem parte dos que buscam a saúde e o bem-estar dos animais.

Diferentes petições e abaixo-assinados povoam a internet, chamando os amantes dos bichos para o engajamento em ações e movimentos

de proteção aos animais. Considerando as legislações animais da atualidade muito amplas e abrangentes, estes lutadores pela natureza pedem que haja maiores penalizações e leis específicas contra abusos, agressões, o uso de animais em testes e maus-tratos em geral contra bichos de todos os tipos.

Durante o último ano, flagras repugnantes de cenas de agressão contra pets pipocaram por todos os noticiários, chamando a atenção dos brasileiros preocupados com a situação. No entanto, embora haja uma grande parcela da população focada em melhorar este cenário, as punições ainda não são muitas e nem muito eficientes nesses casos, o que acaba dificultando o controle e a melhoria da situação.

Mesmo em ritmo lento, as denúncias contra maus-tratos crescem no País, assim como as leis específicas para a proteção aos animais. Portanto, se você é um amante dos bichos, fique ligado aos novos movimentos e organizações que buscam melhorar essas condições, e denuncie agressões que testemunhe contra animais, ajudando o movimento a crescer e motivar cada vez mais a posse responsável dos animais.

Uso das redes sociais

Atualmente, por meio das redes sociais, pequenas outras redes, dentro de um contexto maior, formam uma grande teia de ajuda aos bichinhos agredidos, largados, abandonados, doentes, feridos. Vale à pena se integrar a comunidades assim, visto que, mesmo você não sendo um idealizador ou um defensor ferrenho dos direitos animais, pode ser que você precise de ajuda ao se deparar com um cachorrinho, um gatinho, etc., precisando de socorro!

- Rações - Medicamentos - Acessórios - Banho e hidratação
- Tosa à Máquina / Tesoura
✉ agropetpink@hotmail.com
Tele-Busca 3337.0578 - 9423.1494
Edmundo Bastian, n.º 565 - Loja 2 - Jd. Floresta / POA

Pet Shop & Consultório Veterinário
Pet shop
Consultório Veterinário
Banho e Tosa
Retirada de Sub-Pelo
3028.0409 / 9219.9021
Farmácia
Rações
Toalhas Esterilizadas
Tele Busca e Tele Entrega
Atendimento de Segunda a Sábado das 9:00 às 19:00hs
Rua Barque de Macedo, 733 (quase esq. c/ Benjamin Constant)

Dicas simples para

Em meio aos seguidos aumentos nas taxas de energia elétrica, confira algumas dicas para não ficar no vermelho!

- Troque as lâmpadas incandescentes por fluorescentes. Estas duram mais e utilizam menor quantidade de energia;
- Não deixe a luz acesa em cômodos desnecessariamente;

- Pinte as paredes internas e os tetos da casa com cores claras. Elas refletem e espalham a luz para todo o ambiente;

- Aproveite ao máximo a luz do dia deixando cortinas e portas abertas. Em caso de mesas de trabalho e de leitura, coloque-as próximas às janelas;
- No caso dos aparelhos de ar-condicionado, mantenha os filtros sempre bem higienizados;



Revest

Revestimentos

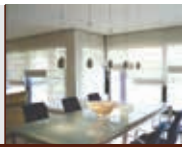
Pisos Laminados e Vinílicos, Persianas e Cortinas, Papel de Parede

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

www.revestrevestimentos.com

O que você idealizar no projeto a gente tem, até no nome.

idea
 decoração de interiores



Rua Conde de Porto Alegre, 94 - S. Gerardo
 Fone: (51) 3507 1522
 atendimento@ideadecoracao.com.br
 www.ideadecoracao.com.br



Orçamento a domicílio gratuito




Fogões ou Aquecedores?
 Chame a:

CIA DOS FOGÕES E AQUECEDORES

3330.2756 - 3330.8439

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

8169.9728 Tim / **9691.3879** Vivo

Rua Tenente Coronel Fabricio Pillar, 483 - Mont' Serrat



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

RESTAURA MÓVEIS e IMÓVEIS

Revitalização e pintura em geral - Estofamento
 Lixa - Eliminação de cupim - Pequenos consertos
 (Casa e apartamento)

(51) **3339.4616**

(51) **8055.5795 (VIVO)**

(51) **8640.7698 (OI)**

soniashalon@yahoo.com.br Av. Niterói 756 - Bairro Medianeira



economizar energia

- Máquina de lavar roupa e ferro de passar consomem bastante energia. Portanto, tente usá-los quando houver bastante roupa acumulada para realizar o trabalho de uma única vez;
- Em dias secos, ao invés de usar umidificadores eletrônicos, coloque um pano úmido pendurado no recinto e uma bacia com água;
- Evite deixar aparelhos eletrônicos em stand-by.

- Apesar de desligados, esse modo pode representar um gasto mensal de até 12%;
- Evite colocar o fogão e a geladeira próximos um do outro. Eles podem interferir no consumo de energia;
- Mantenha a borracha de vedação da geladeira sempre em bom estado;
- Quando viajar, desligue a chave geral da casa para não gastar energia com coisas desnecessárias.



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

ORÇAMENTO GRÁTIS

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



AV. EDUARDO BASTIANI, 315
PORTO ALEGRE - RS
CEP: 91134-713
CONTATO@MOVEISMOBILI.COM.BR

WWW.MOVEISMOBILI.COM.BR



Brascon
Central de consertos

Assistência técnica de eletrodomésticos

Atendimento a domicílio

Instalação e manutenção de ar condicionado Split

Fones: 3343.6677 - 3337.8872
Av. Pres. Franklin Roosevelt, 507 - Porto Alegre - RS
brasconconsertos@uol.com.br

ESTOFARIA MADRI

Estofamentos Odontológicos
Especializada em Forração
Móveis Residenciais e Comerciais
Automóveis em Geral

Orçamento Gratuito

(51)3414-8050 e 9394-2976, com Alcovo
Rua Adelino Machado de Souza, 570 - Quadra 54 - Casa 09 - Humaitá - POA, RS



VSR Vidraçaria Santa Rita

Vidro quebrou, Santa Rita trocou.

Espelhos e Moldurações
Reposição à domicílio - 40 anos no Bairro

Rua Domingos Rubbo, 254
Cristo Redentor - POA - RS
Fone: 3337.9757 - 3340.3308
Com Estacionamento
luzcarlosorrijo@hotmail.com

Estofaria, EXCLUSIVE
um novo conceito em estofaria

•REFORMAS •ESTOFADOS SOB MEDIDA •CAPAS PERSONALIZADAS •CORTINAS •IMPERMEABILIZAÇÕES •PROJETOS ESPECIAIS

exclusiveconceito@hotmail.com (51)4100.0450 (51)8155.6609

FUNILARIA

SCHMIDT

CALHAS
CHAMINÉS

COIFAS
TELHADOS

(51) 3342.3449

Oi 8424.6025

Claro 9336.5516

Claro 9264.6712



Elimine as sujeiras e bactérias do seu capacete, sem usar nenhum produto especial...

Existem diversas técnicas que ensinam como limpar os nossos capacetes, com conselhos sobre produtos específicos, panos especiais, etc e tal.

Mas, segue uma forma prática e barata de lavar seu capacete, o qual pode conter inúmeras bactérias conforme seu uso e higiene com o mesmo. Confira dicas de limpeza externa e interna do capacete:

Limpeza Externa

A melhor maneira de nos livrarmos da sujeira é limpar com água morna e sabão neutro, como por exemplo, o sabão azul. Pode-se usar a própria mão para esfregar a superfície, nada de esponjas. Para as ranhuras e orifícios de ventilação, podemos usar uma escova de dentes macia.

Quanto à praga dos mosquitos, é fácil. Depois de amolecer com o sabão e água, use papel de rolo de cozinha. Para secar, mais papel de cozinha, pois absorve bem a água. Nas ranhuras, assopre com força e a água sai toda. Para dar o último toque, um pano seco de microfibras, que dá brilho. Estes panos estão à venda em qualquer supermercado, comercializados em pacotes com 3 unidades. Se for necessário, lubrifique as engrenagens que fixam a viseira, com óleo de silicone ou um pouco de WD40 (bem pouco mesmo).

Limpeza Interna

Essa parte requer mais paciência, pois temos que retirar todo o interior do capacete... mas vale a pena. Na maioria dos capacetes, o forro é removível e lavável. Portanto, é retirar o interior e lavar em água morna com shampoo infantil, pois este não tem substâncias químicas que danificam o material interno. Depois de escorrer o excesso de água, deixe a secar à sombra. O resultado é um interior macio e cheiroso graças ao shampoo!

IMPORTANTE: Não use produtos em embalagens com aerosol, pois contêm substâncias que danificam os orifícios de ventilação e o visor. Nunca utilize a máquina de lavar, nem o secador de cabelo, pois o calor pode danificar a cola dos tecidos.

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



CONSTRUÇÃO, REFORMAS E MANUTENÇÃO PREDIAL

Do alicerce ao telhado. Assumimos todas as etapas!

> Elétrica > Hidráulica > Pintura > Vidraçeiro

> Instalação de split > Instalação de box e sacada (alumínio e inox)

> Gesso acartonado



(51) 9776.6421

(51) 8578.1005

MARMORARIA



Avenida Senador Salgado Filho, 2330
Parada 36 - Santa Cecília - Viamão / RS
Fones: (51) 3434.0353 | (51) 8425.1059



- ♦ 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



- À seco
- Por quilo
- Edredons
- Cobertores
- Cortinas
- Tapetes

ACQUASUL

LAVANDERIAS

TELE-BUSCA: 3343.0537

Av. Benjamin Constant, 1361 - São Geraldo - POA/RS

MD AUTO CENTER

Mecânica e Pintura

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

MDAUTOCENTER Orçamento sem compromisso

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

Moura Azevedo 491, São Geraldo - POA/RS 

Telefone: **3019.2441** - Whatsapp  (51) **9468.6454**



OCORRER 24H

FECHADURAS-CADEADOS
CARIMBOS-CONTROLES

3362-2276 Av. Assis Brasil, 2517
9912-2560 (esq. Antônio Joaquim Mesquita, 39)

aguiatelechaveiros@uol.com.br



@n House

Cyber.net

Sua melhor opção em Internet.

51 3109.8224

Av. Saturnino de Brito, nº 1601 - Vila Jardim

MATERIAL DE INFORMÁTICA - XEROX



ATUAMOS COM:
MÁRMORES - GRANITOS E
MATERIAIS INDUSTRIALIZADOS
BANHEIRAS - COZINHAS - ESCADAS
LAREIRAS - PEITORIS
CHURRASQUEIRAS E MUITO MAIS

8124-0355
3325-6145

www.granisulpoa.com.br
E-mail: granisulpoa@hotmail.com
Rua Monsenhor Felipe Diehl, 70 - Porto Alegre
Próximo a Estação Farrapos



ibs

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

*Celulares *Tablets *GPS
*Games *Notebook e Acessórios

 **8150.1583**
8331.8956 

Bloco: B - ALA CAIS DO PORTO - CORREDOR: 5 LOJA 735
Av. Júlio de Castilhos, 235 Centro - Porto Alegre/RS

Tabacaria

Jardim Carvalho

- ★ Café
- ★ Doces
- ★ Salgados
- ★ Xerox
- ★ Bebidas
- ★ Cigarros



Telefone: (51) **3386.4493**

Av. Antônio de Carvalho, nº 2210 - Jardim Carvalho

TOP CELL

ELETRÔNICOS

Capas, Películas e Acessórios p/ celular



Cel.: (51) **9330 1101**  

Av. Júlio de Castilhos, 235 | Lj. 14 | Corredor 1



- Aberto todos os dias
- Domingos e feriados (até 15h)
- Preços especiais p/ empresas



Ailton Anacleto
(Baiano)
51 9427.0453

Av. São Paulo, 1041 - São Geraldo - Porto Alegre/RS

Decorações de Festas

Na Bella Festa

- Decorações Infantis
- 15 Anos
- Casamentos
- Formaturas



Fone: (51) **3361.2561**

Av. Assis Brasil, 3090 - sala 208/209 - Porto Alegre - RS

Papel versus Internet



Nos dias em que vivemos, com o advento de novas tecnologias, muitas vezes nos questionamos e questionamos outros: ainda vale à pena investir no papel? Com o advento da Web a mais de 20 anos atrás, e atualmente com a chegada de incontáveis novas tecnologias, redes sociais, dispositivos móveis, tablets, celulares, etc., fica mesmo difícil escolher qual o melhor meio de divulgar seu negócio, passar informações, escrever livros, distribuir revistas, etc. Há quem se posicione de um dos lados dessa “guerra” e afirme que a sua plataforma é a melhor, por este ou aquele motivo. Os amantes da tecnologia podem defender o uso dos eletrônicos pelo fato de pouparem os recursos naturais do planeta, por agregarem inúmeras funcionalidades, do que uma simples agenda, por exemplo, e tantas outras características. Os que defendem o uso do papel são às vezes tachados de retrógrados, porém eles também apresentam argumentos convincentes: o papel é mais seguro, pois o que está no papel não pode ser desligado, ou mesmo haver perda de dados. Em publicidade, esse é um argumento bastante forte e convincente que ainda faz com que o papel predomine. Não é como uma página da Internet que contenha um anúncio. Na página da Web, fechando a janela do navegador ou mesmo indo a outra página, aquele anúncio que antes era visto, simplesmente sumiu. Em revistas e jornais, como este que você tem em mãos, a praticidade, facilidade e garantia de presença de anúncios e informações é marcante e efetiva.

Não queremos com isso dizer que a Internet não tem o seu valor. Muito pelo contrário, nos dias em que estamos, os dois meios: o impresso e o que é visto em tela, seja do monitor ou do display do celular, se complementam, gerando inúmeras possibilidades como nunca foi visto antes. Devemos ter a nossa visão expandida e apostarmos não apenas

em um só meio, em uma só plataforma, mas em quantas estiver à nossa disposição. Quanto mais visualizações tivermos, seja qual for o seu ramo de atividades, melhor.

Com a enorme diversidade do mercado, fica a dúvida: em que investir ou mesmo em que investir primeiro. A dica é a seguinte: procure o maior número possível de plataformas, redes sociais, meio impresso, etc. A palavra do momento é “integração”. Quanto mais estivermos integrados aos novos meios, às novas tecnologias e conceitos, dificilmente seremos esquecidos. Neste quesito economizar não tem lá muito resultado. Devemos economizar naquilo que realmente pode ser cortado, sem oferecer risco para a nossa área de atuação. Além disso, quanto mais meios de comunicação colocarmos à disposição, ou de nossos clientes ou de nossos leitores, enfim do nosso público-alvo, melhor para nós. Assim criamos cada vez mais pontes e menos barreiras.

Como fazer?

Invista em meios gratuitos: a Internet é prova disso. Faça uso dos incontáveis serviços de comunicação: Facebook, Twitter, Google+, LinkedIn, E tantos mais. Na área de telefonia, tire proveito do 3G e do 4G. Utilize programas como Whatsapp e similares. Invista em ter ao menos 2 opções de operadoras para que seus cliente fiquem felizes e satisfeitos. Hoje, em muitos locais, são oferecidas várias opções de operadoras para se estar ligando. Tenha um site na Internet e um e-mail corporativo. Isto demonstra profissionalismo e maior seriedade.

Podemos fazer para ter um site você tenha que investir algum dinheiro: o desenvolvimento da ideia, o design e layout, as funcionalidades do site - se terá loja virtual ou não, hospedagem, que é uma taxa mensal que você paga para ter seu site disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, o registro do domínio, que é um valor pago anualmente e fica na faixa dos R\$ 30,00 por ano, pois com certeza você vai querer ter um endereço .com ou .com.br.

O assunto que tratamos aqui é extenso demais e admite inúmeras considerações e pontos de vista. Porém uma coisa é certa: quanto mais plataformas, quanto mais pontes criadas, melhor!



GERAmigos Comunicação

Jornais, Revistas, Sites e Material Gráfico

Cartões de Visita

A partir de R\$ 70,00

Cartões de visita de diferentes tipos e quantidades - trabalhamos com verniz localizado - customize seu cartão!



Ímãs de Geladeira

A partir de R\$ 120,00

Ímãs de geladeira de diferentes tipos e quantidades - trabalhamos com faca personalizada - customize seu ímã!



Folders e panfletos

Folders e panfletos com ou sem dobra. Escolha o seu tamanho. Nós criamos a sua arte ou adaptamos artes já prontas.



A partir de R\$ 150,00

Sites

Consulte preços e condições. Hospedagem a partir de R\$ 20,00 mensais



Sites auto-gerenciáveis em Wordpress, acesso de qualquer dispositivo móvel, celulares, tablets, etc. O seu negócio e site visíveis para todos!

Ligue Agora:

(51) 3013-5229

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

Dicas para ir bem numa entrevista em inglês



Você sempre quis trabalhar naquela multinacional e, surpresa, avisa que a entrevista será conduzida em

inglês. Pior ainda: por um executivo nativo. Wow!

Calma, calma. Antes de suar frio, gritar ou devorar o dicionário Oxford, siga o que temos a dizer. São dicas simples para se preparar para a conversa. No fundo, você verá, é mais simples e direto do que parece.

Conheça o vocabulário da sua área de atuação

Um bom repertório de palavras-chave costuma impressionar. Se sua área for economia, por exemplo, saiba falar sobre nonrenewable resources (recursos não-renováveis) e command economy (economia centralizada), dentre outros exemplos. É sinal de que você está por dentro.

Leia muitas notícias em inglês sobre o tema

Ler sites em inglês com conteúdos relativos à área é ótimo por dois motivos: ajuda a memorizar o vocabulário e, de quebra, o deixa informado para uma questão sobre atualidades.

Evite o papo furado

Nós, brasileiros, costumamos gostar de um bom bate-papo para quebrar o gelo. Nas entrevistas de emprego com estrangeiros, o raciocínio é outro.

Deve-se ser direto, falar apenas do profissional. Fale sobre sua carreira e seus projetos. O papo-furado – ou “small talk” – é, inclusive, tema de muitas esquetes de humor para os ingleses. Como essa “silly job interview”, do grupo humorístico Monty Python.

Cuidado com os clichês

O mundo corporativo tem seu idioma próprio e, se não tomar cuidado, o profissional pode parecer um robô de frases prontas. Evite, então, sentenças como “I work very hard” (Eu trabalho duro) e “I am a good team player” (Eu trabalho bem em equipe). Fale mais naturalmente sobre você para que o entrevistador não ache que está lidando com mais do mesmo. Michael Scott, do seriado *The Office*, dá uma aula sobre clichês — assista e não aprenda!

Treine o que você gostaria de falar

Em frente ao espelho — ou para alguém que você confie —, treine uma conversação profissional. Sem decorar, ensaie respostas para perguntas como:

Why should we hire you? – Por que eu deveria contratá-lo?

Why did you leave your last job? – Por que você deixou seu último emprego?

What were your responsibilities? – Quais eram suas responsabilidades?

What are your strengths and weaknesses? – Quais são seus pontos fracos e fortes?

Why do you want this job? – Por que você quer esse trabalho? E aí, preparado para encarar o entrevistador de frente?

Então, best of luck (muito boa sorte)!

• Berçário
• Maternal
• Jardim

Venha fazer parte de nossa turminha!

Fone: (51) 3343.9466

Rua Marcos Spritzer, 130 - Humaitá
www.escolaturmadaalegria.com.br

Educação de qualidade em ambiente acolhedor para crianças de 0 a 5 anos

escola da árvore

Av. João Wallig, 174 - Passo d'Areia
facebook.com/escoladaarvore - 3209-9282

PEG Fotos e Filmagens

Casamentos, 15 anos, Infantil, Newborn
Book, Pré-casamento, Gestante, etc.

Fones: 3061-0267 / 4100-0267 / 9843-1404
www.pegfotos.com.br

Amauri Tintas

Zona Sul

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 2130, POA (51) 3264-1488
edgarpires@amauritintas.com.br (51) 3311-1897

AV. CAVALHADA, 2090, POA (51) 3246-0044
cavalhada@amauritintas.com.br (51) 3045-6000

Horário de atendimento: Seg à sex
08:30 - 12:00 | 13:30 - 18:00
Sáb. 08:30 - 12:00 | 13:30 - 17:00
www.amauritintas.com.br

Camping Varzinha

Na lagoa dos Patos

Área de lazer com toda
Estrutura e Comodidade
para sua família.

- Ano todo • Cabanas
- Camping • Quioski
- Mini Mercado

Camping Varzinha
9645.1204 / 9645.1207 / 9645.1209
Estrada da Varzinha, 14800 - Itapuã - Viamão

GRÁFICA UNIVERSO Digital

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

DESENTUPIDORA RIBAS

Desentupimentos

(Vasos, Pias, Caixas de Gordura, Esgotos)
Sucção de fossas e filtros, Serviços Hidráulicos

ORÇAMENTO GRATUITO

Porto Alegre **3223.8796** Canoas **3472.5732**

Qualidade com menor preço

ATENDEMOS TAMBÉM
ESTEIO, SAPUCAIA, CACHOEIRINHA e GRAVATAÍ

CaeroClins

Clínica Odontológica

Edgar Pires de Castro, 1580
Lj. 3 - Lagos Strip Center

RT Dr. Luis Gustavo Zambiasi Caero
ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA
CRO/RS 18040 - EPAO/RS 3088

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009

ORTODONTIA
APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES
PERIODONTIA

ODONTOPIEDIATRIA
TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLÓGICA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX / CLAREAMENTO

Matriz Canoas
Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101
3425.1860
RT Dr. Marcelo Barboza Borille
CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia
Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4
3319.1573 - 3352.9644
RT Dr. Maria Luiza Rigon
CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137

Filial 2 L. Pinheiro
Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A
3319.7943 - 3072.2043
RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso
CRO/RS 11328 - EPAO 2138

www.caeroclins.com.br

D'ESCRITÓRIO MÓVEIS



Móveis de aço:

Vestiário, Estantes e Armários

(51) 3325.1374 / 3029.5690

Compre pela Loja Virtual em até

12 vezes

www.descritorio.com.br

SERRALHERIA METSUL



Estruturas Metálicas

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



Pagamento em até 4x

Atendimento 24hs

Fones: 3329.1728 - 9231.2822 - 9661.3102

Av. Brasil, 184 São Geraldo - Porto Alegre/RS
www.serralheriametsul.xpg.com.br

WP CONSTRUÇÃO & REFORMAS

Wagner Prado

(51) 85528666

"Deus não está morto para aquele que acredita"

Rua Gabriel Gonçalves de Moura nº 101 - POA/RS

PIZZA DI MANTOVA



TELE ENTREGA **3779-6977**

Av. Ceará, 1877

DOCTOR
CONSULTAS MÉDICAS
CLÍNICA POPULAR



Ligue e Agende sua Consulta!

Agenda sujeita a alterações.

UNIDADE FARRAPOS PORTO ALEGRE

3094.9260

Av. Farrapos, 2400

Atendimento: Segunda a Sexta-feira: 8:00hs. às 18:00hs. Sábado: 8:00hs. às 12:00hs.

ATENDIMENTO MÉDICO E EXAMES

CLÍNICO GERAL

POR ORDEM DE CHEGADA
TODOS OS DIAS!

ESPECIALIDADES COM
HORA MARCADA

Consultas Médicas

R\$ **44,00**

VÁRIAS ESPECIALIDADES

Exames: RX - Exames Laboratoriais
Ecografias - Eletrocardiograma
Eletroencefalograma - Espirometria
Tomografia Computadorizada - Ressonância Magnética

Medicina do Trabalho
PPRA - PCMSO - LTCAT
Exames Complementares

www.docctormed.com.br

CLÍNICA POPULAR



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

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

Acesse notícias diárias da sua região em www.geramigos.com.br

Siga-nos nas redes sociais: Jornal GERAmigos @jornalgeramigos

