



GERAmigos  
Comunicação  
12 Anos

# ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impresses  
 /RevistaProcureAche **Zona Norte**  
 Edição NOVEMBRO AZUL | Distribuição Gratuita  
 Anuncie: (51)3026.8445 | (51)9613.6986

Disponho de profissionais habilitados para

- atender em diversos serviços:
- Assistência farmacêutica
- Aplicação de injetáveis
- Teste de glicose
- Aferição da pressão arterial



TELE-  
ENTREGA  
Av. Assis Brasil, 626

Fone:  
3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

## B Bauru

sabore & qualidade

Baurus - Saladas  
Porções - Sanduiches  
Sobremesas  
Faça seu pedido!

Atendimento de Ter à Dom  
Das 11h às 23:30h  
Venha nos conhecer!



Av. do Forte, 1844 - Porto Alegre/RS  
Tele-Entrega: 51 3013.1100  
www.bbauru.com.br



B Bauru

## KOREIA MOTORS

PRIMEIRA OFICINA ESPECIALIZADA HYUNDAI E KIA EM PORTO ALEGRE



- ★ Revisão Periódica
- ★ Motor / Câmbio
- ★ Suspensão
- ★ Eletrônica
- ★ Estética
- ★ Freios

(51)  
3264-4222 9261.8455  
8189.8888

www.koreiamotors.com.br

Av Brasil, 233 - Navegantes - Porto Alegre - RS



## 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

## Eletricidã

Instalações Elétricas Ltda.



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



Até 3X SEM JUROS no cartão. Consulte opções.

Formação SENAI

Odaír Costella

(51) 9336.3475

## MAÇONARIA

PARA  
HOMENS E MULHERES.  
FAÇA PARTE DE UMA  
SOCIEDADE QUE AJUDARÁ  
VOCÊ E SUA FAMÍLIA A TER  
UM FUTURO MELHOR!

## Seja Maçom

Porto Alegre  
RS

ff: (51) 3279-1007 / 9990-1007

WWW.MACONARIAMISTAUNIVERSAL.COM

## CIA DAS TINTAS & FERRAGEM

Fone: 51 33729060



Estacionamento  
Ao lado

Segunda a Sexta 8:00 às 18h30 Sábados das 8:00 às 16:00 Domingo das 9:00 às 12:00

Av. Presidente Franklin Roosevelt, 1100, Porto Alegre



## 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, Diagramação e Projeto Gráfico:  
Fernando Cunha

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

## Pontos de distribuição:

Unisuper - Av. Benjamin Constant, 235; Placar 13 Lotéricas - Av. São Pedro, 624; 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. Cristovão Colombo, 1271; Lotérica Floresta - Av. Cristovão Colombo, 1396; Rissul - Av. São Pedro, 512; Unisuper - Av. São Pedro, 1177; Rissul - Av. Brasil, 1455; Unisuper - Av. do Forte, 1669; Lotérica Cristo Redentor - Av. Assis Brasil, 2935; Casa Lotérica: X-O Lotéricas - Avenida Assis Brasil, 2324; Jogoteka Lotéricas - R. Vinte e Quatro de Outubro, 1728; Unisuper Big Box - Rua Bonifácio, 138; Hotel de Conto - Av Farrapos 3452; Colossi Hotel - Rua Cairu 626; Hotel Wamosy - Rua Cairú, 393; Hostel Boutique Porto Alegre - São Carlos 545; Radicom: Rua Álvares Cabral, 65 - Cristo Redentor; Hórus Financiamentos: Av. Ceará, 1008/Loja 01 - São João; Arquipélago e Ilhas.

\* A revista se encontra nos endereços de todos os anunciantes + 400 pontos de distribuição

Tradição desde 1996 em bons produtos e serviços



## COFRES

ELETRÔNICOS E MECÂNICOS  
A maior variedade de cofres do sul do país!



Cofres eletrônicos  
a partir de

**R\$ 199,00**

### Outros produtos:

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

**DIGA QUE VIU ESTE ANÚNCIO E GANHE UM DESCONTO ESPECIAL!**

Televendas: (51) 3346-1479  
importtec@importtec.com.br - www.importtec.com.br  
Av. Brasil, 1509 - Bairro São João - Porto Alegre

## Índice

- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 4**
- Especial Novembro Azul - **pág. 6**
- Alimentação - **pág. 8**
- Moda e Beleza - **pág. 12**
- Pet e Agropecuária - **pág. 13**
- Construção e Reforma - **pág. 14**
- Festas e Eventos - **pág. 16**
- Férias e Viagens - **pág. 18**
- Religião - **pág. 20**
- Tecnologia - **pág. 21**
- Residencial e Comercial - **pág. 22**
- Serviços Especializados - **pág. 24**
- Ar-condicionado e Refrigeração - **pág. 25**
- Educação e Lazer - **pág. 29**
- Horóscopo - **pág. 30**

## 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**

## ATENÇÃO

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

**R\$ 3.500,00**

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:  
**3013.2357 | 8531.2401 (OI) | 8902.5152 (CLARO) | 8267.2941 (TIM)**

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



## Conheça a profissão de Coaching

Reconhecida e utilizada nos países estrangeiros, principalmente europeus e norte-americanos, a profissão de coach está em plena ascensão no Brasil.

Os resultados no exterior são muito satisfatórios, pois as empresas procuram por profissionais que ajudem seus subordinados a desenvolverem suas habilidades pessoais e profissionais para tornarem-se líderes, e não apenas funcionários comuns. O método é eficaz, já que todas as empresas que contratam coaches profissionais têm resultados positivos e sempre obtêm mais lucros, já que seus funcionários se tornam mais motivados e eficientes. Os maiores empresários e políticos procuram por esses profissionais.

No Brasil, a profissão de coaching está se expandindo e cada vez mais as empresas estão preocupadas com a produtividade de suas equipes. Com a competitividade entre as corporações, é mais rápido e eficaz treinar os funcionários atuais para a excelência do que contratar novas pessoas.

Mais do que uma pessoa preparada para treinar, ele precisa conhecer o ser humano e lidar com eles, pois será sua responsabilidade extrair o melhor de cada pessoa e aperfeiçoar suas habilidades.

**SANVICENTE SARTORI**

### PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

**SulAmérica** INGO  
**Bradesco Saúde**  
**Centro Clínico Gaúcho** Planos de Saúde Empresariais  
**Unimed**

**CLINICAS**  
**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

**stillus**  
persianas  
www.stilluspersianas.com

Cortinas de Tecido - Papel de Parede Tapetes sob Medida

Av. Plínio Brasil Milano 705 Higienópolis Porto Alegre Fone: 51 3333.0422 stilluspersianas@terra.com.br	Av. Eduardo Prado 501 (cassol) Cavalhada Porto Alegre Fone: 51 3737.3033 stillus@stilluspersianas.com
---	---

**TEMPLO DE MAGIA**

ESPIRITAGEM ESPÍRITAS

**MESTRE WIEC**

**CARTAS, BÚZIOS E TRABALHOS ESPIRITUAIS**

☎ 51 3519 8300  
☎ 51 8914 7262

ESCOLA MEDIÚNICA PARA PAI E MÃE DE SANTO, BRUXOS E FEITICEIROS

**GENOMA COLORADO** Escola de futebol

**ESQUADRA INTERNACIONAL** 1909

**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

## 14 de novembro - Dia Mundial do Diabetes

No dia 14 de novembro, comemorase o Dia Mundial do Diabetes. No mundo inteiro empresas, prédios, casas e monumentos são iluminados em azul para celebrar essa data.

O diabetes é considerado a nova epidemia mundial. A doença já atinge 246 milhões de pessoas no planeta, e a previsão é que esse número duplique até 2025. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a cada cinco segundos uma pessoa no mundo descobre que tem Diabetes.

### Mas o que é o diabetes?

Todos os alimentos que ingerimos são transformados em açúcar (glicose), e absorvidos pelo organismo. A glicose é a fonte de energia do nosso corpo. Para entrar nas células, a glicose depende da insulina, um hormônio produzido pelo pâncreas. Quando ocorre deficiência da produção ou da ação da insulina, surge o diabetes.

Os tipos mais conhecidos de diabetes são o 1 e o 2. Em ambos os tipos, ocorre a hiperglicemia, que é o aumento do açúcar no sangue.

Os sintomas mais comuns do diabetes são sede excessiva, aumento do apetite, perda de peso, cansaço, vista embaçada e aumento da frequência urinária, inclusive no período da noite.

Quem tem diabetes precisa fazer um teste diário - com aparelho Glucosímetro - para medir o nível de açúcar no sangue, que deve estar entre 70 e 100 mg/dl.

### Prevenção e tratamento

O tratamento do diabetes é realizado com insulina tipo 1 e medicamentos orais e/ou insulina tipo 2. Além do uso dos medicamentos conforme orientação médica, a dieta e a prática



de atividade física são fundamentais para o controle do diabetes.

É importante manter uma dieta saudável, rica em fibras, vitaminas e minerais e evitar alimentos ricos em gorduras saturadas (carnes gordas), gorduras hidrogenadas (margarinas, sorvetes) e açúcares (doces, refrigerantes e sucos industrializados). Outra dica é alimentar-se de 3 em 3 horas, principalmente se fizer uso de insulina.

Na Kali Farmácias o cliente encontra profissional farmacêutica qualificada com “O Selo para o Farmacêutico Qualificado em Diabetes” oferece identificação reconhecida pelo CRF-RS para os farmacêuticos que participam do “Seminário de Atualização em Diabetes para Farmacêuticos” e realizam avaliação que valida a assimilação do conhecimento.

O conhecimento adquirido em diabetes no “Seminário de Atualização em Diabetes para Farmacêuticos” reúne informações sobre epidemiologia da doença, dados atualizados sobre a patologia diabetes, prevenção, tratamento, serviços farmacêuticos e habilidades de comunicação para atender pessoas com a doença e interagir com a equipe multiprofissional da saúde.



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



**MÓVIMENTO DO CORPO**  
Prevenção Funcional

Aula experimental. Venha conhecer!  
Aulas com 1 hora de duração.  
Treinamento personalizado focado no seu objetivo.

Treinamento funcional, qual o motivo de tanto sucesso?  
Perda de peso, maior gasto calórico.  
Aumento da resistência.  
Equilíbrio, força e flexibilidade em uma única aula.  
Treino que tem como objetivo desenvolver ou manter aptidões cardiorrespiratórias e neuromusculares (flexibilidade, resistência muscular e equilíbrio).

Av. Assis Brasil, 107 sala 02 | Passo D'Areia | POA/RS  
Contato: 51 3024.3097 - (51) 9933.8767 João Paulo

## Cochilo curto contribui diretamente com a memória, diz estudo

Um estudo alemão publicado na revista *Neurobiology of Learning and Memory*, concluiu que um cochilo profundo entre 45 e 60 minutos pode aumentar a memória em até cinco vezes.

O cochilo curto, também conhecido como sesta, ajuda a reter informações adquiridas recentemente. O estudo realizado por cientistas da Universidade de Saarland diz que durante o sono, rajadas de atividades do cérebro, conhecida como fusos do sono, desempenham um papel importante na consolidação de informações recém-adquiridas.

"A pequena sesta no escritório ou na escola é suficiente para melhorar significativamente o sucesso da aprendizagem. Onde quer que as pessoas estão em um ambiente de aprendizagem, devemos pensar seriamente sobre os efeitos positivos do sono", diz o professor Axel Mecklinger.







## Dormir pouco atrapalha a memória

Já a pesquisa da Michigan State University e publicada no jornal *Psychological Science*, diz que dormir pouco ou não dormir prejudica a memória.

"As pessoas estão dormindo cada vez menos e essa privação do sono está distorcendo a memória", diz a professora da Universidade de Michigan, Kimberly Fenn. O estudo diz que os participantes que ficaram acordados durante 24 horas ou dormiram por cinco horas ou menos, mostraram estar mais propensos a demonstrar confusão de memória. "O problema não é exclusivo de uma noite sem dormir, mas das pessoas que se acostumam em dormir poucas horas por dia. Estas terão maior chance de desenvolverem distorção de memória", explicou a professora Fenn.



Disponos 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!

### Clínica de Podologia



**AVALIAÇÃO GRATUITA**

**Fone: 3061.5005**

Rua dos Andradas, 1727 - Sala 86 - Centro - POA/RS

PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS  
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

\* Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)

\* Calos e Calosidades

\* Tratamentos em pés diabéticos

\* Correção de unhas (ORTESES)

\* Reconstrução Ungueal

\* Reflexologia (Massagem com manobras para aliviar tensões nos pés)



**Residencial SOLARIS**  
São Jorge

*Cuidando de quem cuida 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 (di) / 9867.2063 (vivo)**  
Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (telar) / 8155.5092 (fix)



**BULLA**  
MANIPULAÇÃO

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

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

Boulevard Assis Brasil • Fone: 3344.2222

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

# NOVEMBRO AZUL



Novembro Azul é uma campanha de conscientização realizada por diversas entidades no mês de novembro dirigida à sociedade e, em especial, aos homens, para conscientização a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata.

Apesar do apoio de várias entidades não governamentais, o movimento, em especial no seu aspecto relacionado ao câncer de próstata, é repudiado pelo Ministério da Saúde brasileiro e pelo Instituto Nacional do Câncer (INCa), devido à ausência de indicações científicas para a realização do rastreamento.

O movimento surgiu na Austrália, em 2003, aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, realizado a 17 de novembro.

O Brasil, o Novembro Azul foi criado pelo Instituto Lado a Lado pela Vida, com o objetivo de quebrar o preconceito masculino de ir ao médico e, quando necessário, fazer o exame de toque, e obteve ampla divulgação. Em 2014, o

Instituto realizou 2.200 ações em todo o Brasil, com a iluminação de pontos turísticos (como Cristo Redentor, Congresso Nacional, Teatro Amazonas, Monumento às Bandeiras), adesão de celebridades (Zico, Emerson Fittipaldi, Rubens Barrichello), ativações em estádios de futebol, corridas de rua e autódromos, além de palestras informativas, intervenções em eventos populares e pedágios nas estradas.

## Exames

Homens a partir dos 40 anos de idade já precisam ficar mais atentos mesmo antes de aparecerem alguns sintomas mais ligados à doença como aumento da frequência da urina, dificuldade para urinar, ou mesmo, observar se há presença de sangue nela. Como parte da prevenção, além da consulta e do exame clínico de toque retal, os homens precisam fazer ultrassom da próstata e exames de sangue.

Além dos sintomas, homens que possuem histórico familiar de câncer de próstata também devem redobrar os cuidados.



## Radiofrequência

6 sessões por R\$ 299,00  
Atendimento: das 13h às 18h  
de Segunda a Sábado

Fone :  
(51) 3307-3517  
Enf<sup>a</sup> Magda Chagas  
Coren 90197

- Linhas de expressão  
- Gordura localizada  
- Redução de medidas  
- Celulite  
- Tonificação  
(praticantes ou  
não de esportes)

Rua Edmundo Bastian, 1270 - Esq. Ouro Preto - Cristo Redentor

## Treinamento funcional para idosos

É muito comum, com o processo de envelhecimento ocorrem modificações fisiológicas na função neuromusculo-esquelética, associadas a doenças crônico-degenerativas altamente prevalentes nos idosos, essas modificações poderão levar a déficit de equilíbrio e alterações de marcha que predispoem a ocorrência de quedas, ocasionando graves conseqüências sobre o desempenho funcional e na realização de atividades de vida diária

No entanto, como acontece com qualquer forma de exercício para os idosos, eles devem receber a liberação do médico antes de iniciar qualquer atividade física.

Muitos idosos vivem sozinhos e têm de gerir as tarefas domésticas, como carregar sacolas de supermercado e levar o lixo para fora regularmente. Sem um treinamento de força adequado, essas tarefas aparentemente fáceis podem gerar danos significativos nos mais velhos.

A implementação de um programa de exercícios, mesmo em idades extremas, é capaz de minimizar ou evitar o declínio funcional acentuado,

amenizando os efeitos das doenças, ou mesmo prevenindo.

**João Paulo Becker** | CREF: 7864-G/RS  
Av. Assis Brasil 107 sala 02 | 3024-3097 /  
9933-8767

[www.studiomovimentodocorpo.com.br](http://www.studiomovimentodocorpo.com.br)

### Clínica de Podologia

PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS  
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE



- \* Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
- \* Calos e Calosidades
- \* Tratamentos em pés diabéticos
- \* Correção de unhas (ORTESES)
- \* Reconstrução Ungueal
- \* Reflexologia (Massagem com manobras para aliviar tensões nos pés)

**AVALIAÇÃO GRATUITA**

**Fone: 3061.5005**

Rua dos Andradas, 1727 - Sala 86 - Centro - POA/RS

### Imã de geladeira e blocos calendário 2016

Faça um  
orçamento sem  
compromisso



(51) 3019-1377 (51) 8549-7730  
(51) 9185-3087

## CUIDADORES de IDOSOS



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



E-mail: [niltonc@cpovo.net](mailto:niltonc@cpovo.net)

**Telefones:**

(51) 3226-3242 / 8057-8287 / 9961-6188

## São Rafael

RESIDENCIAL GERIÁTRICO

- \* Ambientes adaptados, confortáveis e seguros
- \* Acompanhamento nutricional
- \* Médico
- \* Fisioterapia
- \* Serviços de enfermagem 24h
- \* Excelente localização

Fone: (51) 3030.0695

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

## Residencial Geriátrico Gávea

**Oferecemos:**

- Enfermagem 24 hs
- Médico Assistente
- Nutricionista
- Fisioterapeuta
- Terapia Ocupacional



Telefone: 3279.3603 / 9203.3868  
Rua Gávea, 362 - Ipanema

## 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](http://www.enfermatec.com.br)

## Será que água com gás faz mal?

Indispensável para o bom funcionamento do organismo, a água é fonte de vida e deve ser consumida diariamente. O que poucos comentam, no entanto, são os possíveis benefícios do hábito de beber água com gás. Ou será que ela faz mal?

Resultado do processo de gaseificação, em que é acrescido dióxido de carbono, a água gaseificada é a opção de muitas pessoas para matar a sede. Ela também é um dos ingredientes básicos para o preparo de refrigerantes caseiros, drinques e outras opções refrescantes.

### Benefícios

Cientistas do mundo inteiro vêm comprovando os benefícios da água com gás. Pesquisadores da Universidade de Hyogo, no Japão, identificaram o poder de saciedade assegurado pela bebida. De acordo com os dados obtidos, o consumo em jejum garante a liberação de gases. Com a dilatação do estômago, isso diminui a vontade de comer além do necessário.

Já na Grã-Bretanha, cientistas verificaram os poderes do líquido no tratamento da gastroenterite aguda infantil. Foi constatado que a bebida contém menores índices de sódio e potássio, quando comparada aos sais de reidratação

vendidos em farmácias. Assim, a água gaseificada se torna uma boa opção para crianças em quadro de desidratação.

### Beba água sempre

Consumir água é uma regra. Para não exagerar - e até variar um pouco o cardápio -, você pode intercalar copos de água gaseificada e da versão natural ao longo do dia. Se quiser, aposte na aromatização. Uma boa dica é aromatizar a água com, por exemplo, hortelã, limão, raspas de laranja ou gengibre.



*Arte do Pastel*

**Happy Hour ou torcer pelo seu time**

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



  
Av. São Pedro, 1378  
Bairro São Geraldo

**f Facebook:**

 **(51) 3325.0320**

Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria  
 [www.artedopastel.com.br](http://www.artedopastel.com.br)



## Aprenda a fazer o Brigadeirão de Liquidificador

### Ingredientes

- 2 latas de creme de leite
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos inteiros
- 4 colheres de chocolate em pó
- 1 xícara (chá) açúcar
- 2 copos de água
- chocolate granulado para enfeitar



### Modo de preparo

Bata no liquidificador os cremes de leite, o leite condensado, os ovos e o chocolate em pó por 5 minutos. Reserve.

Fazer uma calda com o açúcar e a água, colocar em uma forma para pudim. Depois coloque a mistura que foi batida no liquidificador e asse em banho maria coberto com papel alumínio por 45 minutos em forno pré-aquecido em temperatura média. Desenformar frio e decorar com o chocolate granulado. Na hora de servir, pode esquentar cada pedaço no microondas por 1 minuto e sirva com sorvete de creme.

**UNI SUPER** 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

**Cafeteria e Lancheria**  
**Cinco Corações**

Café - Pães  
Doces - Suocos  
Batidas - Salgados  
Lanches em geral  
A la minuta - Xis

Temos buffet - Alugamos o contra-piso para eventos.

Horário de Funcionamento: de seg. à sex. das 7h às 19h | sáb. das 7h às 14h  
AV. PRES. FRANKLIN ROOSEVELT, 244 - NAVEGANTES  
E-mail: cincocoracoes1997@gmail.com  
Fone: (51) 3022.7182

**Restaurante**  
**Santa Mônica**

**Buffet livre com:**

- 2 carnes,
- suco e café
- sobremesas

Fazemos Festas e Eventos

**R\$12,00**

Av. França, 622 - Navegantes - POA/RS  
3029.6233 | 3029.6236 | 9437.2100

**CONFEITARIA**  
Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel  
\* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

**3383.1639**

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 Marmitta

Consulte nosso cardápio em [www.confrariadamarmitta.wordpress.com](http://www.confrariadamarmitta.wordpress.com) ou pelos fones: 51 3062.1654 | 9755.7845 | 9514.6767

Convênio com Empresas

Pague com

Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo

## Pão branco faz bem para a saúde e pode prevenir doenças

Engana-se quem vê o pão branco como um vilão para a alimentação. A versão integral, justamente com outros alimentos do mesmo subtipo, tem sido constantemente preferida por muitas pessoas que seguem dietas por ser associada a um aumento dos níveis das bactérias “boas”, devido ao alto teor de fibra.

No entanto, uma pesquisa feita pela Universidade de Oviedo, na Espanha, descobriu que o consumo de grãos refinados – como pão e arroz branco – podem ter benefícios parecidos. O estudo mostrou que o consumo do alimento estimula a produção de microrganismos bons no estômago, que previnem doenças e melhoram a saúde.

Nesse quesito então, o pão branco tem os mesmos benefícios do integral, que por conter alto teor de fibras também auxilia no bom funcionamento do sistema digestivo.

### Detalhes

A equipe da universidade espanhola investigou mais precisamente o papel dos polifenóis, comuns em alimentos como chás, frutas e legumes, e que ajudam no equilíbrio dos microrganismos do sistema responsável pela digestão. Eles observaram e avaliaram a dieta de 38 adultos saudáveis e examinaram a presença de microrganismos nas fezes dos voluntários.

Como resultado, a análise mostrou que a pectina, um composto de frutas cítricas, reduz os níveis de algumas bactérias úteis. Mas a descoberta mais inusitada foi que o pão branco impulsionou a produção de *Lactobacillus*, um conjunto de bactérias benéficas ao organismo.



### Atenção

Para quem for consumir este tipo de pão, tome cuidado com os excessos. Ele está associado à obesidade por conter, em quase sua totalidade, carboidratos simples, que, em doses elevadas, podem levar ao desenvolvimento de diabetes e doenças cardiovasculares. Mas não esqueça: é totalmente errado excluir o pão da nossa alimentação, pois este alimento é considerado como a nossa maior fonte de energia, derivado às suas proteínas, fibras e vitaminas; fazendo parte da nossa base alimentar, pois qualquer pessoa em qualquer idade o pode comer.

### Desvendando mitos

O pão não engorda. Assim como todos os outros alimentos o pão contém calorias, logo quando consumido em excesso poderá contribuir para o aumento do peso. Na verdade o que essencialmente engorda mais é o que adicionamos ao pão, como as manteigas, os doces, o chocolate, o queijo, isto sim torna o pão um alimento altamente calórico. Desse modo, se não quer engordar, é fundamental que não adicione muitas gorduras e açúcares ao pão. Quanto às calorias que o pão branco contém, essas rondam entre 240 e 280 por uma quantidade de 100 gramas.

**Petiscos**  
LANCHERIA & RESTAURANTE

*Comida Caseira*

- Comida Caseira
- Melhor Pastel da Zona Norte
- Alimentos cozidos a vapor, valorizando sua saúde
- Fornecemos refeições empresariais

\* Cadastrado ao PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador)

Fone: (51) 3019-0985  
lanchejadaopetisco@hotmail.com  
Av. Assis Brasil, 4037 - São Sebastião - POA/RS

## Jejum à noite pode reduzir risco de câncer de mama e diabetes

Mesmo que os profissionais digam que comer muito à noite faz mal à saúde e atrapalha o sono, um estudo inédito desenvolvido na Universidade da Califórnia foi além. Ele diz que a alimentação noturna aumenta o risco de câncer de mama e diabetes.

Conforme o estudo, quanto maior o tempo entre a última refeição da noite e a primeira da manhã, melhor será regulado o açúcar no sangue e menor o risco de doença.

O estudo apresentou que para cada três horas de jejum noturno, 20 por cento menor será probabilidade de a mulher ter hiperglicemia, um fator de risco para câncer de mama e diabetes.

"O aumento do tempo de jejum durante a noite poderia ser uma nova estratégia para reduzir o risco de desenvolver câncer de mama. Esta é uma mudança na dieta simples que acreditamos que a maioria das mulheres pode adotar. Ele pode ter um grande impacto na saúde pública", disse a autora da pesquisa, Catherine Marinac, da Universidade da Califórnia.

A pesquisa foi publicada na revista Cancer, Epidemiology Biomarkers and Prevention.

### Estudo anterior também apontou dados importantes

Estudos anteriores demonstraram que as mulheres que são diagnosticadas com diabetes tipo 2 têm um risco 23 por cento maior de desenvolver câncer de mama e trabalhadoras noturnas têm um risco aumentado de câncer de mama, devido aos padrões alimentares "desregulamentados".

Mais de 2.000 mulheres participaram do estudo, quando foram solicitados os registros de seus padrões alimentares e de sono entre 2009 e 2010.

### Explicações dos profissionais

Conforme a Dra. Ruth Patterson, citada na publicação, "o aconselhamento dietético para prevenção de câncer geralmente se concentra em limitar o consumo de carne

vermelha, álcool e grãos refinados, aumentando alimentos de origem vegetal. Novas evidências sugerem que, quando e quantas vezes as pessoas comem também pode desempenhar um papel no risco de câncer".

Este é o primeiro estudo a documentar que o maior tempo de jejum noturno entre as mulheres foram significativamente associados com uma melhor regulação da glicemia e supostamente com um risco reduzido de câncer de mama. "Se estas descobertas forem confirmadas, as recomendações para o jejum noturno prolongado poderiam ser fornecidas como uma simples orientação dietética. Enquanto isso, já sabemos que há várias coisas que as mulheres podem fazer para ajudar a reduzir o seu risco de desenvolver a doença, tais como a manutenção de um peso saudável e levando um estilo de vida ativo", conclui a Dra. Ruth Patterson.



**Mercearia e Padaria  
Quebra Galho**

Telentrega: 3342.0532



24 de Outubro, 1704

# ProcureAche

**Este espaço pode ser seu!  
Anuncie conosco!**

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:

**(51) 3026-8445 / 9613-6986**

## Helianthus Tamanhos Especiais:



Masculinos & Femininos

Trabalhamos com os Cartões



**(51) 3343-3402**

Av. Assis Brasil, nº 2100 / Loja 13

esmalteria

# Cher

mãos & pés

f CherEsmalteria

[www.cheresmalteria.com.br](http://www.cheresmalteria.com.br)

Rua dos Andradas, 1273 / loja 004 - Centro / POA  
51 3013 4646 | 51 9368 4646

- Manicure e pedicure
- Esmaltação em gel
- Unhas em gel e porcelana
- Depilação
- Design, dermopigmentação e extensão de sobrancelhas
- Alongamento de cílios

## MANICURE A DOMICILIO

### MAKE EXPRESS

## ROSANGELA FORTUNATO



**(51) 84828527**



**Cheiros - Aromas - Cosméticos  
Produtos da Serra Gaúcha**

Telefones: **51 3012-6005 | 51 9221-4964**

Shopping Assis Brasil

Av. Assis Brasil, 2005 | Loja 39

## VINCO CONFECÇÕES LOJA DE FÁBRICA

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

**DO INFANTIL ATÉ PESSOAS COM 250 KG OU MAIS.**



**A MAIOR VARIEDADE DE CAMISAS  
DO MERCADO**

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

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

**CONFECCIONAMOS UNIFORMES**

**TAMANHOS  
ESPECIAIS**  
Masculino e Feminino

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

## BRINCANDO COM ARTE NAS ROUPAS

- × Bainha Original
- × Bainha Simples
- × Ajustes
- × Zipper
- × Reformas em Lastana: Suplex, Coton, etc...
- × Confeção e Reparos de Cortinas
- × Reformas de Bolsas e Mochilas
- × Reforma linha Praia, Boneca
- × Reforma Linha Bebê
- × Reforma em Couro
- × Roupas de Religião
- × Ajustes Variados
- × Linha Pet
- × Forro em sono Leve
- × Alfaiataria (Reforma)



### Catarina

Shopping Assis Brasil,  
2005 - Sala 202

**Fone: (51) 9414.6763**

## Molécula pode ser a explicação do por que o cão é o melhor amigo do homem

Essa frase de que o cão é o melhor amigo do homem já ouvimos a séculos. Há quem diga que essa conexão existe a mais de 10 mil anos. A explicação de toda essa cumplicidade pode ter sido desvendada em um estudo realizado na Austrália e que foi divulgado no Journal Animal Cognition: a ocitocina.

A molécula ocitocina, que também é conhecida como o hormônio do amor, causa um aumento de confiança entre os humanos e está presente para que mães e bebês se conectem.

"Este estudo nos diz que o neuropeptídeo ocitocina está envolvido na habilidade canina de usar sinais sociais humanos, como a capacidade de apontar, para seu próprio benefício, por exemplo, quando querem encontrar comida escondida", disse Jessica Oliva, da Universidade Monash, de Melbourne. "É provável que esta conexão e comunicação interspécies caminhem lado a lado, graças à ocitocina", concluiu Oliva.

De acordo com o estudo, a ocitocina é liberada pelo cérebro no contato íntimo de um abraço ou uma carícia, o que pode ajudar aos cães estarem mais atentos em nós e assim melhorarem seu relacionamento com os seres humanos.

## Você já ouviu falar em Dog Walker?

Os exercícios para o cachorro são essenciais para a sua saúde física e mental. Por conta disso, para auxiliar os donos de cães que por algum motivo não podem passear com os seus pets, existe o profissional certificado e chamado de DOG WALKER (passeador de cães).

### \*POR QUE CONTRATAR UM DOG WALKER:

-Um cão que caminha de maneira correta é mais estável, e melhora o comportamento em geral do animal, trazendo mais tranquilidade ao ambiente em que o cão vive.

-Estímulo mental e físico, coisas fundamentais para um cão.

### \*PÚBLICO ALVO DO DOG WALKER:

-Donos de cães que não possuem TEMPO para passear com o seu pet.

-Donos de cães que NÃO SABEM como passear com o seu pet.

-Pessoas com dificuldades físicas, e/ou com problemas de saúde em geral.



**• Vacinas**  
**• Rações**  
**• Medicamentos**  
**• Produtos para jardinagem**

**Tele-Entrega**  
**3334.2376**

Endereço:  
Dom Luiz Guanella, 75 - Vila Ipiranga - POA

O passeio é mais do que lazer, é questão de saúde e bem-estar.

**Luciane dog Walker Carvalho**  
Dog Walker (Passeio)  
Pet Care (Cuido do seu cão em sua casa)

Vai viajar?  
Precisa se ausentar?  
Pode ir tranquilo, que eu cuido do seu melhor amigo de estimação. Seja cachorro ou gato, na sua residência.

Já passou com o seu cão hoje?  
Não? Então deixa que eu passeie!

Visita gratuita com profissional certificado pela Treina Dog. Agende seu horário!

✓ Visita diária conforme o combinado  
✓ Limpeza no cantinho do animal  
✓ Alimentação e medicação  
✓ Envio de fotos do seu pet por Whatsapp ou e-mail

Ligue: (51) 9109-0380

Luciane Carvalho  
lcarvalho@hotmail.com  
Dog Walker Luciane Carvalho

**AGROPECUÁRIA PET-SHOP SENNA**



**33711142 / 33746679**

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

AGROSENNA

**TORRA TORRA ANIMANIACOS!**  
**NOVEMBRO E DEZEMBRO SÃO MESES DE LIMPAR O ESTOQUE!**  
**ANO NOVO ESTOQUE NOVO!**

GAMTINHAS, COLETRAS, PERFUMES COM 15% DE DESCONTO!!!!  
ACESSÓRIOS, HIGIENE E BELEZA COM DESCONTO.

Faça seu pedido também pelo site ou Facebook Animaniacos Pet Store  
E você ainda pode pedir pelo whatsapp 94091735/94095490 ou ligar 35166310



## 10 dicas para uma pintura perfeita

1 – Misture tintas da mesma cor: antes de começar a pintar, calcule a quantidade de tinta necessária e as misture. Isso porque, tintas da mesma cor, mas de lotes diferentes, podem apresentar tonalidades distintas;

2 – Forre o chão com papelão: muitas pessoas utilizam plástico e outros materiais para cobrir o chão. Porém, o papelão (de preferência ondulado) é o mais indicado. Além de ser barato, absorve a tinta, fazendo com que ela seque rapidamente e é sustentável;

3 – Atenção no clima: se o tempo estiver muito úmido, a tinta terá dificuldade em secar. Se estiver seco ou quente, a tinta não espalha e pode deixar manchas em sua parede;

4 – Limpe antes de começar: se você quer evitar defeitos na pintura, capriche na limpeza. Se a parede estiver suja, água e detergente resolvem. Se houver mofo, use água sanitária. Se você possui "obras de arte" pintadas com caneta hidrocor, limpe com álcool. Agora, se forem de caneta esferográfica, apenas lixar resolverá;

5 – Proteja os rodapés: utilize fita crepe grossa e aplique com auxílio de uma régua para maior aderência;

6 – Cubra dobradiças e maçanetas: vai pintar a porta? Ótimo! Mas não esqueça de proteger as dobradiças. Um pouco de vaselina líquida impede que as tintas grudem. Já as maçanetas precisam ser cobertas sempre que há pinturas. Envolvê-las com papel alumínio basta;



**FUNILARIA**  
**SCHMIDT**

CALHAS CHAMINÉS COIFAS TELHADOS

(51) 3342.3449  
Oi 8424.6025  
Claro 9336.5516  
Claro 9264.6712



**Decore Vidros**

**Solução em Vidros**

**SUPER PROMOÇÃO**  
Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,20m  
Perfil Natural Fosco (instalado)

**PARCELAMOS EM ATÉ 3X**  
no cheque ou nos cartões  
CAIXA VISA

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



Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre

**SERRALHERIA RODRIGUES**  
Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO EM 3X

VISA Hipercard Mastercard

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

**3246.3902**

**Eloi Freitas - Construção Civil**

- ✓ Reformas em geral
- ✓ Pinturas
- ✓ Pisos
- ✓ Porcelanato
- ✓ Telhados
- ✓ Alvenaria
- ✓ Vigas
- ✓ Mármore e granitos
- ✓ Encanador
- ✓ Instalação de água quente

**9169-7606** Claro / **8614-3534** Oi

e-mail: [eloifreitas4@gmail.com](mailto:eloifreitas4@gmail.com) CNPJ: 19994575/0001-03



**J E Terraplanagem**

Elison

Terraplanagem, areia, brita e saibro em geral

**Fones: 9928.7456 / 9814.8175**

**Av. Juca Batista, 6298 - Bairro Ponta Grossa - Porto Alegre - RS**



7 – Janelas: cubra as molduras com fita crepe grossa. Já os vidros, se forem atingidos, a solução é lixá-los, depois que a tinta já estiver seca;

8 – Pincel e rolo: os rolos não são indicados para todos os tipos de pinturas. Principalmente quando se trata dos cantos. Prefira um pincel para um melhor acabamento nesses locais;

9 – Técnica do W: para uma pintura uniforme, a técnica do W é a melhor opção. Se fizer blocos começando com um W em pé, você terá total controle de da quantidade de tinta naquele trecho. Quando o W original sumir, pode partir para outro lugar da parede;

10 – Hora de pintar: comece pintando os limites das paredes. Após três horas repita a aplicação. A segunda mão elimina as diferenças entre os lugares pintados com o pincel e com o rolo.



## ELETRICIDADE RESIDENCIAL E COMERCIAL

João Batista - Eletrotécnico Parobé  
Instrutor Senai + 35 anos

➢ Instalações novas ➢ Reforma de instalações  
➢ Instalação de equipamentos ➢ Revisão de instalações e manutenção preventiva

**51 9877.7518**

E-mail: jbfsilva1000@yahoo.com.br

## Vidraçaria Dinamarca

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

**(51) 3345-3414 - (51) 3362-7521**  
**(51) 9139-4051**

dinamarca@hotmmail.com

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

Atendemos Porto Alegre e grande Porto Alegre

## JC Marcenaria

Móveis e Esquadrias



Armários Embutidos,



Venezianas avulsas

Rodapés,

Reformas em Geral



Cel.: (51)9666.5237

Av. Pernambuco, 2710 - POA/RS  
Fone: (51)3312.5411

## JC Marcenaria

Torneados em madeiras em Geral

*Atendemos por encomenda*

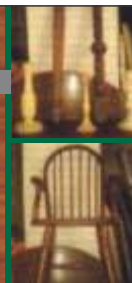
Conserto de cadeira,  
pernas, braços, etc.

**FLÁVIO HOFFMANN**

Av. Pernambuco, 2710 - POA/RS

Fone: (51) 3395.4673 / 3395.2026

Cel.: (51) 9129.0613 / 8574.4533



**DILL**  
PEDRAS

MÁRMORES E GRANITOS



Av. Getúlio Vargas, nº 5126 - Alvorada/RS  
Fones: (51)3443.2820 | 8405.4803 | 8405.3079  
www.dillpedras.com.br

## É HORA DE DAR RISADA

### ELEVADOR MÁGICO

O caipira vai com a família passar uns dias na cidade. Ao chegar a um hotel, parou estupefato em frente ao elevador, tentando entender para que servia uma porta com tanta luz piscando. De repente, uma senhora bem velinha entra no elevador, a porta fecha e ela desaparece. Pouco depois a porta se abre novamente e o caipira dá de cara com uma linda garota. Entusiasmado, ele grita para seu filho:

### O BÊBADO

Um bêbado entrou num ônibus, sentou ao lado de uma moça e disse:

- Mas como tu é feia, tu é a coisa mais horrível que eu já vi!!

- A moça olha pra ele e responde:

- E tu é um bêbado nojentoo!!

E o bêbado imediatamente responde:

- É, mas amanhã eu to curado!!



## EQUIPE DE APOIO

Eventos, Desfiles, Shows  
Bailes, Festas em Geral, Portaria  
Recepção e Estacionamento

Contato c/ Fabiano  
Fone: (51)9449.6651



### DISFARCE

FANTASIAS - BY TANIA REIS

Av. Pernambuco, 2808 - POA/RS  
51 3061.7175 | 51 9899.1176  
[www.disfarcefantacias.com.br](http://www.disfarcefantacias.com.br)



## BIG FANTASIAS

Aluguel de Fantacias  
(51) 3325.5090

[facebook.com/bigfantacias](https://www.facebook.com/bigfantacias)  
[www.bigfantacias.com.br](http://www.bigfantacias.com.br)



Av. Carneiro da Fontoura, 206 | Passo D'Areia

# Top Fest

Decorações

FESTAS - EVENTOS - DECORAÇÕES - BRINQUEDOS - LOCAÇÕES DE MATERIAIS



3414-9665 / 9914-9665

Av. Martins Bastos, 142 - Sarandi - POA/RS

O melhor  
para sua festa!!!

[www.topfestrs.com.br](http://www.topfestrs.com.br)  
[topfest@topfestrs.com.br](mailto:topfest@topfestrs.com.br)



## Receita de Maçã do Amor

### INGREDIENTES

- 6 maçãs
- 6 palitos de sorvete
- Calda
- 1/2 xícara de chá de glucose de milho
- 2 xícaras de chá açúcar
- 4 gotas de corante vermelho

### MODO DE PREPARO

- Lave as maçãs e enxágüe bem
- Introduza um palito de sorvete no local do cabo
- Reserve
- Calda:
- Em uma panela, coloque o açúcar e a glucose
- Leve ao fogo e deixe ferver por aproximadamente 8 minutos (não mexa mais)
- Após isto, junte as 4 gotas de corante
- Cozinhe por aproximadamente um minuto e desligue
- Passa pela calda as maçãs reservadas
- Coloque-as sobre uma assadeira virada ao contrário e untada com manteiga
- Deixe secar



## Restaurante

# Santa Mônica

**Buffet livre com:**

- 2 carnes,
- suco e café
- sobremesas

Fazemos Festas  
e  
Eventos

**R\$12,00**

Av. França, 622 - Navegantes - POA/RS  
3029.6233 | 3029.6236 | 9437.2100

**Baile da Edi**  
Sociedade Polônia  
aos Domingos das 15h às 21h  
**Bandas ao Vivo**

Coordenação Edi

F.: 3395.3519 - 8160.7723  
8601.1137 - 9771.4998

Av. São Pedro, 778 - P.Alegre  
Ambiente com Ar Condicionado



**CLUBE AMIGO SOCIAL E CULTURAL**

**BAILE**

TODOS OS DOMINGOS  
DAS 17:00 ÀS 21:30h

“MÚSICA AO VIVO DA MELHOR QUALIDADE.”

ALUGA-SE AMPLO SALÃO PARA FESTAS

Av. Madrid, 277 (travessa da Ceará)  
Reservas Fone: 9168.9380



**LOCAÇÃO DE BRINQUEDOS**

- Festas Infantis
- Promoções para Creches e Escolas
- Festas para Empresas
- Alimentação - Pipoca e Algodão Doce

Facebook: facebook.com/animajafestas  
Instagram: @animajafestas  
www.animaja.com.br

Pacotes a partir de R\$ 190,00  
Atendemos a Região Metropolitana



Ligue Agora! 51-3102-7458 | 51-9744-0537 | 51-8582-8700

## Viajar juntos pode fortalecer o relacionamento

Uma viagem em casal sempre é boa. Esperamos este momento contando as horas para vivermos momentos longe do estresse diário, do trabalho, das preocupações e simplesmente curtirmos a sensação de sair da rotina, o que é ótimo.

Além do fato de sair da rotina na companhia de quem você ama, viajar junto com seu parceiro é também um grande teste para a relação, afinal será precisa haver companheirismo, decidir juntos qual será o cronograma do casal, de que se alimentarão, qual é a hora do lazer e qual a hora de ficar no hotel sem fazer nada, entre muitas outras escolhas a dois.

Devido a essas diversas escolhas e a flexibilidade que uma viagem a dois exige, muitas vezes a relação já volta estremecida de um momento que era para ser de grande proveito para o casal. Na verdade, em momentos como este devemos observar que não foi a viagem que “estragou” a relação e sim o próprio perfil dos dois, por isso que viagens a dois podem entrelaçar os laços ou até mesmo cortá-los de vez.

Esse também é um momento de você aprender sobre seu parceiro e “pôr na balança” o que é relevante e o que não é



### 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](http://www.hotelportoalegre.com.br)

Av. Cairú, 340 - Navegantes - POA/RS



## PORTO SEGURO

SAÍDA EXCLUSIVA  
DE PORTO ALEGRE

**7Rotas.com**  
AGÊNCIA DE VIAGENS



PRAIAS, HISTÓRIA E BADALAÇÃO  
ESTÃO EM PORTO SEGURO

### PORTO SEGURO 8 DIAS

**Saída: 5/Dezembro Inclui:**

Passagem ida e volta, 7 noites de hospedagem, traslado de ida e volta e city tour pelos principais pontos turísticos da cidade.

A PARTIR DE  
**10X** SEM JUROS  
**143**, REAIS

\*Valores sujeitos a disponibilidade de lugares.  
Valores por pessoa em apto. duplo.



**Porto Seguro é uma cidade com 4 destinos. Compre 1 e leve 3!!!**

Aqui ficamos bem mais próximos de nossas raízes históricas do que em qualquer outro lugar.

site: [www.portosegurotur.com/portal/?mw=institucional](http://www.portosegurotur.com/portal/?mw=institucional)

**7Rotas.com**  
AGÊNCIA DE VIAGENS

Fone: (51) 3391-1776

Rua Corticeira, 167 - Jardins do Prado  
Bairro Hípica - Porto Alegre/RS

Instagram: 7rotas

Twitter: @7rotas

Facebook: /seterotas

Site: [www.7rotas.com](http://www.7rotas.com)

Canal YouTube: 7rotas.com

## 20 de novembro - Dia da Consciência Negra

Dia Nacional da Consciência Negra é celebrado, no Brasil, em 20 de novembro. Foi criado em 2003 e instituído em âmbito nacional mediante a lei nº 12.519, de 10 de novembro de 2011, sendo considerado feriado em cerca de mil cidades em todo o país e nos estados de Alagoas, Amazonas, Amapá, Mato Grosso e Rio de Janeiro por completo através de decretos estaduais. Em estados que não aderiram a lei, a responsabilidade é do prefeito, que decide se haverá o feriado no município. A ocasião é dedicada à reflexão sobre a inserção do negro na sociedade brasileira.

A data foi escolhida por coincidir com o dia da morte de "Zumbi dos Palmares", em 1695. Sendo assim, o Dia da Consciência Negra procura remeter à resistência do negro contra a escravidão de forma geral, desde o primeiro transporte de africanos para o solo brasileiro (1549).



Algumas entidades como o Movimento Negro (o maior do gênero no país) organizam palestras e eventos educativos, visando principalmente crianças negras. A instituição procura evitar o desenvolvimento do auto-preconceito, ou seja, da inferiorização perante a sociedade.

**CANO SUL**

**24H**

**ENCANADOR HIDRÁULICO**

**\*\*\*CAÇA VAZAMENTO\*\*\*  
(DESENTUPIMENTO)**

**3339.9000 / 3338.9000**

**9939.9000 / 9969.9000**

[www.desentupidoracanosul.com.br](http://www.desentupidoracanosul.com.br)

**HIDROMECC**

Mangueiras e conexões  
hidráulicas e pneumáticas

Desde 1980 distribuindo produtos de qualidade

**fone/fax: (51) 3342.9177**

Rua São Salvador nº 400 - Porto Alegre/RS

[www.hidromec.com.br](http://www.hidromec.com.br)

**GENIAL** ASSISTÊNCIA  
TÉCNICA

[www.genial.com.br](http://www.genial.com.br)

LAVADORAS DE ROUPA  
LAVA-LOUÇAS • SECADORES

consul

BRASTEMP

enxuta

**BOSCH** Electrolux Continental

**3360.4135 / 8221.8645**

ORÇAMENTO GRÁTIS



Hidráulica - Elétrica Eletrônica - Mecânica Geral

Manutenções em:  
Guindaste - Munck - Empilhadeiras

**(51) 9791.2795 | 9250.6195**

[contato@pmsmanutencoes.com.br](mailto:contato@pmsmanutencoes.com.br)

[www.pmsmanutencoes.com.br](http://www.pmsmanutencoes.com.br)

Rua Oreste Botega, 81 | Niterói  
Distrito Industrial | Canoas | RS

## Arrependimento

Houve um acidente. A Torre de Silóé caiu e 18 pessoas morreram.

Acontecem diariamente muitos acidentes. De todos os tipos, com resultados variados. São desastres de trânsito, prédios que desabam, enxurradas repentinas, tsunamis, terremotos, assaltos e tantos outros. Quando acontecem longe de nós, causam espanto e curiosidade, mas quando acontecem ao nosso lado e envolvem pessoas que conhecemos ou, pior, nossos familiares, um pequeno acidente se torna uma tragédia. Nunca estamos preparados para enfrentar essa situação.

Pois lá em Jerusalém, há quase dois mil anos, parece que as coisas não eram muito diferentes. A queda de uma torre matou 18 pessoas. Logo começaram os comentários – o que elas teriam feito para que sofressem o acidente?

Jesus deu a resposta: “Pensais que aqueles dezoito, sobre os quais a torre de Silóé caiu e os matou, eram mais culpados do que todos os outros habitantes de Jerusalém? Eu vos digo que não; antes, se não vos arrependerdes, todos vós também perecereis” (Lucas 13.4-5).

Jesus diz que os que escaparam não são melhores que os outros que morreram. Todos nós estamos correndo os mesmos perigos e riscos e Jesus não estava falando da morte física, pois nenhum arrependimento evita esse fato. O que Jesus falou é que nossos pecados nos estão levando para a morte espiritual, para a perdição eterna.

A boa notícia é que há esperança. É possível escapar da morte. Basta que nos arrependamos de nossos pecados e nos voltemos para o Senhor. O seu perdão é certo.

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

## Saiba mais sobre o Batizado

Obatismo é o primeiro compromisso religioso dos recém nascidos e essa prática é antiga, vem sendo realizada desde o século III. É considerado o primeiro sacramento, onde a cabeça da criança é molhada três vezes.

### Com festa ou sem festa?

Após o batismo na igreja, normalmente é oferecida uma festa (ou um almoço) apenas para os familiares e amigos mais próximos na casa dos pais da criança geralmente (podendo também ser em um restaurante). Não há nenhuma proibição se você quiser fazer um festão, mas a maioria das pessoas deixa a festa maior para o aniversário de 1 ano do bebê.

Como o batizado é uma festa mais íntima, na qual são incluídas somente as pessoas que estiverem na cerimônia na igreja, convidam-se os padrinhos, além dos avós da criança e os tios de primeiro grau (irmãos dos pais).



### Domingos

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

### Terças

**14h30-16h30** - Oficinas de Artes e Música

### Quartas

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

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

## Conheça Jimmy Choo, o cão que vem conquistando a web

A internet realmente abriu um mundo que talvez muitos de nós nem sabíamos que existisse. A web hoje é tão fundamental e através dela somos capazes de adquirir informações sobre tudo, saber o que ocorre em cada canto do planeta e também de rir ou chorar com as mais diferentes histórias.

O caso desta postagem vai nesse sentido e mostra situações muito divertidas que tem se tornado cada vez mais famosas na internet, basta uma idéia, um propósito e uma pitada de humor. Nesse caso, estou falando de Rafael Mantesso de sua conta ridiculamente divertida no Instagram que caracteriza seu cão começando uma revolução, mas para entender, você precisa ouvir a história por trás dele.

### Conheça a história

No trigésimo aniversário de Rafael Mantesso, sua esposa o deixou. Ela levou suas panelas, seus móveis, suas fotos, seus objetos de decoração. Ela deixou Rafael sozinho em um apartamento todo branco vazio. A única coisa que ela não levou foi seu cachorro da raça Bull Terrier, que tem o nome do seu designer de sapatos favorito: Jimmy Choo.

Com apenas Jimmy, Rafael encontrou inspiração em suas paredes brancas e em seu melhor amigo e começou a tirar fotos de Jimmy Choo, enquanto o cachorrinho andava com felicidade pela casa. Rafael foi além, pegou uma caneta e desenhou um novo mundo ao redor do seu cão.

Os desenhos lunáticos, estrelados pelo Bull Terrier de Rafael atraiu a atenção do mundo, com as imagens divulgadas em toda a mídia global. A diretora criativa da marca Jimmy Choo, Sandra Choi, ficou tão encantado com os desenhos encantadores que ela se aproximou do artista diretamente, para que ele criasse uma série de diversão com suas ilustrações para decorar uma seleção de acessórios da Jimmy Choo.



A colaboração rendeu uma coleção de edição limitada lançada em maior desse ano, contendo sacolas, bolsas de cosmética e bolsa, bolsas e capas. Todos os produtos contarão com uma série de três desenhos exclusivos contendo o Bull Terrier de Rafael.

Essa linda e diferente história dá uma noção de como a web pode proporcionar coisas boas e surpreendentes.

Ficou curioso para ver as criações de Rafael Mantesso? Acesse o instagram dele:

<https://instagram.com/rafaelmantesso>

## LinkWare Informática





Rua Adão Baino, 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

Fones: 51 3062.1555 | 8411.1555

ATENDIMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL




GANHE 10% DE DESCONTO  
NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

## O que você precisa saber sobre o PIB e como ele influencia sua vida

O Produto Interno Bruto (PIB) brasileiro deixou a desejar ano passado, pois o índice medido pelo IBGE fechou o ano com alta de apenas 0,1%, resultado inferior ao de 2013, quando subiu 2,7%.

A economia está fragilizada e deverá passar por ajustes fiscais com juros altos, inflação crescente e a desvalorização do real se comparado ao dólar, euro e outras moedas. Isso tudo impacta o País.

Apesar do PIB ser um dos indicadores mais importantes para o Brasil, muita gente ainda desconhece sua função e impacto que pode demonstrar.



Veja as perguntas para entender o que é o PIB:

### 1 - O que é?

É uma medida do valor dos bens e serviços que o país produz num período, na agropecuária, indústria e serviços. O indicador é composto por itens como essa



CORTINA  
*Sob Medida*



Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 9251.5881 51 9957.9195

cortina\_sobmedida@outlook.com

Cortina Sob Medida

Comercial   
**KNETIG**

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

www.knetig.com.br / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS  
**(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773**  
e-mail: comercial@knetig.com.br

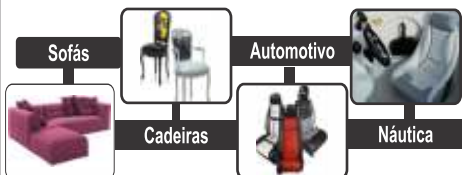
**ESTOFARIA KARLA**  
REFORMAS EM GERAL E CONSERTOS - Orçamento sem Compromisso



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

Rua Marcílio Dias, 1312

**ESTOFARIA CONFORTO**



**Fones:**

**(51) 3337.6613**

**(51) 9709.1236**

Marco Antonio da Silva Pereira

E-mail: marcoantonio130769@gmail.com

**prati móveis**  
Móveis para Empresas

Av. Benjamin Constant, 1134 - São João - PO/RS  
Fone: 51 3343 8570 - www.pratimoveis.com



Solicite seu Orçamento: laureano@pratimoveis.com.br Consultor: Marcelo Laureano

Av. Assis Brasil, 1125 - Bairro Passo d'Areia

produção, o consumo das famílias e as despesas do governo. Com ele, temos um panorama de quanto produzimos, consumimos, investimos e vendemos.

## 2 - Por que ele é importante?

Sendo um panorama da economia, se o PIB cresceu, significa que o País produziu mais, seja por que tem mais gente investindo no País ou que estamos consumindo mais. Isso mostra que o País está bem e pode atrair ainda mais investimento. O caso contrário disso, se o PIB baixa, diz que produzimos, investimos e consumimos menos, a consequência disso também é menos empregos.

## 3 - Como ele é calculado?

O cálculo pode ser feito pela soma das riquezas produzidas na indústria, serviços e agropecuária ou pela demanda, no consumo das famílias gastos e

investimentos do governo e investimento do setor privado, mais a soma das exportações e das importações. Qualquer um dos dois chegará ao mesmo resultado.

## 4 - Quem calcula?

No Brasil, o PIB é calculado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) a cada três meses.

## 5 - Considerações

Para fazer o cálculo, o IBGE leva em consideração apenas as atividades legalizadas. Ficando de fora as informais, como os camelôs, por exemplo. Um estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Ética Concorrencial (ETCO) e pelo Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas (FGV-Ibre) mostra que só em 2014 o mercado informal deve ter movimentado R\$ 830 bilhões. Esse valor é maior do que o PIB de muitos países, como Israel, por exemplo.

S.O.S	Serviços
	<p style="background-color: yellow; display: inline-block; padding: 2px;"><b>Orçamento Gratuito</b></p> Elétrica - Pintura Hidráulica - Solda Concerto de grades Alarmes residenciais Câmeras de segurança <i>Valdecir</i>
<b>Fones: 51 8185.6689</b>  <b>- 51 9681.6894</b>	

EXECUTIVA DO LAR



Limpeza de casas,  
apartamentos,  
prédios e  
empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!  
T: 8917.1298 - 8547.7606

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

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

(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.com



Bella Casa Comércio  
Móveis e Decoração

- \* Móveis Residenciais
- \* Linha Escritório
- \* Dormitórios e Salas
- \* Cozinhas Moduladas
- \* Colchões

(51) 3343-1012

(51) 3023-7990

E-mail: bellacasa476@gmail.com



Av. Pres. Franklin Roosevelt, 476  
Navegantes - Porto Alegre/RS



**LAVANDERIA DA Tati**

**LAVAMOS | SECAMOS | PASSAMOS**

COBERTORES - EDREDONS - CORTINAS  
TAPETES - BICHOS DE PELÚCIA  
ROUPAS EM GERAL - CAMA, MESA E BANHO  
TRAVESSEIROS - ALMOFADAS

COM O MENOR CUSTO DA REGIÃO

Apresente este anúncio e ganhe **10%** desconto no primeiro serviço

Promoção não cumulativa, válida até 31/12/15.

**SHOPPING OBIRICI**  
Assis Brasil, 2005 - Lj. 41 - Passo D'Areia  
Fone - 51 **3126.9066**

www.lavanderiadatati.com.br

Imã de geladeira e blocos calendário 2016

Faça um orçamento sem compromisso



(51) 3019-1377 (51) 8549-7730  
(51) 9185-3087

Imprima suas **fotos** e de sua família em banners



**TAMANHO: 100cm X 60cm por R\$ 75,00**

**BANNER TAMANHO: 120cm X 70cm por R\$ 90,00**

Envie por E-mail e WhatsApp: [graficaassisbrasil@gmail.com](mailto:graficaassisbrasil@gmail.com)  
**Tele-Entrega incluída:**  
9943.0147 8256.7137

Informe-se sobre outros tamanhos



**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

**Guincho do Orelha resgate**

**Telefones**

8430.6899  
9456.4464  
9595.4700  
4100.0889

**SAPATARIA SENHOR DOS PASSOS**

- Conserto de Calçados Bolsas e Pinturas em Geral
- Costureira de Roupa

Rua Sr. dos Passos, 259 - Centro - POA - Fone: 3212.1582  
De 2ª a 6ª das 9h às 19h (quase esq. com Andradas - próx. a Sta. Casa)

**UP Lavagem e Estacionamento**  
3325.3050

**DIÁRIA R\$ 14,90**

LEVA - TRÁZ AEROPORTO

**24HS**

**AV. CEARÁ, 128**



**MASTHER CHAVEIRO**

**24 HORAS**

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

vivo 9965-1700 oi 8424-2136 FIXO 3574-8354

Aceitamos: **VISA** **MasterCard**

**RUA TEN. ARY TARRAGÔ, 1900**





*Faça da sua empresa a melhor lembrança!*

A Vinícola Porto Velho personaliza Vinhos e Espumantes (Champanhas) Gran Chardon Cinco Estrelas com o nome e logomarca (logotipo) da sua empresa.

**Fones: (51) 3471.7137 | 3471.8224 | 3471-1845**  
**| 3439-3583 | 9187.5749**

Rua Esperança, 36 | Bairro Parque Brasília - Cachoeirinha/RS

Os vinhos e espumantes (champanhas) Gran Chardon Cinco Estrelas são elaborados com uvas das melhores safras, para satisfazer os mais exigentes paladares.




**ProChaves**  
**TELE CHAVEIRO**

\* SERVIÇOS RESIDENCIAIS \* SERVIÇOS AUTOMOTIVOS  
 \* CONTROLES \* ABERTURAS \* TROCA DE SEGREDOS  
 \* CHAVES CODIFICADAS \* CARIMBOS \* CHAVES  
 \* UTILIDADES EM GERAL \* XEROX \* IMPRESSÕES

**(051) 3109-7785**  
**(051) 8952-0709**

24h

Av. do Forte, 390



**ProcureAche**

**Este espaço pode ser seu!**  
**Anuncie conosco!**

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:

**(51) 3026-8445 / 9613-6986**

**TIO TONINHO Tur**  
 Viagens - Turismo - Festas - Eventos

Porto Alegre  
 e Região Metropolitana  
 (até 15 pessoas)



(51) 3264.0171 | 9418.3638 📞 📧 | 8601.1881 📍

papeliariatoninho@yahoo.com.br

**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

**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

Fretes e transportes residenciais, comercial, atacadista, tele-entrega entre outros




Atuamos em todo território Rio-Grandense e arredor.

(51)3249-7359  
 (01)8448-6902  
 (Vivo)9618-5856  
 transportegaucho@hotmail.com

**VIP EXTINTORES**

- Extintores em geral - Placas de sinalização  
 - Iluminação de emergência - Pinturas demarcatórias - Recargas - Alarmes  
 - Hidrantes - PPCL e Treinamentos

CURTA NOSSA PÁGINA  
 VIP EXTINTORES

[vipextintores.wix.com/vipextintores](http://vipextintores.wix.com/vipextintores)

**Tel.: (51) 3508-3412 - Cel.: (51) 9333-3080 📞**



# PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Foco do Festival Sandance (EUA)	Fragmento de corpo celeste que cai na Terra (Astr.)	E o melhor remédio (dito)	Aspecto do texto bem escrito	Ingrediente de sorvetes e gelatinas
Círculo brasileiro da F-1 (SP)	(?) Kidman, atriz			Possível benefício do trabalhador demitido
			Cerveja inglesa	
			Apreciadores	
(?) Internacional: ganhou o Nobel (77)	Consego engano			Sacha Sarcos Cohen, no Cinema
O indicativo exprime certeza (Gram.)		Ed Motta, cantor de soul		Sitaba de "bucha" Apelido de "Eduardo"
		Carandê-ro (pop.)		
		Debes; talentos		
Camada mais baixa da sociedade	Sulbo nominal de "poetisa"	O anfibio como a ra		
		A garupa do cavalo		
Necessidade do paciente obeso			Recipiente de ferro usado na cozinha	Hora canônica da liturgia católica
Que não esta feiz	<b>P</b>	Alimento energético muito doce		A menor Região brasileira (abrev.)
Mastro de bandeiras	<b>A</b>			
Mise-(?)-scene: emenação (Wg.)	Regina Martelli, consultora de moda	Não existe, segundo a doutrina espírita	Macaco, em inglês	
			Molusco da perola	
Produção como "Personagem" (TV)				Andy Murray, tenista britânico
Energia (símbolo)	Inglês (abrev.)	Cidade da entrega do Nobel da Paz		Antiga unidade familiar escocesa
Essência de xaropes				
		Arnaldo Niskier, educador carioca	Ainda: Inclusive	
			Vestígio, em inglês	
Capacidade natural da pele	Membro do elenco de um filme			Escadouro de águas do banheiro

05 2/en. 3/ab8 — ape. 4/agat. 5/casao — porat — lachno — dace. 6/nicoh. 7/tezdor. 11/rgenraçao. BANCO

## Solução

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

**ProcureAche**

**Este espaço pode ser seu! Anuncie conosco!**

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:

(51) 3026-8445 / 9613-6986

# Caça Palavras

P	S	Q	O	G	K	Q	K	Z	C	D	K	Y	L	K	W	J	G	H	T
R	E	X	H	X	Z	K	A	D	A	O	Q	D	I	S	R	M	X	J	L
O	C	E	Q	J	O	S	I	C	X	E	R	W	Q	H	I	W	O	G	I
F	R	F	T	B	L	W	H	O	C	L	G	U	W	H	T	B	G	T	X
E	E	V	R	Q	D	G	Y	O	V	E	N	N	A	S	A	C	Y	H	E
S	T	A	S	Q	F	O	F	U	R	T	F	B	E	H	X	L	P	Y	I
S	Á	M	É	D	I	C	O	F	K	R	J	U	K	K	I	W	J	D	R
O	R	I	X	N	Z	V	J	E	E	I	U	D	V	V	S	I	L	I	O
R	I	H	A	D	O	F	D	E	Y	C	I	M	O	D	T	M	G	A	D
K	A	Z	I	F	O	V	R	F	Z	I	Z	A	V	U	A	Y	Y	R	K
H	D	D	A	F	S	G	E	I	E	S	A	E	G	V	S	Y	C	I	P
W	S	Q	R	Q	I	L	N	P	B	T	P	H	D	E	I	M	A	S	O
P	S	P	L	Q	L	I	E	I	N	A	H	M	G	N	W	A	R	T	L
T	E	L	E	F	O	N	I	S	T	A	Y	V	I	D	T	N	T	A	I
B	O	M	B	E	I	R	O	E	R	U	D	H	A	E	H	I	E	T	C
Z	F	V	W	R	O	X	A	W	U	V	U	C	Q	D	T	C	I	B	I
L	A	I	K	O	M	O	T	O	R	I	S	T	A	O	Y	U	R	R	A
D	O	P	E	W	G	V	O	B	A	R	B	E	I	R	O	R	O	M	L
I	H	D	F	A	N	K	R	D	E	N	T	I	S	T	A	E	C	M	J
A	D	V	O	G	A	D	O	Z	E	I	A	G	A	R	Ç	O	M	E	B

- ADVOGADO
- ATOR
- BARBEIRO
- BOMBEIRO
- CARTEIRO
- DENTISTA
- DIARISTA
- ELETRICISTA
- GARÇOM
- JUIZ
- LIXEIRO
- MANICURE
- MÉDICO
- MOTORISTA
- POLICIAL
- PROFESSOR
- SECRETÁRIA
- TAXISTA
- TELEFONISTA
- VENDEDOR



## Templo de Magia Negra

**ABERTURA DE CAMINHOS  
AMARRAÇÕES AMOROSAS  
VENCER INIMIGOS  
CONQUISTE SEU LUGAR NO MUNDO!**



**CONSULTAS COM BÚZIOS  
ATENDIMENTO PERSONALIZADO**

f: +55 (51) 3279 5103 / 8144 8385  
[www.templodemagianegra.com.br](http://www.templodemagianegra.com.br)  
 face: /marcom.prometeu

HERDEIRO DA LINHA DE MAGIA  
DO ZÉ DO CAIXÃO DE PORTO ALEGRE



## O que é um ar-condicionado Inverter?

Se você não tem nenhuma experiência anterior com ar condicionado, então você vai se perguntar o que é um inverter. Bem, a tecnologia inverter regula o fluxo de energia do sistema, alterando a velocidade do compressor. Este componente irá reduzir o consumo de energia quando se detecta que a sala precisa de menos refrigeração ou aquecimento.

O inverter também ajuda o sistema a consumir menos energia no início, reduzindo os picos de energia e flutuação, devido ao compressor que se nunca desliga, apenas ajustando a rotação do compressor, reduzindo assim o consumo de energia.

Resumindo, este tipo de condicionador de ar altera o número de rotação do compressor dependendo da temperatura ambiente sem necessariamente desligar o compressor.

O compressor inverter pode resfriar e aquecer o ambiente por atingir velocidades mais altas do que o convencional (conforme gráfico abaixo), possui um funcionamento silencioso, pois uma vez estabilizada a temperatura, o compressor inverter trabalha em baixa rotação. A economia de energia é gerada devido ao compressor trabalhar em consonância com a temperatura, o compressor inverter parte uma única vez quando ligado.



O compressor do ar condicionado inverter é semelhante ao acelerador de um carro. Ele desacelera quando menor fluxo de ar é necessário e acelera quando mais capacidade é necessária.



**REFRIGERAÇÃO  
MARANHÃO**

**Renato  
Técnico**



Conserto de refrigerador,  
ar-condicionado,  
câmara fria, bebedor de água  
máquinas de lavar  
Conserto e Instalação de Split

**Av. Cairú, 1231 - Porto Alegre/RS**  
**F.: 3062.6311 / 9987.5296**  
[refmaranhao@hotmail.com](mailto:refmaranhao@hotmail.com)

# Duarte Climatização

Promovendo bem estar e saúde  
em ambientes climatizados!





51 8654-1923

- Instalação • Manutenção
- Higienização
- Instalações de postes padrão CEE



# Tecno - Split

Conheça nosso trabalho no facebook  
E-mail: [tecnosplit.tecnosplit@gmail.com](mailto:tecnosplit.tecnosplit@gmail.com)

Casa 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 280.00

Fernando Apto. 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 320.00

Instalações em cobre 1 m

(51) 9274 - 8857

(51) 3425 - 0432    (51) 8021 - 3500

# REFRIGERAÇÃO ELDORADO

Desde 1960

ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM:

REFRIGERADOR - FREEZER - VISA COOLER  
BALCÃO REFRIGERADO - CONDICIONADOR DE AR  
LAVA ROUPAS e SECADORAS



Fone: 3342.4003 Fax: 3342.1066

Av. Ceará, 1386 - São Geraldo - Porto Alegre  
[refrigeracaoeldorado@hotmail.com](mailto:refrigeracaoeldorado@hotmail.com)

## Sorrir é um bom começo para mudar o mundo

O sorriso é uma linguagem universal de felicidade entre os seres humanos. Não importa o continente que você estiver, com certeza a sorriso passa uma imagem agradável e amigável.

Segundo um estudo publicado na revista Social Cognitive and Effective Neuroscience, o ato de sorrir pode inspirar sentimentos de alegria e levantar o seu humor.

A equipe de pesquisa estudou a teoria de que quando sorrimos, percebemos emoções de outras pessoas de forma diferente, por exemplo: Quando você está sorrindo, uma cara de braveza pode parecer menos grave do que realmente é, e quando você está franzindo a testa, um sorriso pode aparecer menos feliz.

### Como foi o estudo

Para descobrir o que pode estar por trás desse fenômeno, os pesquisadores usaram a eletroencefalografia (EEG) para registrar as ondas cerebrais de 25 participantes enquanto eles estavam olhando para rostos de pessoas que estavam sorrindo ou pessoas com expressões neutras em seus rostos.

Eles descobriram que quando os participantes estavam sorrindo, eles angariam mais pessoas para sorrirem. Seria a solução para a paz mundial? De acordo com os pesquisadores, sorrisos falsos são facilmente reconhecíveis porque eles não se estendem para os olhos. Além disso, as pessoas que tem sorrisos falsos mostram atividades menos emocionais em seu cérebro.





## Espaço Integrar

Consultório Psicopedagógico

**Avaliação Psicopedagógica  
Intervenção Cognitiva**

Avaliando Individualizado - Parecer ao Final da  
Avaliação - Orientação (aluno, pais, professores)

[integrarpsicopedagogico](http://integrarpsicopedagogico.com.br)

**51 3209.8303 - 51 8516.7307**

Av. Benno Mentz, 1788 - Vila Ipiranga

E-mail: [espacointegrar@hotmail.com.br](mailto:espacointegrar@hotmail.com.br)



## AULAS PARTICULARES

PORTUGUÊS - REDAÇÃO - MATEMÁTICA  
FÍSICA - QUÍMICA - BIOLOGIA  
HISTÓRIA - GEOGRAFIA - INGLÊS

Centro de Aulas Particulares

**ANTECÍPE 4  
AULAS E  
GANHE 10%  
DE DESCONTO**

**REFORÇO ESCOLAR**  
(ajuda para o  
tema de casa)


**Fones:**  
(51) 9863-6917  
(51) 8174-3223  
(51) 3338-2609

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

## AULAS DE QUÍMICA

**PREPARAÇÃO PARA  
PROVAS, ENEM E  
VESTIBULAR**

**PARTICULAR OU  
EM GRUPO**



**TRATAR COM MARIA DO CARMO  
PELO FONE (51) 8142.2529**



*Somos a primeira e única franquia brasileira de educação complementar voltada para o reforço escolar multidisciplinar.*

Atendemos todas as faixas etárias nos diversos níveis de educação: Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio, Técnico e Universitário.

*Agende logo uma avaliação!*

**51 3083-9816 / 8247-9657**  
**51 3330-6930 / 9121-6114**

[www.tutores.com.br](http://www.tutores.com.br)

E-mail: [portoalegre-moinhos1@tutores.com.br](mailto:portoalegre-moinhos1@tutores.com.br)

## Áries

No início do mês, Vênus e Marte estarão em graus exatos em Virgem e você pode receber ótimas notícias relacionadas a um projeto ou, caso esteja desempregado, pode receber uma resposta positiva sobre uma entrevista de emprego. Seu trabalho e projetos caminham de forma bastante positiva.

## Touro

Na terceira semana do mês, o Sol começa a caminhar através de Sagitário e imediatamente se une a Saturno indicando o início de uma fase mais difícil, em que você pode sentir que deve deixar algumas coisas para trás. É uma fase de profundo contato com suas emoções. Nessa fase, é possível que uma sociedade, que foi firmada há alguns dias, comece a funcionar.

## Gêmeos

A partir do dia 22, o Sol começa sua caminhada anual através de Sagitário e, imediatamente se une a Saturno indicando uma fase de reclusão e isolamento das atividades sociais. Você vai preferir estar perto dos amigos mais próximos e parentes mais queridos. Não estará disposto a jogar conversa fora e perder seu tempo com futilidades. Um trabalho em equipe pode obrigá-lo a uma reorganização.

## Câncer

O mês começa influenciado pela Lua minguante em Leão, indicando a finalização suave de um ciclo que envolve sua vida financeira. A compra ou venda de um imóvel, ou mesmo a finalização de um projeto e início de outro, podem marcar o início de um novo ciclo. Ao final do mês, a Lua entra em sua fase Cheia no signo de Gêmeos e deixa você mais fechado e introspectivo, com as emoções à flor da pele.

## Leão

Nos primeiros dias do mês, sua casa passa a ser palco de boas conversas, almoços e agradáveis reuniões com amigos e familiares mais próximos. É possível que uma pessoa distante chegue para passar uma temporada em sua casa. A partir da metade do mês indica uma fase de nervosismo e impaciência. Não se deixe envolver por provocações, pois você estará mais agressivo e as brigas e discussões devem ser evitadas.

## Virgem

Na terceira semana do mês, você fica mais voltado para questões que envolvem a doméstica e os relacionamentos em família. É possível que você já esteja enfrentando alguns problemas e nesta fase, as soluções podem surgir, apesar de difíceis. Você estará mais fechado e introspectivo, além de sério. Procure controlar sua ansiedade e necessidade de controle.

## Libra

Na última semana do mês, a Lua entra em sua fase Cheia e você pode receber uma boa notícia, relacionada a um projeto de médio prazo. Ele pode envolver o contato com pessoas e empresas estrangeiras e vai exigir muito de você. Sua fé pode estar um pouco abalada nesse período, mas a fase envolve criação de novas bases e estruturas interiores, que se refletem em sua vida exterior.

## Escorpião

Na segunda e terceira semana do mês, Vênus e Marte começam a ser pressionados por Urano e Plutão indicando dias de maior recolhimento e contato com seu mundo emocional. É possível que você se sinta angustiado e apreensivo nessa fase e por isso deve manter distância de pessoas insalubres. Preserve-se. Pratique a meditação e yoga e tome banhos de ervas para a recuperação de sua energia vital.

## Sagitário

Durante a segunda e terceira semana do mês, Plutão e Urano começam a pressionar Vênus e Marte em Libra indicando a possibilidade de dificuldades e problemas relacionado a uma equipe que você faz parte. Um projeto pode não ter apresentado o resultado esperado e precisar de algumas mudanças. Um amigo pode estar em apuros e pedir sua ajuda.

## Capricórnio

Na segunda metade do mês, você se torna mais assertivo e determinado a alcançar suas metas profissionais. É possível que você assuma um cargo de liderança nas próximas semanas. Tome cuidado apenas, com o excesso de energia que pode levá-lo à agressividade. Evite o autoritarismo, as brigas e as discussões. Cuide de sua imagem pública.

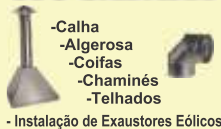
## Aquário

A partir do dia 11 de novembro a lua começa um novo ciclo em Escorpião e, em sua fase Nova marca o início de uma nova fase em sua carreira. É possível que você comece a trabalhar em uma nova empresa, ou seja, convidado a fazer parte de uma nova equipe de trabalho. Um projeto pode ser aprovado e trazer oportunidades que o levam ao crescimento.

## Peixe

A partir da segunda semana do mês, é a vez de Marte começar sua caminhada através de Libra aprofundando ainda mais suas emoções. Nesse período, que atravessa o mês, você estará decidido a deixar algumas situações e até mesmo algumas pessoas para trás. Uma sociedade pode ser firmada e uma grande quantia de dinheiro, negociada. Mantenha a calma, pois suas emoções estarão à flor da pele.

### FUNILARIA ITÚ-SABARÁ



3387.0017 / 9829.4898 (Vivo) 8499.5038 (Oi) / 8606.7502 (Oi)

Av. Alberto Pasqualini, 516 - B. Jardim Itú-Sabará - POA/RS

### 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!  
Anuncie conosco!

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:

(51) 3026-8445 / 9613-6986



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

**PREÇOS PROMOCIONAIS**

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

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

**Todos Contra DENGUE**

**ORÇAMENTO GRÁTIS**

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



E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

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

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



Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.

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

## MAÇONARIA MISTA PARA HOMENS E MULHERES



### Informações:

Fone: 51-3209.1671 / 51-9111.1919



Assessoria Trabalhista - Fiscal e Contábil

(51) 3019.8934 / 9884.1113

E-mail: contato@mattoscontabilidades.com.br

www.mattoscontabilidades.com.br

Rua Luzitana, 161 - sala 301 - Porto Alegre/RS

51 3012 6524  
51 9408 3818

INSTALAÇÃO  
MANUTENÇÃO  
HIGIENIZAÇÃO

atendimento@mgmarcondicionado.com.br  
Av. Professor Oscar Pereira, 3794 C  
www.mgmarcondicionado.com.br  
Trabalhamos com cartões

## 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 - 3574.1728 - 9231.2822

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

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%

SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!

UP!  
essência

www.upesencia.com.br/433148

Empresa brasileira com expansão na América Latina (Peru).

Contato: (51) 9394.8641 c/ Euvânia



MAT. DE CONSTRUÇÃO, MANUTENÇÃO  
E REFORMA

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

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  
Domingos/feriados 9:00 às 12:00

atendimento@construleal.com.br



Acesse o nosso guia online e consulte os melhores serviços e empresas de sua região!

www.procureache.geramigos.com.br