

ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

RevistaProcureAche

Zona Norte

Edição Universo

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



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

AQUI TEM



FARMÁCIA
POPULAR



Disponho 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!



Equipe especializada para
melhor atendê-lo!

MANUTENÇÃO
PREDIAL, RESIDENCIAL
E EMPRESARIAL

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



Eletricidade
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



Odaí Costella

(51) 9336.3475

KOREIA MOTORS

PRIMEIRA OFICINA ESPECIALIZADA HYUNDAI E KIA EM PORTO ALEGRE



(51)

3264-4222

9261.8455

8189.8888

- Revisão Periódica
- Motor / Câmbio
- Suspensão
- Elétrica
- Estética
- Freios

patrocinado

www.koreiamotors.com.br

Av Brasil, 233 - Navegantes - Porto Alegre - RS

**JC
ESPORTES**

• Aluguel de Quadra de
Esportes/Quadra de Futsal

• Escola de Futebol
5 aos 18 anos

Fazemos a sua festa!
Consulte orçamento.

www.jcesportes.com.br

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

Rua Marquês do Alegrete, 361 - Bairro São João

B Bauru
sabor & qualidade

Baurus - Saladas
Porções - Sanduíches
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

Lar do Idoso
O carinho que seu idoso merece!

oferecemos:

Enfermagem 24hs

Médico

Quartos individuais e

coletivos

Ambiente familiar

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

Rua Ricalde Marques, 114 - Jardim São Pedro

www.lardoidoso.com

E-mail: lardoidoso114@hotmail.com

Clínica de Podologia

PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE



* Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)

* Calos e Calosidades

* Tratamentos em pés diabéticos

* Correção de unhas (ORTESSES)

* 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

RECUPERE SEU EQUILÍBRIO E BEM-ESTAR

Marcelo Soria
Terapeuta Reikiano

Rua Carazinho, 300 - Petrópolis - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 3517-3950 - (51) 8197-2150



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; 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; 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 de Conto - Av. Farrapos 3452; Colossi Hotel - Rua Cairu 626; Hotel Wamosy - Rua Cairu, 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.



- Vacinas
- Rações
- Medicamentos
- Produtos para jardinagem

Tele-Entrega
3334.2376

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

ProcureAche

Anuncie Conosco!

São 20.000 Exemplares todo o mês da revista ProcureAche Extremo-Sul e Itapua.

Garanta o seu espaço em nossos periódicos!

Ligue:

(51) 3026-8445

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

Índice

Serviços Especializados - **pág. 3**

Saúde e Bem Estar - **pág. 5**

Alimentação - **pág. 11**

Serviços Especializados - **pág. 15**

Festas e Eventos - **pág. 16**

Automotivo - **pág. 18**

Serviços Especializados - **pág. 19**

Residencial / Comercial - **pág. 20**

Construção e Reforma - **pág. 21**

Residencial / Comercial - **pág. 22**

Pet / Agropecuária - **pág. 25**

Educação - **pág. 27**

Serviços Especializados - **pág. 28**

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

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

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

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

Alcoólicos Anônimos - 3226-0618

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

Os 10 maiores mistérios sobre o Universo



Alguns dos mistérios que intrigam os pesquisadores envolvem fenômenos que fogem da compreensão e que levantam dúvidas sobre as razões de suas peculiaridades. Descubra as dez principais perguntas sobre o Universo que ainda tiram o sono de muitos astrônomos e cientistas nos dias de hoje.

1. O que é a matéria escura?

No modelo cosmológico aceito pela comunidade científica, o Universo é composto por energias e partículas que interferem na gravidade, expansão e aceleração do espaço. Acredita-se que 73% da densidade se constitui de energia escura, que teria o efeito de pressão negativa sobre o Universo; e 23% de matéria escura, que hipoteticamente tem efeitos gravitacionais em matérias visíveis.

Por ser completamente invisível para telescópios e por não emitir luz nem radiação eletromagnética, a matéria escura é extremamente difícil de ser estudada. Os cientistas especulam que ela seja composta de partículas subatômicas diferentes daquelas das matérias visíveis, mas seu efeito gravitacional é perceptível nos movimentos de galáxias e estrelas.

Um dos principais recursos para o estudo da matéria escura é o projeto AMS (Alpha Magnetic Spectrometer) na Estação Espacial Internacional,

BLINDAGEM ESPIRITUAL
CONQUISTE SEUS OBJETIVOS!

Marque sua consulta com o
Mestre Wicé
e obtenha todas as respostas.

(51) 3519.8300 (51) 8914.7262

Av. Azenha, 1464 Porto Alegre - RS

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
PORTO ALEGRE CLÍNICAS
DOCTOR CLIN

Bradesco Saúde
Amil

Centro Clínico Gaúcho
Plano de Saúde Empresarial

Unimed

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

que coleta dados sobre o fluxo de raios cósmicos na órbita da Terra. Leia mais aqui sobre essa pesquisa científica.



2. O magnetismo nas crateras da Lua

Um dos maiores mistérios da Lua, assim como a sua origem e formação, é a presença de campos altamente

magnetizados na superfície, mas apenas em algumas partes da crosta e não em sua totalidade. A região da bacia do Polo Sul-Aitken, onde se encontra a maior cratera na superfície da Lua, apresenta também a maior concentração de magnetismo do satélite e tem despertado a atenção dos cientistas.

Acredita-se que essa grande cratera foi formada pelo impacto de um asteroide de 200 quilômetros de extensão, há cerca de 4,5 bilhões de anos. Esse asteroide pode ter deixado uma quantidade enorme de alguma forma de ferro, que se espalhou de maneira irregular pela crosta lunar, produzindo essas anomalias magnéticas ainda hoje detectadas.

Os cientistas especulam também se a Lua tinha algum tipo de campo eletromagnético depois da sua formação, que estaria presente inclusive no evento do grande impacto do asteroide, mas que foi desaparecendo ao longo do tempo. Simulações por computador indicam que o campo lunar de fato existiu e que o magnetismo encontrado em regiões da superfície faz parte tanto de materiais do espaço quanto de restos do campo eletromagnético que ainda resistem no satélite.

3. A galáxia retangular

A galáxia anã LEDA 074886, detectada em 2012, está localizada a 70 milhões de anos-luz, mas mesmo à longa distância ela chama a atenção pelo seu aspecto retangular. As galáxias em geral têm formato oval, como discos, elipses tridimensionais, às vezes até com curvaturas irregulares, mas essa nova galáxia tem uma aparência bastante peculiar, com cantos mais definidos.



De acordo com algumas especulações, o aspecto retangular pode ser resultado da colisão de duas galáxias em formato espiral. A LEDA 074886 pode ser vista como um retângulo ou até mesmo se assemelhando a um diamante, mas apresenta um disco de orientação circular no centro. Acredita-se que a galáxia deve perder seus cantos duros ao longo de bilhões de anos.

4. O problema de lítio

O lítio é um dos elementos, junto com o hélio e o hidrogênio, que deveria ser abundante no Universo por estar diretamente ligado aos processos de síntese nuclear. Porém, a observação de estrelas antigas, formadas de material similar àquele que produziu o Big Bang, revelou uma quantidade de lítio muito inferior do que previam os modelos teóricos. A pouca quantidade do elemento nas estrelas ficou conhecida no meio científico como “problema de lítio”.

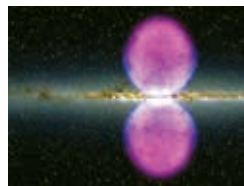
Novas pesquisas indicam que parte desse lítio pode estar misturada ao centro das estrelas, fora da vista de telescópios. Ao mesmo tempo, no campo teórico, pesquisadores sugerem que áxions, partículas subatômicas hipotéticas, podem ter absorvido prótons e reduzido a quantidade de lítio criada logo após o Big Bang.

5. A reciclagem do Universo

Nos anos mais recentes, os astrônomos notaram que as galáxias formam novas estrelas a uma taxa que parece consumir mais matéria do que elas pareciam ter. Um novo estudo com galáxias distantes pode ter encontrado a resposta a este mistério. As galáxias parecem atrair de volta para o seu centro um gás que elas mesmo produzem, o que pode resolver a questão da origem da matéria bruta na formação de novas estrelas.

6. As bolhas de radiação no centro da Via Láctea

O telescópio Fermi, capaz de detectar raios gama no espaço, registrou em 2010 gigantescas bolhas de radiação que emanam em direções opostas a partir do centro da Via Láctea. Essas estruturas se estendem a 20 mil anos-luz para cima



e para baixo do plano espacial.

Os cientistas têm especulado que essa radiação pode ser resultado do choque de estrelas sendo consumidas pelo enorme buraco negro do centro da galáxia.

7. Por que as pulsares pulsam?

As estrelas de nêutrons pulsares têm a particularidade de emitir radiação eletromagnética em intervalos regulares, como o feixe de luz em rotação de um farol. Apesar de a primeira pulsar ter descoberta em 1967, os cientistas ainda tentam decifrar as causas dos pulsos de energia. Observou-se que correntes magnéticas influenciam no desalinhamento dos polos e na emissão de radiação, mas ainda não há explicação para a flutuação magnética que movimenta as pulsares.

8. Estamos sozinhos?

A pergunta que não quer calar: será que estamos sozinhos no Universo? Em 1961, o astrofísico Frank Drake postulou uma equação polêmica sugerindo que, levando em conta diversos fatores, a probabilidade de existir vida em outro lugar é extremamente alta. Drake contabilizou a formação de novas estrelas, a quantidade de estrelas com planetas, a combinação de condições para a existência de vida, entre outras especificações. Ainda não encontramos vida em nenhum canto da galáxia, mas isso não significa que devemos

perder as esperanças.

9. O fim do Universo

Os teóricos acreditam que o Universo começou com o Big Bang, mas há muitas dúvidas ainda de como ele vai acabar. Não é possível saber se o Universo continuará se expandindo até o ponto da desagregação de toda a matéria, o Big Rip, ou se a expansão irá cessar e o plano espacial entrar em processo de condensação, o chamado Big Crunch.

10. Universos paralelos

Podemos não estar sozinhos e podemos não ser únicos. A teoria de pesquisadores físicos é de que podemos estar em um multiverso, com outros universos paralelos. A especulação sugere pensar o nosso universo como uma bolha, como um globo de neve, e que outros universos alternativos existem dentro de suas próprias bolhas. Apesar de ser um conceito bem próximo de clássicos da ficção científica, astrônomos procuram evidências que indiquem pontos de colisão entre os universos.





Radiofrequência

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

Atendimento: Seg a Sex 9:00 as 18:00
Enfª Magda Chagas

Médico de Família:

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

Consulte horário de atendimento
Dr. Rafael Mitchell

Apresente a Revista e ganhe 10% de desconto!

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



Residencial
SOLARIS
São Jorge

Cuidando de quem cuidou de você!

MÉDICO - ENFERMAGEM - NUTRICIONISTA
CUIDADOS EM GERAL
ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

Rua Maria Montessori, 387 - Parque São Sebastião
Atrás do Strip Center - Porto Alegre-RS

(51) 3085.6765 / 8454.7648 (oi) / 9867.2063 (vivo)

Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (celar) / 8155.5092 (fix)

Aroma & Cia

Perfumaria - Cosméticos
Multimarcas
Natura - Mary Kay
Chlorophylla
Água de Cheiro
L'acqua Di Fiori

Rua Voluntários da Pátria nº 294 Lj 127
Centro Shopping Centro Porto Alegre-RS

Fone: (51)3212.1302 / 3213.8101

aromaecia1007@yahoo.com.br



7 coisas sobre dinheiro que podem te ajudar na vida



e ganhe o que você merece.

O custo de seu tempo deveria te guiar

Muitas vezes nós gastamos dinheiro sem pensar ou mais do que deveríamos, pelo simples fato de que não focamos o suficiente no custo de nosso tempo. Por exemplo, supondo que uma pessoa ganhe US\$ 20 por hora e deseja fazer uma compra de US\$ 300 – antes de comprar, faça uma matemática rápida e divida seu ganho por hora pelo preço da compra. Calcular o valor de seu tempo é uma maneira poderosa de entender o que algumas coisas custam – e se realmente vale a pena compra-las.

Você deve gastar menos do que ganha

A única maneira de conseguir ter uma vida financeira estável e garantir que você tenha uma renda discrecionária – a quantia de dinheiro que você tem restante ao final do mês após todos os seus gastos essenciais. Ela só existe quando se tem mais dinheiro entrando do que saindo com despesas.

Sem essa renda, a habilidade de economizar e investir simplesmente não existe, ao menos não sem que a pessoa entre em dívidas. Viver num ciclo de pagamento de contas pode tomar conta de suas necessidades imediatas, mas é extremamente perigoso.

Colocar suas economias no “automático” pode, na maioria dos casos, ser mais fácil – você não terá que se preocupar com isso ou fazer algo para manter os investimentos em dia. É possível fazer transferências programadas com um mesmo valor mensalmente e ter sempre alguma contribuição, mesmo que pequena.

Seu passado financeiro é irrelevante

Todos têm alguma história de problema financeiro, como maus investimentos, compras desnecessárias, dívidas inesperadas, etc. Mas não é por isso que precisamos lamentar sobre elas por toda a vida. Sentir-se mal por si mesmo ou se arrepender não vai te levar a nenhum lugar.

A partir do momento que elas já acabaram e não te atrapalham mais, você deve fazer decisões com base no que é melhor para seu futuro, não de

Não são poucas as pessoas que possuem problemas financeiros. Principalmente pelo fato de que a saúde financeira depende de variáveis e escolhas, tantas acabam endividadas ou sem nenhuma economia em meio a uma crise.

Como explicou o Business Insider, nem todas as questões financeiras possuem respostas – e esse é o real problema. Para facilitar, o site deu sete dicas que podem mudar a maneira com a qual você lida com seu dinheiro.

Confira:

Dinheiro não compra felicidade

Pesquisadores destruíram a ideia de que ter mais dinheiro te faz mais feliz. Isso acaba sendo um tanto óbvio, pois a sua felicidade pode variar conforme o local onde você vive – em algumas cidades, ela custa mais caro.

Em outras palavras, o dinheiro realmente pode comprar mais conforto e segurança. Mas, uma vez que você tem uma quantia moderável de estabilidade e renda, ter mais dinheiro não faz de você uma pessoa mais feliz.

Seu poder de ganho é seu ativo mais valioso

Enquanto sua casa ou conta da aposentadoria pode consumir boa parte de seu valor, sua habilidade de ganhar dinheiro é, por fim, o que permite que você construa riqueza. Sua vida financeira pode desandar completamente se você não consegue ganhar dinheiro o suficiente.

Já que seu poder de ganho supera tudo, cuidar para mantê-lo da melhor forma possível e, estando em boa forma, ambos fisicamente e mentalmente, permite que você fique no topo de seu jogo

CUIDADORES de IDOSOS



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



E-mail: niltonc@cpovo.net

Telefones:

(51) 3226.3242 / 8057.8287 / 9961.6188



**Cartas Ciganas, Jogo de Búzios
Numerologia**

Paí Beto de Oxalá
(51) 9937-7069

beto.koch708@gmail.com
WhatsApp: 5199377069
Skype: betinho de Oxalá
**Consultas também via Internet

Sessões de passes às terças-feiras 20h

Rua Carazinho, 300 - Petrópolis - Porto Alegre - RS - CEP: 90460-190

www.facebook.com/centroafricanodoxala



Cheiros - Aromas - Cosméticos
Produtos da Serra Gaúcha

Telefones: 51 3012-6005 | 51 9221-4964

Shopping Assis Brasil

Av. Assis Brasil, 2005 | Loja 39

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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



Telefone: 3279.3603 / 9203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

acordo com o que fez ou enfrentou no passado.

Investir cedo garante o seu sucesso

Quanto mais tempo você tiver para investir e permitir que eles se componham, menos você terá que investir para alcançar seu objetivo. Mas tenha em mente o que você quer alcançar e o que é necessário para tal: por exemplo, se quiser se aposentar com R\$ 1 milhão, você precisa começar a investir cedo – e não, por exemplo, aos 40 anos.



Mais do mesmo gera mais do mesmo

Continuar fazendo as mesmas coisas que você sempre fez te dará sempre os mesmos resultados. Em outro contexto, fazer as mesmas más escolhas vai te causar os mesmos problemas. Se você não identifica progresso em sua vida financeira e não consegue construir riqueza, você deve repensar sua estratégia e tentar algo diferente.

Seu sucesso vem de suas escolhas, como o que gasta aos finais de semana, quais são suas despesas mensais e como você usa seu tempo livre no trabalho.



Instituto de manipulação

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

Horário de Atendimento:

Segunda à sexta 8h30 às 18h30 • Sábados 9h às 13h

Rua Cel. Bordini, 106 - Auxiliadora

Fones: (51) 3325.5795 / 3325.5913

Moda Feminina
3 Estrelas
Tamanhos Especiais

Loja 1 - Av. Azenha, 998 - Fone/Fax: (51) 3219.9313
Loja 2 - Av. Otto Niemeyer, 2753 - Fone: (51) 3072.7754

Helianthus Tamanhos Especiais:

Masculinos & Femininos

Trabalhamos com os Cartões



(51) 3343-3402

Av. Assis Brasil, nº 2100 / Loja 13

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

Aparelhos Ortodônticos

- Clareamento Dentário
- Clínica Geral ▪ Periodontia
- Implantes ▪ Próteses
- Placa de Bruxismo
- Aparelho para Ronco e Apnéia dos Sono

CRO/RS EPAO 1868
Resp. Têc Claudia C. Dias CRO/RS 11.823

Av. Voluntários da Pátria 294 / 431 - Centro Shopping - Centro - Porto Alegre

OrthoVittá
Aparelhos Ortodônticos



51 3213 8353

www.orthovitta.com.br

Vittátherapy
Massoterapia
51 3213 8353

**Redução de Medidas
Redução de Celulite
Drenagem Linfática
Depilação**

**Tratamento Terapêutico
Reiki**

**Prepare-se
para o verão!**



Av. Voluntários da Pátria 294/431
Centro Shopping - Centro - Porto Alegre

5 erros ao preparar sucos detox que destroem seu poder



Os sucos detox para emagrecer se tornaram tendência em qualquer dieta. Se você também aderiu à onda, mas ainda não conseguiu resultados expressivos, fique atenta: você pode estar errando na hora de preparar a bebida. Isso porque algumas atitudes fazem com que o suco se transforme em um alimento perigoso que pode, inclusive, te fazer engordar.

Coar – Se você termina de preparar o suco e resolve coar a bebida antes de consumir, pode fazer com que ela perca muito do seu poder emagrecedor. Isso porque você acaba descartando as fibras dos ingredientes usados no preparo, e elas são as grandes responsáveis por controlar a absorção de açúcar pelo organismo e também promover sensação de saciedade. Ou seja, coando seu suco você aumenta a glicose no sangue e tem fome mais rápido, o que será péssimo para a sua saúde e dieta. Dica: além de não coar, uma opção para aumentar o nível de fibras do suco é adicionar grãos e sementes, como aveia ou linhaça.

Guardar na geladeira – O ideal é consumir o suco na hora, logo após o preparo. Quando a bebida é guardada, mesmo que seja em geladeira, ela perde parte de seus nutrientes. A Vitamina C, por exemplo, se perde aos poucos quando fica em con-

tato com a luz e o ar.

Colocar açúcar refinado – Não faltam motivos para banir o açúcar do seu dia a dia. O alimento não causa apenas ganho de peso, também é responsável por efeitos adversos no organismo que são assustadores. Por isso, adicioná-lo ao seu suco pode destruir a intenção de emagrecer e ter mais saúde. O ideal é consumir o suco sem nenhum tipo de adoçante, mas, se achar necessário, ao menos opte por algo mais natural, como o açúcar orgânico ou mascavo.

Usar muita fruta – Frutas possuem muitos nutrientes importantes para o corpo. Porém, são alimentos calóricos e é preciso consumir na quantidade ideal para não engordar. O certo seria usar uma porção de fruta por copo de suco. Uma porção pode ser calculada assim: frutas pequenas, como morango ou uvas, 10 unidades; frutas médias, como maçã ou banana, uma unidade; e frutas grandes, como melancia ou melão, de uma a duas fatias.

Nenhum ingrediente verde ou termogênico – Eles são os verdadeiros responsáveis pelo poder desintoxicante do suco. Folhas verdes, como a couve-manteiga, possuem antioxidantes poderosos capazes de limpar o organismo de todas as impurezas, facilitando o funcionamento das células. Já os termogênicos, como o gengibre, aceleram o metabolismo e a queima de gordura.

Aula experimental - venha conhecer



Aulas tem uma hora de duração

Treinamento personalizado focado no seu objetivo

Treinamento funcional, qual o motivo de tanto sucesso.

- Aumento de força
- 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. Preparar o corpo de forma integrada

para que ao longo do envelhecimento ele continue apto a realizar movimentos exigidos no cotidiano.

Benefícios do treinamento funcional

- Melhora a postura
- Ameniza dores nas costas
- Trabalho cardiorrespiratório
- Equilíbrio e coordenação motora
- Aumenta a flexibilidade

Trabalha o corpo completamente sem se limitar ao fortalecimento ou ao exercício aeróbico.

João Paulo Becker | CREF: 7864-G/RS

Studio Movimento do Corpo

Av. Assis Brasil 107 sala 02

Passo da Areia

3024-3097

João Paulo 9933-8767

www.studiomovimentodocorpo.com.br



Dra Jucélia Zanatta Cirurgiã Dentista CRO-RS 9230
Especializada em Dentística Restauradora e Estética
Clínica Geral - Implantes

Av Cristóvão Colombo, 1801 - Sala 502 - Floresta
Fones: (51) 3222.9822 / (51) 9818.3330

esmalteria

Cher

mãos & pés

f CherEsmalteria

www.cheresmalteria.com.br

Rua dos Andrades, 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



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



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

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



pecatto
Moda Íntima

Moda íntima feminina, masculina e infantil,
pijamas, legging, segunda pele, etc...

Atacado e Varejo

Seja Uma Revendedora Pecatto e Aumente sua Renda.

Pça. Rui Barbosa, 220 / 14, Centro/POA (Ao lado do Center Shop)
(51) 3221-7063 | pecattomodaintima.com.br | f PecattoMI

Suplementos alimentares - cuidado!



Em busca do corpo perfeito, muitos investem nos suplementos alimentares sem orientação de especialistas para o ganho de massa muscular. Essa atitude pode - e muito! - prejudicar o desenvolvimento do organismo, trazendo inúmeros prejuízos à saúde.

Qual é a finalidade do suplemento?

Suprir o que a alimentação não consegue prover. Em geral é difícil consumir quantidades suficientes de alimentos com nutrientes equilibrados para obtenção de níveis adequados de vitaminas e sais minerais.

Quais são os tipos de suplementos?

Suplementos universais - Recomendados para todos, como a vitamina A, vitamina D, vitamina E, vitamina B, vitamina C, Minerais (como o zinco) e os Ácidos Graxos Essenciais (ácidos linoleico e ácido alfa-linoleico) , esse grupo representa o que o nosso corpo necessita para desempenhar suas atividades vitais de forma adequada.

Suplementos “supernutrientes” - não são necessários para a saúde ideal, mas que podemos fazer o seu uso para otimizar as funções corporais e retardar o processo de envelhecimento, como exemplo: COENZIMA Q10, RESVERATROL, Ácido alfa- lipoico, Carnosina.

Suplementos Específicos - utilizados tipicamente para o tratamento ou prevenção de certas patologias ou sintomas, tais como: Luteína , INDOLE-3-CARBINOL, LICOPENO E SAW PANETO, ARGININA.

Quais são os benefícios dos suplementos à saúde?

Em dosagens adequadas, além de prevenir doenças de deficiência, os suplementos nutricional

nais têm efeito terapêutico, semelhantes aos medicamentos tradicionais. Eles podem reduzir o risco de catarata, prevenir problemas na próstata e aliviar os efeitos da menopausa. Além disso, devemos considerar o papel importante da inflamação silenciosa em muitas doenças crônicas graves, os resultados de um estudo duplo-cego, controlado com placebo, publicado recentemente no AMERICAN JOURNAL OF MEDICINE, mostrou que esse tipo de inflamação foi reduzida em 32%, quando os pacientes tomavam uma vitamina múltipla diariamente.

Quais são os riscos dos suplementos?

Os prejuízos vêm pelo excesso e pela utilização de forma indiscriminada e indevida, não respeitando a necessidade do corpo, isso acaba comprometendo todo metabolismo e prejudicando órgãos essenciais nessa função, como fígado, rins e pâncreas.

Há contraindicação?

Sim. A primeira é a hipersensibilidade a algum componente, ou seja, alergia. Pode prejudicar a função renal, fígado e pâncreas, além de casos de câncer e doenças que comprometam o metabolismo.

Quais são os efeitos que potencializam o treino?

Dependendo do tipo de suplemento, ele desempenha função de aumentar a capacidade de força, recuperação e ganho muscular.

Antes de comprar qualquer tipo de suplemento, é recomendado procurar auxílio médico para que ele avalie o seu tipo de necessidade e faça exames de rotina para check-up!

Sistema Integrado de Gestão de Medicina do Trabalho

Exames Complementares:

Tipos de Exames:	Admissional	Demissional	Periódico	Medicina de Trabalho	Relatório de Trabalho
	Exames Complementares	Exames Complementares	Exames Complementares	Exames Complementares	Exames Complementares

acompanhamento com Clínico Geral (Medicina Ambulatorial)

Engenharia e Segurança do Trabalho

PPRA - PCMSO - LTCAT - PCMAT - PGR - PPR - PCA - PPCI

Treinamentos de Todos os Níveis da Portaria 3214/78.

facebook.com/SigmedPoa (51) 8115.4780

www.sigmedsigmed.wix.com/sigmed

Praça Osvaldo Cruz, nº 15 Sala 813 - Edifício Colômbio - Centro - POA/RS

Fone: (51) 8212.5921 / 9984.9158 - E-mail: sigmed.poa@outlook.com

Cafeteria e Lancheria
Cinco Corações

Café - Pães
 Doces - Sucos
 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
 Fone: (51) 3022.7182 E-mail: cincocoracoes1997@gmail.com

ambiente climatizado

Mercearia e Padaria
Quebra Galho
 Telentrega: 3342.0532



24 de Outubro, 1704



GARCIA'S
 GRILL

RESTAURANTE E PIZZARIA

(51) 3366.0040
 Av. do Forte, 1231 V. Ipiranga - POA

Como escolher e armazenar frutas do mercado de A - Z



Abacate

Como escolher:

Dê preferência à fruta pesada e ligeiramente firme. Para saber se está maduro, pressione delicadamente a casca:

a fruta deve estar firme, porém macia. O abacate de casca verde-claro e sem manchas é o melhor. Entretanto, a fruta pode apresentar algumas manchas de cor marrom na casca, sem que isso indique má qualidade – o defeito é apenas superficial.

Como armazenar: Mantenha em local fresco e arejado. Se ainda não estiver maduro, deixe-o fora da geladeira, embrulhado em jornal, para que amadureça. Nunca empilhe os abacates, pois eles amassam com facilidade. Depois de cortado, a polpa, em contato com o ar, escurece. Para evitar o problema, regue com suco de limão. E se for usar apenas metade do abacate, mantenha o caroço na outra parte, evitando a deterioração.

Abacaxi

Como escolher: Para saber se a fruta está no ponto, deve-se retirar uma das folhas da coroa: se sair facilmente é sinal de que está madura. Também é indicado pressionar levemente a casca – se estiver muito dura, provavelmente o abacaxi ain-

da está verde.

Como armazenar: A fruta madura pode ser conservada numa fruteira, em temperatura ambiente, embrulhada em papel e longe do sol. O ideal é consumi-la dentro de um ou dois dias. Depois de picada, acomode os pedaços de abacaxi numa vasilha bem fechada e leve à geladeira.

Caqui

Como escolher: Frágil, a fruta tem a casca muito fina e polpa mole. Na hora da compra, prefira o caqui mais firme e de cor uniforme e embrulhe-o em jornal para amadurecer. Observe se não há rachaduras na casca. Se houver, o processo de deterioração é mais rápido.

Como conservar: Se o caqui já estiver maduro, guarde-o na geladeira ou em local fresco. Nunca lave a fruta se não for consumi-la imediatamente, pois ela estraga com facilidade. O caqui em boas condições pode durar até cinco dias na geladeira.

Kiwi nacional

Como escolher: Procure os frutos macios – mas não amolecidos –, com textura uniforme, semelhante à de um pêssogo maduro.

Como armazenar: Conserve-os na geladeira, embalados em sacos plásticos ou papel, por até

Experimente nossas delícias.

Café da Manhã
e Lanches

De Seg. à Sex.
A partir das 7h30

Telentrega*

Consulte horário
de atendimento

Almoço

De Seg. à Sex.
das 11h às 14h30



consulte seus atendidos

Consulte nosso cardápio em

www.confrariadamarmita.wordpress.com

ou pelos fones:

51 3062.1654 | 9755.7845 | 9514.6767

Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo

Convênio com Empresas

Pague com



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

uma semana.

Laranja

Como escolher: Prefira as mais pesadas e firmes, que têm mais suco. As de casca lisa são mais suculentas.

Como armazenar: Em lugar fresco e arejado e, de preferência, fora da geladeira. Dura cerca de cinco dias.

Laranja-lima

Como escolher: Não compre se a casca estiver manchada, opaca ou grossa. Escolha as frutas mais pesadas em relação ao tamanho e, de preferência, que ainda conservem o cabinho.

Como armazenar: Mantenha as laranjas em temperatura ambiente, em cestas arejadas, por até uma semana. Na geladeira, elas podem durar até duas semanas.

Maçã nacional

Como escolher: Dê preferência à maçã firme e pesada. A casca deve estar lisa e ter a cor viva – quanto mais vermelha a casca, mais doce ela é. Não compre a fruta se tiver manchas ou machucados, pois nestas áreas podem se desenvolver micro-organismos prejudiciais à saúde.

Como armazenar: Quando conservada em local fresco, como na parte de baixo da geladeira,

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

Imã de Geladeira
a partir de

R\$ 60,00

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

dura até três semanas.

Mamão

Como escolher: O mamão deve ter a casca firme, sem rachaduras ou manchas brancas de fungo. Veja se não há partes machucadas ou marcas de picadas de insetos. Caso não for usar a fruta verde para alguma receita específica, prefira comprar as de casca amarelada, porque o mamão nem sempre amadurece bem fora do pé.

Como armazenar: Se o mamão ainda estiver verde, guarde-o em local fresco e seco, longe de luz. Já os maduros devem ficar na parte mais baixa da geladeira e consumidos o quanto antes.

Manga

Como escolher: A manga madura exala um perfume marcante. Além disso, a fruta deve estar firme, porém macia. Prefira a fruta com casca lisa, sem sinais de batidas, rachaduras ou manchas escuras.

Como armazenar: Guarde-a em local fresco e ventilado, e evite que sofra impacto, pois a manga amassa com facilidade. Se não estiver totalmente madura, envolva-a em jornal para acelerar o amadurecimento e protegê-la de batidas. A manga madura conserva-se por até dois dias em temperatura ambiente, e cerca de cinco dias em geladeira.

Receita: Bolo gelado de Atum



Confira uma receita bastante saborosa e que combina muito bem com essa época do ano.

Ingredientes:

- 1 ovo cru;
- 1 kg de batatas cozidas e espremidas;
- 1 lata de atum;
- 1 cebola pequena ralada;
- pimenta-do-reino;
- cebolinha verde picadinha;
- 4 colheres de sopa cheia de maionese;
- caldo de meio limão, passar na peneira;
- tomate cereja.

Modo de preparo:

1. Amassar as batatas ainda quente
2. Misturar todos os ingredientes, tudo muito bem
3. Colocar numa forma untada com azeite
4. Levar para gelar
5. Desenformar e decorar com azeitonas, alface e tomatinhos cereja.

DEVORA PIZZAS

POR 45,00 R\$

CONSULTE A ÁREA DE ENTREGA

Tele: 3028.5428 | 3028.8428

Rua. Ary Tarragô, 1961 /02 - Profâsio Alves I Poa

CONFEITARIA

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

facebook.com/cdedosdemel

* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

3383.1639

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 lanchecidadadapetisco@hotmail.com

Av. Assis Brasil, 4037 - São Sebastião - POARS

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

Tabela de Calorias dos alimentos mais servidos em nossa mesa: Refrigerantes e energéticos

Descubra quanto de calorias tem cada tipo de refrigerante e energético. Note que há uma enorme diferença entre os refrigerantes comuns e os diet, no quesito calorias:

Alimento	Quantidade	Calorias
Coca-Cola	1 lata de 350 ml	137
Coca-Cola Light	1 lata de 350 ml	1,5
Fanta	1 lata de 350 ml	189
Fanta Diet	1 lata de 350 ml	15
Gatorate - todos os sabores	1 frasco de 473 ml	109
Guaraná	1 copo de 240 ml	75
Guaraná diet	1 lata de 350 ml	4
Sport Drink limão	2 colheres de sopa (20g)	51
Sprite	1 lata de 350 ml	115
Sprite diet limão	1 lata de 350 ml	5
Red Bull - Energético	1 lata de 250 ml	110



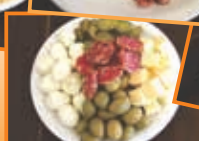
Arte do Pastel

Happy Hour ou torcer pelo seu time

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



**Av. São Pedro, 1378
Bairro São Geraldo**

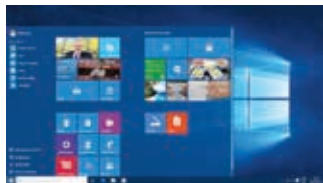


f Facebook:

(51) 3325.0320

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

O menu iniciar do Windows 10



Windows 10 é a mais recente versão do sistema operacional da Microsoft. Multiplataforma, ele pode ser instalado em PCs e dispositivos móveis como smartphones e tablets. O menu iniciar está de volta, reformulado. Confira as suas principais funções:

O Menu Iniciar do Windows 10 é compacto e é praticamente uma mistura do formato encontrado nas versões 7 e 8 do sistema. De um lado ele possui uma lista de locais, aplicativos instalados e documentos, e do outro lado, ficam os blocos dinâmicos (live tiles), onde são exibidos ícones de programas, informações de clima, notícias e dados de softwares. Há também atalhos para contatos e websites prediletos.

O menu do sistema pode ser personalizado: os blocos podem ser rearranjados e redimensionados, e tudo pode ser fixado e desafixado do Menu Iniciar, permitindo que o mesmo fique cheio de informações, de acordo com as necessidades do usuário. O Menu Iniciar também pode ser expandido de forma que fique como uma janela maximizada.

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 DESTE ANÚNCIO**

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 aplo. 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

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
Canal YouTube: 7rotas.com



EQUIPE DE APOIO

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

Contato c/ Fabiano
Fone: (51)9449.6651



ProcureAche

Curta a nossa fanpage no
Facebook:



/RevistaProcureAche

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



DISFARCE
FANTASIAS - BY TADIR REIS

Av. Pernambuco, 2808 - POA/RS
51 3061.7175 | 51 9899.1176
www.disfarcefantasias.com.br

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

Piadas



Namorados

A moça e o rapaz estavam
namorando bem à vontade. De
repente, a garota pediu
para o namorado:

- Diga no meu ouvido algo

que me deixe louquinha.

Então, ele disse:

- Tu estás gorda!

Joãozinho

Na sala de aula a professora percebe que João-
zinho não está
prestando atenção e resolve fazer uma pergunta
para ele.

- Diga uma palavra que comece com a letra "d".

- Ontem, professora - responde Joãozinho.

- Ontem? Mas ontem não começa com a letra
"d".

- Começa sim, professora. Ontem foi domingo.

Gáúcho

O gaudério foi na consulta e o médico disse:

- Pelo que vejo, teu estado não é nada bom.

O gaudério disse:

- Oh, doutor, não fala mal do meu Rio Grande
do Sul!

Celular

Meu celular está com vírus!!

Quando digito Vasco acende a lanterna.

Quando digito Dilma somem os créditos.

Tenho medo de digitar Lula e o celular desapa-
recer da minha mão.

Folder (10cm x 14cm)
a partir de

R\$ 76,00



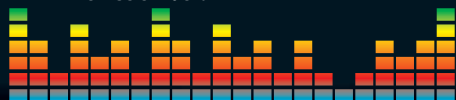
(51) 3019-1377 (51) 8549-7730
(51) 9185-3087

Dj Charão e Dj Da Monte

- Som de Alta Qualidade
- Telão • Iluminação a Laser
- Máquina de Fumaça

A Qualidade de tornar
sua Festa
um evento inesquecível!

- Casamentos • 15 Anos
- Festas Infantis • Aniversários
- Eventos Sociais • Formaturas
- Eventos em Geral



Facebook **Do Monte Matheus**
Fone: 8434.4180

Contatos: (51) 8508.9691 - 3093.3023



CLUBE AMIGO SOCIAL E CULTURAL

TODOS OS DOMINGOS
DAS 17:00 ÀS 21:30h

BAILE

"MÚSICA AO VIVO DA MELHOR
QUALIDADE."

ALUGA-SE AMPLO SALÃO PARA FESTAS

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

Baile da Edi

Sociedade Polônia

aos Domingos
das 15h às 21h
Bandas ao Vivo

F.: 3395.3519 - 8160.7723
8601.1137 - 9771.4998

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

Coordenação
Edi

animajá

LOCAÇÃO DE BRINQUEDOS

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

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

facebook facebook.com/animajafestas
@animajafestas
www.animaja.com.br

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

Irreverência do Samba

Festas - Shows e Eventos
Alegria Garantida!

Carlinhos
PRESIDENTE

CD disponível na: irreverenciadosamba@gmail.com
E-mail: irreverenciadosamba@gmail.com
Fone: 51 8536 3491 (com Manu)

MULTISOM

Top Fest

Decorações

O melhor para sua festa!!!

FESTAS • EVENTOS • DECORAÇÕES • BRINQUEDOS • LOCAÇÕES DE MATERIAIS

3414-9665 / 9914-9665
Av. Martins Bastos, 142 - Sarandi - POA/RS

www.topfestrs.com.br
topfest@topfestrs.com.br

Dicas de manutenção automotiva para leigos

Muitas pessoas dizem que ter um carro é como ter um filho, afinal, é necessário promover manutenção diária, para que o veículo funcione sempre normalmente e conte com a segurança de que nenhum imprevisto poderá acontecer.

O problema é que quando o assunto é sobre a devida manutenção automotiva, grande parte da população não sabe o que fazer para que o carro esteja sempre em ordem. Se você se encaixa neste perfil e é totalmente leigo para isso, então, fique tranquilo, pois, agora o seu veículo vai estar 100% em segurança.

Confira abaixo quais são as melhores dicas para manter a sua manutenção sempre em dia.

Água na bateria

Existem muitas baterias nos dias de hoje que são seladas e por isso não precisam de água. Porém, se esse não é o seu caso, então é necessário se atentar. Faça uma verificação mensal e adicione a quantidade ideal de água na bateria.

Água do radiador

Semanalmente você deve verificar a água no radiador para evitar o super aquecimento causando danos futuros. Por isso, além de colocar a quantidade necessária de água toda semana também é preciso realizar uma limpeza mensal.

Faróis

Os faróis são utensílios indispensáveis para

que o motorista tenha boa visibilidade durante a noite. Com o tempo, é normal que as lâmpadas queimem, por isso, ao verificar algum farol queimado é necessário fazer a troca imediata; a falta de faróis de qualidade é fatal para acidentes.

Pneus

É fundamental fazer uma verificação semanal ou de até no máximo duas semanas dos pneus. Caso seja notado algum desgaste é preciso verificar o ocorrido, e, além disso, é preciso de tempos em tempos fazer o balanceamento. Caso os pneus não tenham uma manutenção correta, o desgaste pode acabar se acentuando afetando a dirigibilidade do veículo, além de ser uma porta de entrada para furar os pneus.

Também é preciso calibrar os pneus periodicamente, podendo ser uma vez por semana. Mantenha sempre a pressão ideal para os pneus.



Renovocar Presidente

Lavagem: limpeza interna e externa
Polimento - Espelhamento - Cera à mão
Renovação de automóveis
Tapetes residenciais - Tele Busca

Promoção: 2ª a 4ª
R\$ 25,00 R\$ 35,00
Cash - cheque - cartão

Fone: 51 3414 7732
Rua Aliança, 115 - Cristo Redentor



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

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

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

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

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


GERAmigos
Comunicação



Elettricità
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

Odaí Costella

(51) 9336.3475

UP Lavagem e Estacionamento
☎ 3325.3050

DIÁRIA

R\$ 14,90

**LEVA - TRÁZ
AEROPORTO**

24HS

AV. CEARÁ, 128

J E Terraplanagem

Élison

Terraplanagem, areia, brita e saibro em geral

Fones: 9928.7456 / 9814.8175

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



CREDMERITO
FINANCEIRA

TÁ NO VERMELHO?

PRECISA DE DINHEIRO?

QUER COMPRAR SEU IMÓVEL?

AUTOMÓVEL, OU LIMPAR SEU NOME

Ligue já e faça
seu empréstimo,
rápido com parcelas
fixas no carnê.
Pessoas físicas e jurídicas



EMPRÉSTIMOS DE		
R\$ 5MIL	prestação	R\$ 36,00
R\$ 10MIL	prestação	R\$ 72,00
R\$ 15MIL	prestação	R\$ 108,00
R\$ 20MIL	prestação	R\$ 144,00
R\$ 30MIL	prestação	R\$ 216,00

**Sem consulta ao SPC
ou SERASA e sem aval**

**Consulte outros valores,
créditos até R\$ 150.000,00**
Planos em 200 prestações fixas no carnê.

LIGUE AGORA

(31) 3099.5239 / 3032.2230

credmeritofinanceiraltda@hotmail.com



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

Iniciando no artesanato: por onde começar?

- **Caixinhas porta-treco:** as caixinhas porta-treco são perfeitas para quem está iniciando na arte de fazer artesanatos. Isso porque você pode comprar caixas de madeira do tamanho que preferir e fazer várias coisas. É possível pintar, colar papéis com texturas e estampas diferenciadas e muito mais. Se quiser pintar, basta escolher a cor que preferir, comprar tintas próprias para madeira e pintar com um pincel apropriado. Se preferir colar tecidos próprios ou papéis, é necessário medir a caixa e cortar com uma tesoura nos tamanhos ideais. Cole com uma cola própria e está pronto!

Você pode fazer caixinhas de vários tamanhos, cores e vender.

- **Garrafa decorada para vaso:** sabe aquele vidro de azeite ou aquela garrafa de vidro de suco? Pois bem, elas podem virar belos vasos. Isso mesmo! Basta lavá-las bem e colar papéis apropriados ou então utilizar fios de lã e passar em volta da garrafa até completá-la por inteira. Se optar pelos fios de lã poderá fazer uma garrafa bem colorida ou de uma cor só. Depois, basta colocar flores e deixar na sala, no quarto, enfim, em qualquer ambiente ficará para lá de perfeito.

ELETRICISTA

Paulo Cristiano Rocha dos Santos

Instalações elétricas em geral,
residencial e comercial.Chuveiro, disjuntor, luminária,
ventilador de teto.
Instalação e conserto

(51) 9923.0717 vivo

8427.3379

8147.0297

9234.4781

**O que é um curto-circuito?**

Um curto-circuito ocorre quando uma corrente-elétrica com força acima do normal passa por um circuito elétrico com intensidade elevada, sofrendo uma queda e criando uma descarga que poderá danificar esse circuito.

Geralmente esse fenômeno provoca reações violentas pela dissipação instantânea de energia. Nessas reações podem ocorrer explosões, faíscas, dissipação de calor.

O que provoca?

É comum assistirmos telejornais e vermos notícias relacionadas a incêndio. Muitas vezes esse tipo de acidente, quando não é criminoso, é motivado por esse tipo de circunstância. Em algumas residências, as instalações elétricas mal conservadas com algum erro de dimensionamento podem provocar esses acidentes.

Também pode ser verificado quando dois cabos de alta tensão de postes elétricos das ruas se tocam ou quando colocamos a extremidade de um fio metálico na tomada.

Para evitar o que pode se tornar uma tragédia, é importante que algumas providências sejam tomadas.

São colocados fusíveis ou disjuntores no local onde deverá passar a corrente elétrica. Esses disjuntores funcionarão como um interruptor automático, já que qualquer falha na corrente elétrica será detectada por eles que automaticamente desligarão. Isso fará com que o circuito fique aberto e evite o dano que seria causado.

Tanto os fusíveis como os disjuntores podem exercer essa função, mas os fusíveis ficam inutilizados quando realizam essa interrupção e precisam ser trocados. Os disjuntores, ao contrário, podem ser religados manualmente.

Curto-circuito monofásico e trifásico

Existem dois tipos de curto-circuito: monofásico e trifásico. O monofásico é causado por uma falha mecânica, como por exemplo a quebra de condutores, o que causa danos no equipamento pela corrosão. Entre as principais causas está a presença de arcos elétricos ou falta de isolamento de condutores.

No trifásico, o fenômeno ocorre quando o circuito possui três tensões defasadas entre si. Essa ocorrência é verificada quando há uma sobrecarga elétrica, criando um contato indesejável entre essas fases do circuito.

Cartão de Visita
a partir de**R\$ 25,00**

(51) 3019-1377

(51) 8549-7730

(51) 9185-3087

SUPER

TELA MOSQUITEIRA




PROTEJA SUA FAMÍLIA CONTRA OS INSETOS
Não use químicos prejudiciais à saúde de seus filhos

Fácil instalação, super resistente e super durabilidade
Fácil de remover em caso de emergência
Anti-fogo, não oxida pintura eletrônica
Propicia uma super luminosidade e ótima ventilação
Impede a passagem de todo tipo de insetos
Indicada para todo tipo de clima

Parcelamento Facilitado 51-8437.4870
Menor Preço 51-9417.6616 51-8232.6452
Orçamento Gratuito **Fone: 51-3377.6656**
Aceitamos Cartões de Crédito

Garantia 1 ano na Nota Fiscal

Atendemos Porto Alegre
Grande Porto Alegre
Serra e Litoral





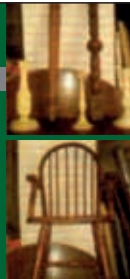

www.supertelamosquiteira.com.br

**VENDO
VIDRAÇARIA****COM 40 ANOS DE MERCADO
POR R\$ 45 MIL.****BOM FATURAMENTO, LOCALIZADA
EM AVENIDA NA ZONA SUL DE
PORTO ALEGRE.****TRATAR COM ROBERTO:****(51)9338.3865**

JC Marcenaria
Torneados em madeiras em Geral
Atendemos por encomenda

Conserto de cadeira,
pernas, braços, etc.

Av. Pernambuco, 2710 - POA/RS
Fone: (51) 3395.4673 / 3395.2026
Cel.: (51) 9129.0613 / 8574.4533



FUNILARIA ITÚ-SABARÁ

- Calha
- Algerosa
- Coifas
- Chaminés
- Telhados

- Instalação de Exaustores Eólicos

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

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



S.O.S Serviços

Orçamento Gratuito

- Elétrica - Pintura
- Hidráulica - Solda
- Conserto de grades
- Alarmes residenciais
- Câmeras de segurança

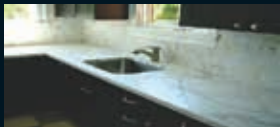
Valdecir

Fones: 51 8185.6689 - 51 9681.6894



DILL PEDRAS
MÁRMORES E GRANITOS

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

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

3246.3902



FUNILARIA SCHMIDT

CALHAS CHAMINÉS COIFAS TELHADOS

(51) 3342.3449
Oi 8424.6025
Claro 9336.5516
Claro 9264.6712



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



Telefones Úteis Zona Norte

Hospital Banco de Olhos - 3018 3100
Hospital Beneficência Portuguesa - 3023 9000
Hospital da Criança Santo Antônio - 3214 8000
Hospital de Clínicas - 3359 8484
Hospital de Pronto Socorro - 3289 7999
Hospital Cristo Redentor - 3357 4100
Hospital Materno Infantil Presidente Vargas - 3289 3000
Hospital Moinhos de Vento - 3314 3434
Hospital São Lucas PUC/RS - 3320 3000
Instituto de Cardiologia RS - 3230 3600
Mãe de Deus Center - 3378 9999
CEASA - 2111 6600

ESTOFARIA CONFORTO

Sofás



Cadeiras



Automotivo



Náutica



Fone: (51) 3337.6613
9709.1236

Marco Antonio da Silva Pereira

E-mail: marcoantonio130769@gmail.com

Av. Assis Brasil, 1125
Bairro Passo d'Areia

GENIAL ASSISTÊNCIA
 TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES



Consul **BRASTEMP** **enXuta**
BOSCH **Electrolux** **Continental**

3360.4135 / 8221.8645

ORÇAMENTO GRÁTIS

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

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: jbfasilva1000@yahoo.com.br

Dicas top para cozinhar
como um chefe



Muitas vezes quando vemos na televisão os chefes de cozinha preparando verdadeiras delícias, pensamos que nunca conse-

guiríamos fazer algo parecido. Certo? Errado! Pois, a verdade é que embora realmente seja necessário ter uma devida formação acadêmica para partilhar de tantos pratos maravilhosos, você também pode dar um (a) de chefe na sua casa e preparar desde salgados até doces mais elaborados, veja como é fácil:

- Pesquise receitas: para aprender novas receitas e aprimorar os seus conhecimentos não existe nada melhor do que pesquisar pratos novos. Sejam doces ou salgados não importa. A dica é pesquisar novas receitas em busca de conhecer novos ingredientes, macetes da cozinha e muito mais.

- Conheça técnicas novas: cozinhar é um ato que também requer muitas técnicas. E elas podem ser das mais variadas que vão desde o modo de cortar algum legume ou tempero até o tipo de panela adequada para cada comida, portanto, se você quer cozinhar como um verdadeiro chefe, nada melhor que saber tanto quanto eles quais são as maiores e melhores técnicas da cozinha.

- Arrisque receitas novas: o medo de fazer algo e não ficar bom faz com que muitas pessoas simplesmente fujam da cozinha e assim é evidente que não vão conseguir atingir nunca o mérito de cozinhar como um chefe. Por isso, não tenha medo de arriscar e fazer novas receitas, pois lembre-se daquela velha e boa frase que diz: "a prática leva a perfeição". Então, deixe o medo de errar de lado ou então a preguiça de ir para a cozinha e literalmente coloque as mãos na massa.

- Cursos: hoje em dia existem vários cursos voltados para as demais especialidades desejadas. Inclusive para iniciantes, portanto, não tem mais desculpas para não querer se aprimorar neste meio.

E se você é daquele que usava a falta de tempo como sua desculpa favorita, então agora também não tem mais como escapar, pois, existem até mesmo vários cursos online e até gratuitos.

REFRIGERAÇÃO ELDORADO

Desde 1960

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

Electrolux

BRASTOP

CONSUL

Fone: 3342.4003 Fax: 3342.1066

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

Duarte Climatização

Promovendo bem estar e saúde
em ambientes climatizados!



51 8654-1923

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

PHILCO

GREE

Consul

Fujitsu

YORK

LG



Casa Limpa

**Serviços de limpeza
em geral**

Residências e Empresas

Graciela (51) **8476.8109**

Jaqueline (51) **8508.5090**

Gabriela (51) **8409.5821**



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 E-mail: contato@teletelas.com



MÓVEIS
SOB MEDIDA

- Dormitórios • Cozinhas
- Clousets • Artigos Mobiliário

TÉCNICAS
DE PINTURAS

- Envelhecimento • Pátina
- Gessado • Escovado
- Laiquado • Pigmentado

PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS A DOMICÍLIO
Restauração & Montagem Orçamento Gratuito



Fones: 51 - 8610.9382 | 9755.6322

preço das instalações

casa 7.000 a 18.000 BTus R\$ 280,00

apartamento 7.000 a 18.000 BTus R\$ 320,00

instalação em cobre



Tecno - Split
Empresa

Visite a nossa página no Facebook

tecnospit.tecnospit@gmail.com

(51) 3425-0432

vivo 8021-3500

9274-8857

prati móveis
Móveis para Empresas

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



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

JARDINAGEM PAIXÃO

Limpeza de Terrenos
Manutenção de jardins e
Podas de Árvores Com Laudo Técnico

JOSE PAIXÃO
F: (51) 9303.9353 (claro) 8509.3594 (oi)

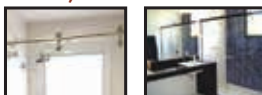


Decore Vidros
Solução em Vidros

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



Estofaria Barbosa

25
Anos perto de você




Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinós.

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

CASA BAGUNÇADA NUNCA MAIS

Organização de Espaços Residenciais e Empresariais

Happy
Personal Organizer

- Organiza closets, armários, dormitórios, salas, cozinhas, escritórios, etc.
- Faz mudanças residenciais
- Planeja e executa projetos de interiores - Design

Entre em contato!
(51) 9988-4350
(51) 8188-3205

organizadoraprofissional@uol.com.br
www.happypersonalorganizer.com.br



Material Gráfico de Qualidade!

Traga a sua arte! Caso você não tenha, nós fazemos para você, sem custo adicional!





Cartões de Visita
a partir de **R\$ 25,00**

Panfletos
a partir de **R\$ 76,00**

Imã de Geladeira
a partir de **R\$ 60,00**

Ligue e confira condições: (51)3019.1377 / (51)9185.3087 / (51)8549.7730

Como diferenciar um passeador convencional de um passeador profissional (dog walker)?



Quando buscamos por ajuda para cuidar de nossos peludinhos queremos sempre oferecer o melhor serviço possível, não é mesmo?

Ao procurarmos por

um profissional que possa nos ajudar, queremos uma pessoa que nos passe confiança e tranquilidade ao deixarmos nossos peludos sob responsabilidade deles. Mas como reconhecer se essa pessoa é realmente capacitada e se ela vai oferecer o melhor serviço para ele?

Veja alguns pontos que podem te ajudar nessa busca:

Conhecimento técnico e prático

Pergunte sobre o conhecimento técnico que ele tem. Se ele tem certificação, se participou de algum treinamento, qual sua experiência na área. Além disso, é importantíssimo que ele tenha curso de primeiros socorros específico para animais. E tome cuidado, pesquise mais sobre o curso que ele fez para entender qual é a metodologia de educação utilizada.

Satisfação com o trabalho

É importante que você consiga identificar se o passeador realmente está disposto e feliz com

o trabalho dele. Quando um profissional de fato ama o que faz, a qualidade do serviço é muito melhor e ele o fará com carinho. Ao contrário de um passeador que faz seu trabalho apenas pelo retorno financeiro, tenta passear com o máximo de pets possível, etc.

E atenção: tempo de experiência não é necessariamente sinônimo de qualidade.

“O que você faria se...”

Antes de contratá-lo, pergunte qual seria a atitude dele em determinadas situações. Por exemplo: “Quando você está passeando com um cachorro e ele não pára de latir seja para outro cão, pessoa, skate ou qualquer outra coisa, o que você faz?” ou então “O que você faria se um cãozinho comesse algo que não deveria enquanto você está passeando com ele? Como uma tampinha, por exemplo.” Veja qual será a reação dele e analise se ele dará uma resposta clara e plausível para a pergunta, sem indicar que usa puxões, gritos, repressões.

Suporte

Tenha suporte de uma empresa por trás do serviço. Ao contratar o serviço de um dog walker autônomo, você não tem a segurança e amparo de uma empresa que se compromete com a qualidade do seu serviço.



- Vacinas
- Rações
- Medicamentos
- Produtos para jardinagem

Tele-Entrega
3334.2376

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



33711142 / 33746679

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



Na Animaniacos, outubro é mês de aniversário, mas quem ganha presente é VOCÊ!!

ECONOMIZE!

Na compra de 01 Sanel Shampoo + sanel condicionador você ganha 01 kit Escova + Pasta de dente

ECONOMIZE!

Na compra de 3 sacos de Bravo Raças Pequenas 1kg ganha 3 pacotes de Refinhos Keldog

E MUITO MAIS! ACESSE: [AnimaniacosPetStore](https://www.facebook.com/AnimaniacosPetStore)

PEDIDOS:
9409.5490 / 9409.1735 / 3516.6310
E TAMBÉM PELO FACEBOOK

Trabalhamos com entrega gratuita*

*Entrega do produto de acordo com condições de entrega e prazo de entrega.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

"A Pequena (?)", animação da Disney	↘	Medula; tutano	↘	Prevenção para pro- blemas de coluna	↘	(?) Cubas, criação machadiana (Lit.)	↘
Estado brasileiro do chimarrão e do churrasco	↓					Classe dos príncipes	Alumínio (símbolo)
Renovar; dar novo ânimo	→						
	↗			Assento de uma monetária	→		
Flor-de- lis		Recipien- te da conserva	→				"O Senhor dos (?)", trilogia do Cinema
Badalação (gir.)		Diadema	↓				
	↗			Sufixo de "flâmula": diminutivo	→		Pequeno fruto usado em geleias
O camisa 10 do Tetra brasileiro (fut.)	→			Fita para medições	→		
Convite à visita que está à porta		Grande depósito de merca- dorias	→	Aquilo que sobra	↓		
	↗						
Vitamina ativada com luz solar	→	Nojo	→	Despen- co; tombo	→		
		Cosmético para os olhos		Neste local	↓		
						Aeronáu- tica (abrev.)	
Determino a quan- tidade de	↗	Desvio moral	→				A do CD feita sem permissão é pirata
		Conjunção condicional	↓				
Vontade de comer	→			Tecla de gravadores	→		1ª letra
	↗			Querido; estimado	↓		Festa havaiana na praia
				Cortante de pipas 201, em romanos	→		
Exigência excessiva de docu- mentos							
	↗	Gato, em inglês	→			Consoan- tes de "copo"	
Contorno externo da boca	→					Foi atirado no gato (cantiga de roda)	

BANCO 3/cat. 5/entre — litro. 6/sombra. 9/revigilar. 10/burocracia.

4

EDIÇÕES DE LUXO EM FORMATO POCKET.
+ de 100 páginas de passatempos.



Solução

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



AULAS PARTICULARES

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

REFORÇO ESCOLAR
(ajuda para o tema de casa)

ANTECÍPE 4 AULAS E GANHE 10% DE DESCONTO

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

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



Espaço Integrar
Consultório Psicopedagógico

Avaliação Psicopedagógica
Intervenção Cognitiva

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

51 3209.8303 - 51 8516.7307
Av. Benno Mentz, 1788 - Vila Ipiranga
E-mail: espacointegrar@hotmail.com.br



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

f Tutores Porto Alegre
www.tutores.com.br
E-mail: portoalegre-moinhos1@tutores.com.br

AULAS DE QUÍMICA

PREPARAÇÃO PARA PROVAS, ENEM E VESTIBULAR

PARTICULAR OU EM GRUPO

TRATAR COM MARIA DO CARMO PELO FONE (51) 8142.2529

A importância do reforço escolar

Na maioria das escolas públicas brasileiras, é comum encontrarmos grande parte dos educandos com enormes dificuldades de aprendizagem, esses alunos se sentem inferiores por não acompanhar o ritmo da turma. É com esse propósito que o reforço escolar vem romper as barreiras da desigualdade de raciocínio, auxiliando o professor a fazer com que os educandos adquiram as competências almejadas.

A falta de assimilação do que o professor fala e explica por parte dos alunos, tem gerado um debate de alta relevância, já que a aprendizagem é o ponto chave para o desempenho de tudo. Procurando buscar subsídios para fazer acontecer a aprendizagem, percebeu-se que precisava-se de algo diferente capaz de estimular o gosto pela escola.

O reforço escolar tem por objetivo a aprendizagem dos educandos em nível de desigualdade com o ritmo da turma, consolidando e ampliando os conhecimentos, enriquecendo as experiências culturais e sociais, para assim ajudá-lo a vencer os obstáculos presentes em sua aprendizagem.

Para que o reforço escolar tenha êxito, é necessário bastante cuidado como planejamento, definição de metas, escolha de alternativas envolvendo os educandos, e principalmente a união de pais escola e comunidade para assim ser uma ação articulada em conjunto.



Clínica Psicopedagógica

Seu filho está com dificuldades na escola?

- Psicopedagogia
- Fonoaudiologia
- Reforço pedagógico e alfabetização
- Terapia de Reiki
- Terapia de Casal e Família

Rua Alvares Cabral, nº 203
Bairro Cristo Redentor - POA/RS
Cel.: 9837.1513 / 8903.1772

CB
Cassandra Baldessar
Advogada

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

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

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

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 Andradás - próx. a Sta. Casa)

ProChaves
TELE CHAVEIRO

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

24h

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

Av. do Forte, 390

Aceitamos:
VISA
MERCADO PAGO
BANCO SANTANDER
CREDITO

Posso ser cobrado por uma dívida do meu cônjuge?



Caso um dos cônjuges solicite um empréstimo bancário e não consiga continuar pagando as prestações desse empréstimo, posso ter de assumir a dívida com o banco?

Para uma resposta mais precisa seria necessário conhecer o contrato e a espécie de empréstimo realizada. Mas, de modo geral, como este tipo de negócio é individual, não caberia responsabilida-

de ao outro cônjuge sobre o problema. Porém, se houve a assinatura de ambos, então o empréstimo é de responsabilidade dos dois.

É preciso verificar ainda se um dos cônjuges não assinou o contrato na qualidade de fiador ou avalista, situação em que pode também responder pelo pagamento da dívida.

Mesmo que o contrato tenha sido firmado por apenas um dos cônjuges e a dívida se tornar objeto de uma ação judicial, vencida pelo credor, quando o processo entrar na fase de execução judicial, momento em que o vencedor cobrará a dívida, se for provado que o empréstimo tinha o objetivo de beneficiar financeiramente o casal, os bens de ambos poderão responder pela dívida.

Nessa hipótese, devem ser respeitadas as exceções legais, como por exemplo, o único imóvel de família, ou os bens utilizados para trabalho, como automóveis, telefones e computadores.

Segurança

Um navio seguia sua viagem tranquilamente. Os passageiros aproveitavam o tempo divertindo-se, enquanto o tempo ia passando. No terceiro dia de viagem começaram a aparecer nuvens ameaçadoras no horizonte, prenunciando uma grande tempestade. Não demorou muito e um forte vento começou a levantar grandes ondas, tirando a tranquilidade da viagem. Alguns passageiros começaram a enjoar e outros entraram em pânico, achando que o navio não suportaria a dura prova. Muitos corriam para lugares que consideravam mais apropriados, buscando segurança. No meio da correria, um passageiro observou um menino brincando tranquilamente no convés, sem se preocupar com o vento, com as ondas e com o balanço do navio. Impressionado com aquela calma, estranha para as circunstâncias, o assustado viajante perguntou à criança se ela não estava com medo. Afinal, argumentou, o navio poderia até afundar... Levantando os olhos de seu brinquedo, o menino respondeu com um sorriso:

“Eu, com medo? Eu não tenho medo. Meu pai é o comandante deste navio.”

Preciosa lição. O menino confiava plenamente em seu pai. Enquanto ele estivesse no comando, não haveria perigo.

Muitos estão como aquele passageiro, com medo das ondas e dos perigos da vida, sem se sentirem seguros. Quem está no comando de sua vida?

Os filhos de Deus, os que creem em Jesus (João 1.12), podem dizer: “*Em paz me deito e durmo, porque só tu, SENHOR, fazes com que eu viva em segurança*” (Salmo 4.8).

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

Gráfica de: **Cartões de Visitas** Folders * Ímas

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

Atendimento em seu local + Elaboração da Arte + Confecção + Entrega

1000 (mil) Cartões Frente e Verso R\$ 100,00

E-mail: graficaassisbrasil@gmail.com Ac. Cheque Pré

à 15 anos atuando em Porto Alegre e Canoas F: (51) 3084.4930

9943.0147 - 9139.0708 8400.0911 8256.7137

Não corramos adiantado

ALEX
Piscinas

Limpeza / Manutenção / Pintura
Aquecimento Solar
Venda de Acessórios

www.alex Piscinas.com.br

alexandre.gomes2011@gmail.com

9623.7598 8613.0420

Masiel
Transportes

Fretes e Mudanças

Jonas Michel

8421.2308 9273.1730
9564.6442 vivo 8305.2308




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)

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

www.procureache.geramigos.com.br

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



*Você e sua
Empresa na
Internet!*

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

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



Acesse o nosso portal diretamente do seu celular ou tablet.
Com um leitor de QR Code, basta fazer a leitura do código
ao lado e acessar.

*É necessário ter instalado um aplicativo para leitura de QR codes.



Entre em contato conosco e informe-se!

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986  **vivo**

(51) 9814-2056 

(51) 8564-6451 

(51) 9100-0440 

(51) 8105-4796 

CANOAS REGIAO LITORAL

FERRACINI
24HS
(51) 9822-2159

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

Leonardo



Artes Gráfica

"Os que confiam no Senhor, são como o monte Sião, que não se abala, firme para sempre" Sl. 125

5874.9469 **9129.4328**
8198.5070 **9625.1860**

Panfletos - Comandas - Recibituários - Talonários e Nota Fiscal

artesgraficamorungava@hotmail.com
Rua José Grimberg, 580 - CEP 91180-650 - Rubem Berta - POA/RS

TALONÁRIOS Entrega em até 24 Horas Confirma!

Hotel Porto Alegre

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

Informações e reservas:
(51) 3337-8448

www.hotelportoalegre.com.br
Av. Cairú, 340 - Navegantes - POA/RS




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

JF FERRAMENTAS ELÉTRICAS

REBOBINAGEM DE MOTORES E ASSISTÊNCIA

PEÇAS • ACESSÓRIOS • INSTALAÇÃO • MANUTENÇÃO



DEWALT
BOSCH
BLACK+DECKER
TRAPP
Skoda

Atendemos também Grande Porto Alegre

3407.3806 / 8589.9939
9309.2147

aceitamos cartões de crédito: **VISA** **MASTERCARD** **AMEX**

Av. Ten. Ary Tarrago, 2412 - Jd Planalto - POA/RS
jfferramentaseletricas@hotmail.com

PMS
MANUTENÇÕES

Hidráulica - Elétrica Eletrônica - Mecânica Geral

Manutenções em:
Guindaste - Munck - Empilhadeiras

(51) 9791.2795 | 9250.6195

contato@pmsmanutencoes.com.br
www.pmsmanutencoes.com.br

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



Guincho do Orelha resgate

Telefones

8430.6899
9456.4464
9595.4700
4100.0889



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

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





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

MGM AR CONDICIONADO
AR CONDICIONADO 2 6 5 2 4

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

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

Mattos
CONTABILIDADE

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

GENOMA
COLORADO

Escola de futebol

Treinos: Manhã e Tarde.

Info.: (51) 8473.1380 - 8306.2121

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

Você sonha em entrar para Maçonaria?
Informações:
Fone: 51-3519.8300 / 51-8914.7262

CONSTRULEAL

MAT. DE CONSTRUÇÃO, MANUTENÇÃO
E REFORMA

3061.4717
8400.7985

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

atendimento@construleal.com.br

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

Acesse o nosso guia online e consulte os melhores serviços e empresas de sua região!
www.procuereche.geramigos.com.br