

ProcureAche

www.procureacherevista.com.br

RevistaProcureAche

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

Zona Norte
Distribuição Gratuita

Edição Primavera

GERAmigos
Comunicação

14 Anos

Disponíveis de profissionais habilitados para
te atender em diversos serviços:

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

TELE-ENTREGA
FARMÁCIA

Av. Assis Brasil, 626

Fone:

3337 0324

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!



MARIDA DE ALUGUEL

Karla

Elétrica | Hidráulica
Porta sanfonada
Instalação de chuveiros
Acessórios de banheiro
Torneiras | Luminárias
Colocação de suportes de TV
Acessórios domésticos em geral



maridadealuguel



maridadealuguel@gmail.com

Fones: (51) 8411.1411 8237.3437

9970.6913 9114.4198



APARELHOS AUDITIVOS

Os melhores preços
Até 3 anos de garantia
Teste o aparelho em
casa antes da compra

Agende avaliação
sem compromisso.
Atendimento domiciliar

Pagamento em
até 12x

AUDICAÇÃO
Aparelhos Auditivos

Há 15 anos a Audição avalia e orienta qual o
Aparelho Auditivo mais adequado para cada caso.

Rua dos Andradas, 1755 / sala 51
Centro / Porto Alegre / RS
www.audicaors.com.br

Fone: (51) 3224.3242

REI DOS EXTINTORES



(51)3411.3379
9681.2819
8511.1246
9227.6456

- Recargas de Extintores
- Vendas de Extintores Novos
- Cursos de Treinamento
- Placas de Sinalização

24 HORAS



Aceitamos

E-mail: lucianoalves@bol.com.br | www.reidosextintores.com.br

Residência Bem Me Quer

Aqui você encontra uma nova
residência para quem você ama!
Direção: Indianara Franciosi

- Acomodações semi-privativas
- Terapia ocupacional
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Recuperação pós-cirurgia
- Médico Geriatra
- Nutricionista
- Enfermagem 24hs
- Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

Vila Ipiranga POA Rua Padre Alois Kades, 116
próximo ao Hospital Banco de Olhos
51 3365-9377 51 9296-0297 51 8421-5402

escadas Pereira

Soluções em Madeira
Orçamento Gratuito na Hora
Vamos até você
Experiência de 20 anos
Pagamento Facilitado
Fino Acabamento



Rua Marcelino Ramos, 222
Fone: 3447-0829 / 9244-1184 / 8445-0090
facebook.com/escadaspereira - e-mail: escadaspereira@gmail.com

FUNERÁRIA UNIDAS - HAHN

— SERVIÇOS FUNERÁRIOS —
Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 9986.2111
ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com
Funerária Unidas - Hahn

Sepultamento e Cremação - Consulte nossos planos e o seguro funeral CAIXA

RESIDENCIAL BEM QUERER

AQUI VOCÊ ENCONTRA UMA NOVA
RESIDÊNCIA PARA QUEM VOCÊ AMA.

- Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapeuta Ocupacional
- Acomodações privativas e semi privativas - Coletivo
- CFTV - Quartos climatizados
- Responsável Indianara Franciosi

Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) 3574.2370 - 9296.0297 - 8421.5402

GRUPO DINÂMICA®

DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral

desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

3334.9000 / 9999.9000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência
HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA
Atendemos todo o Estado do RS



Nos acompanhe nas redes sociais:

f /RevistaProcureAche

f /JornalGerAmigos

www.procureacherevista.com.br

Expediente

CNPJ: 11.248.576/0001-99

Telefones: (51)3026-8445 / (51)9613-6986

E-mail: contato@geramigos.com.br

Jornalista Responsável:

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:

Josias Godoy

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição:

Geramigos Empresa Jornalística Ltda.

Índice

Página 3	3
Religião	4
Agilidade e Praticidade	5
Melhor Idade	6
Saúde e Bem Estar	7
Festas e Eventos	8
Gastronomia	9
Moda e Beleza	13
Tecnologia	14
Educação	15
Guia Profissionais	16
Serviços Especializados	18
Construção e Reforma	19
Pet e Agropecuária	20
Telefones úteis	30
Religião	22
Residencial / Comercial	23
Serviços Jurídicos	25
Serviços Especializados	26
Horóscopo	28
Serviços Especializados	29
Curiosidades	30
Palavras cruzadas	31

Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em nosso site: www.procureacherevista.com.br

Revista

ProcureAche

Zona Norte



Quer ver sua marca, serviço ou negócio aparecer? Seja como um dos mais de 300 colaboradores, anuncie nas revistas ProcureAche ou nos Jornais GerAmigos e faça parte de um dos veículos de comunicação que há 14 anos mais cresce em Porto Alegre!

Nas páginas centrais das revistas, você encontrará um guia rápido de serviços!

Esses são os bairros onde circula a Revista ProcureAche Zona Norte:

Map showing neighborhoods: Archleia, Barrapos, Humaitá, Sarandi, RubemBerta, Alegretas, São João, São Pedro, Passagem, Higienópolis, Areia, Vila Ipiranga, Jd Itú Sabará, Auxiliadora, Boa Vista, Crista Redentor, Jd. Urubitinga, Jd. Urubitinga, Jd. Urubitinga.

Publications shown:
- ProcureAche Zona Norte Tiragem: 20.000 exemplares
- Jornal Geramigos ZN Tiragem: 10.000 exemplares
- Jornal Geramigos ZS Tiragem: 10.000 exemplares
- ProcureAche ZS Tiragem: 20.000 exemplares
- ProcureAche Tiragem: 41.000 exemplares

TIRAGEM 101 mil IMPRESSOS TODO MÊS

14 Anos

(51) 3026-8445 | 9613-6986
E-mail: comercial@geramigos.com.br



Sorvetes e crepes
Preço de fábrica

Crepe Suiço

UM UNIVERSO DE SABORES!

Av. do Forte, 1825 - Vila Ipiranga - POA
Fones: (51) 3325.0809
whats: (51) 8472.2686

Já fez o seu seguro?!










PÉGASUS Corretora de Seguros

51 3023-7377

www.pegasussegueros.com.br

AMIGO QUEBRA GALHO JÚNIOR DIAS

PRECISANDO DE ALGUM REPARO?

ELÉTRICA, HIDRÁULICA, PINTURA E CAÇA VAZAMENTOS

INSTALAÇÕES: TORNEIRAS E MISTURADORES /
 VENTILADORES DE TETO E LUMINÁRIAS /
 CHUVEIROS E DUCHAS / TOMADAS E INTERRUPTORES /
 SUPORTES PARA BANHEIRO, COZINHA / PRATELEIRAS /
 CORTINAS / VARAIS / TV NA PAREDE / MONTAGEM DE MÓVEIS /
 ELÉTRICA / HIDRÁULICA E TODOS TIPOS DE PINTURAS

(51) 9140.0404 | (51) 9889.1902

A SOLUÇÃO DOS PROBLEMAS DA SUA CASA COM QUALIDADE, LIMPEZA E HONESTIDADE

Evandro Passos

EPG 24h
Guincho Service

9763-4130 | 8589-7940

Qualquer tipo de veículo. Leve ou pesado.

TREINAMENTO PARA HABILITADOS PERCA O MEDO DE DIRIGIR

8919.6039

Instrutor TIAGO (credenciado ao CFTM)

FONE: 51 8919.6039

www.drivertiago.com.br

ARAUPACK
EMBALAGENS



www.araupackembalagens.com.br

Televendas 51 3348.5624 | vendas@araupackembalagens.com.br

Av. Manoel Elias, 936 - Jardim Ingá - Porto Alegre/RS

Perdão



No dia 18 de setembro celebramos o “Dia do Perdão”, que não é mais apenas um dia especial do calendário judaico (neste ano, 12 de outubro), mas também lembrado por muitos não judeus.

A Bíblia Sagrada nos diz com clareza que todos somos pecadores e que precisamos do perdão de Deus e uns dos outros.

Na oração conhecida como “Pai Nosso”, Jesus nos ensina que devemos pedir a Deus o perdão pelos nossos pecados e acrescenta: Porque, se perdoardes aos homens as suas ofensas, também vosso Pai celestial vos perdoará; se, porém, não perdoardes aos homens, tampouco vosso Pai perdoará vossas ofensas (Mateus 6.14-15). O apóstolo João nos garante: Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para nos perdoar os pecados e nos purificar de toda injustiça (1João 1.9).

O perdão é fundamental para o bom relacionamento entre as pessoas e entre a pessoa e Deus, pois qualquer coisa que cause mágoa ou tristeza interfere na paz e na alegria interiores e quebra a harmonia e a comunhão.

Por isso, Tiago, irmão de Jesus, escreveu: “Confessai vossos pecados uns aos outros” (Tiago 5.16) e Paulo completou: “perdoando uns aos outros, assim como Deus vos perdoou em Cristo” (Efésios 4.32). Jesus vai além e diz que devemos perdoar “setenta vezes sete” (Mateus 18.21-22). É difícil, mas vale a pena. Perdoar e ser perdoado traz muita paz ao coração.

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

Acéder à sua consciência e autoconhecimento

Problemas, pensamentos negativos, sentimentos angustiados, acontecimentos perturbadores, situações estressantes, podem conduzir-nos a um padrão de raciocínio pouco claro, fazendo a nossa mente construir cenários incapacitantes, miserabilistas e pessimistas. Neste estado conturbado a realidade é negativamente distorcida, afastamo-nos dos nossos recursos mentais e físicos, e em resultado sentimo-nos mal.

Tendemos a perder contato com a nossa sabedoria. Para melhor lidar com estes estados sempre que eles se manifestem, habitue-se a promover um estado pleno de recursos. Exercite um estado de ser onde reina a tranquilidade e clareza de pensamento. Onde consegue observar-se sem agir. Um estado onde consegue aceder à sua consciência e autoconhecimento.

Por momentos foque a sua atenção na sua respiração, fique com ela, torne-se nela. Observe a sua respiração, flua com ela, sinta o seu corpo a relaxar à medida que vai respirando. Mesmo se seja por momentos, este exercício permite-lhe distanciar-se dos seus apegos, dos seus desejos, das suas necessidades, usufruindo de um estado pleno de tranquilidade. A sua mente ficou calma e clara.



Domingos

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

Quartas

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

* A participação nos cultos é livre, é para todos; por isso, você é nosso convidado especial!

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

CONSORCIOS - MELHOR QUE SONHAR É REALIZAR

Para compra, troca ou investimento



Seu carro semi novo ou zero a partir de R\$ 343,89 mensais
Sorteio, lances livres e fixo, seu usado vale como lance!

Para compra, reforma ou construção

Seu imóvel a partir de R\$ 573,25 mensais
Sorteio, lances livres e fixo, use seu FGTS para lance diminuindo as parcelas após contemplação.



Sertório, 2499 **GUAIBACAR!**
Contatos: (51) 3027-2000 ramal 2472 ou 9183-0242



#500 GRÁFIS **PIZZARIA ITINERANTE**
A pizzaria que vai até seu evento!
Na sua casa, salões de condomínios, casa de festas!! Onde for sua comemoração!

#corporativos
#aniversários
#NO ANO
#CAGAMENTOS
#NOBAC

PIZZARIA MÓVEL
51-9225-8843

https://www.facebook.com/pizzaria500grafis

JOSUÉ EXPRESS
Coletas e Entregas:

*documentos, convites, encomendas, exames, mala direta, medicamentos, passagens, ingressos, chaves, produtos elétricos ou eletrônicos, etc.

CONFIANÇA E HONESTIDADE

9844-3308 | 8496-6201
motobojoenviado@gmail.com

PPCI
EQUIPAMENTOS
TREINAMENTOS
MANUTENÇÃO

IMPACTA
PREVENÇÃO CONTRA INCÊNDIOS

51.3019.9333 - IMPACTA@IMPACTA.IND.BR
AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 1940 L2 - POA

DESIGN DESENHO IDEIA
o melhor, observação que visa o propósito que se transforma em

MS DESIGN ÁREAS DE ATUAÇÃO NO DESIGN

www.msehndesign.com
contato@msehndesign.com

- Marca
- Manual de Id. Visual
- Cartões de visita
- Folios Flyers
- Missões de Expediente
- Comunicação Gráfica
- Certificados
- Projetos Gráficos
- Sites Templates
- Projetos Para PDV
- Modelagem 3D / Render
- Projetos de Embalagem

SANVICENTE & SARTORI
PLANOS DE SAÚDE
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
Bradesco Saúde
Amil
Unimed
Centro Clínico Gaúcho
FORTE ALGAR CLÍNICAS
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

Clínica de Podologia

ANOS DOS PÉS

PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

* Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
* Tratamentos em pés diabéticos
* Calos e Calosidades
* Correção de unhas (ORTESES)
* Laserterapia na Podologia (Onicomiose - fungo nas unhas)
* Reflexologia Podal (Massagem em pontos específicos nos pés)

Aceitamos: VISA, Mastercard, American Express

Fone: 3061.5005
Rua dos Andradas, 1727 - Sala 86 - Centro - POA/RS

Souza Investigações Confidenciais

Detetive Souza
Investigação Conjugal
Investigação Particular/Empresarial
Localização de Pessoas
Investigação de Bens
Provas Concretas para a Justiça

(51) 9841.6472
(51) 8100.0185 coyotedetetives@gmail.com

Dicas para saúde bucal na terceira idade



1. Fazer consultas periódicas ao cirurgião-dentista para exames completos e limpeza
2. Cuidar dos dentes fazendo uma higienização bem feita: escová-los pelo menos três vezes ao dia com creme dental com flúor. Usar fio dental pelo menos uma vez ao dia;
3. No uso de dentadura é necessário fazer um exame geral pelo menos uma vez ao ano;
4. São comuns nessa fase da vida as cáries e problemas com a raiz dos dentes; retração gengival com exposição de áreas do dente não protegidas

das pelo esmalte. Apesar de ser normal, é preciso cuidado.

5. Sensibilidade dentária: em caso mais intenso pode ocorrer com ar frio, com alimentos e líquidos doces ou amargos.

6. Também são comuns queixas de boca seca, às vezes devido ao uso de medicamentos ou problemas na saúde geral. O cirurgião-dentista pode recomendar vários métodos para evitar que isso acarrete problemas dentários.

7. Doenças como diabetes, problemas cardíacos ou câncer podem afetar a saúde bucal, por isso, informe ao seu cirurgião-dentista, ele vai precisar conhecer seu estado geral de saúde para poder ajudá-lo;

8. Muito cuidado com a higienização no uso de pontes, coroas, implantes e próteses.

9. Fique atento a machucados dentro da boca, eles podem ser um sinal que algo não anda bem. Consulte, imediatamente, o cirurgião-dentista.



São Rafael
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

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

"O amor reconhece as necessidades"

Fone: (51) 3030.0695

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



Residencial **SOLARIS**
São Jorge

Cuidando de quem cuidou de você!
MÉDICO - ENFERMAGEM
NUTRICIONISTA - CUIDADOS EM GERAL
ÓTIMA LOCALIZAÇÃO

Novo Endereço: Rua Professor Leopoldo Tietbohl, nº 60
Jardim Planalto - Porto Alegre/RS

(51) 3085.6765 / 8454.7648 (oi) / 9867.2063 (vivo)
Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (claro) / 8155.5002 (tim)

Cuide da sua saúde na sua residência

Enfermeiro Jairo Fraga

Procedimentos de enfermagem como:
Terapia intravenosa | Coleta de exames | Sonda para alimentação
Cuidativos | Sonda para eliminação urinária
Pet terapia para residenciais geriátricos
Acompanhamento e Avaliação de pacientes acamados com
elaboração de prontuário personalizado
Experiência de 15 anos na área

51 8110.8885 | 9590.5302

E-mail: jaioroberto2011@hotmail.com

Residencial Bem Me Quer

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama!
Direção: Indianara Franciosi

- Acomodações semi-privativas
- Terapia ocupacional
- Hospedagem diárias, temporárias e moradia
- Recuperação pós-cirurgia
- Médico Geriátrico
- Nutricionista
- Enfermagem 24hs
- Cuidadoras
- CFTV (câmeras de monitoramento 24hs)

Vila Ipiranga POA Rua Padre Alois Kades, 116
próximo ao Hospital Banco de Olhos
51 3365-9377 51 9296-0297 51 8421-5402



FISIOTERAPIA E PILATES EM DOMICÍLIO

Daiane N. Ulinowski.
CREFITO 164.733F

Atuação:
• Neurológica
• Ortopédica
• Traumatológica
• Reumatológica
• Geriátrica

Marque sua avaliação grátis: (51) 9600.9462

RESIDENCIAL BEM QUERER

Aqui você encontra uma nova residência para quem você ama.



- * Médico - Enfermeira - Nutricionista - Terapeuta Ocupacional
- * Acomodações privativas e semi privativas - Coletivo
- * CFTV - Quartos climatizados
- * Responsável Indianara Franciosi

Av. Benno Mentz, 1688 - Vila Ipiranga - POA/RS
Fone: (51) 3574.2370 - 9296.0297 - 8421.5402

Saúde requer cuidados com a chegada da primavera

Piso - o piso frio, em cerâmica ou porcelanato, é o mais indicado para a casa do alérgico, já que permitem limpeza constante com pano úmido. Se o seu piso é de madeira e você não pretende trocar, cuidado ao passar cera. O ideal é que o alérgico não esteja em casa quando esse tipo de produto for utilizado, já que seu cheiro forte pode provocar uma crise.

Cortinas - na hora de escolher as cortinas, dê preferência às persianas verticais impermeáveis, que são fáceis de limpar e evitam o acúmulo de poeira. Você não abre mão da cortina de voil e do tapete na sala de estar? Contratar uma empresa especializada para impermeabilizá-los pode ser a solução. Quando tratadas com impermeabilizantes, essas peças deixam de se tornar o ambiente ideal para o acúmulo de poeira, ácaros e o desenvolvimento de mofo.

Roupas - está programando tirar aqueles casacos de inverno do fundo da gaveta? Fundos de gaveta e armários são locais ideais para a proliferação de ácaros, já que a luminosidade é baixa e o ambiente costuma ser quente e úmido. Antes de usar roupas que estavam guardadas é preciso lavar as peças e deixá-las ao sol, combatendo os principais causadores de alergias respiratórias.

Banheiro - seu banheiro tem manchas escuras? Livre-se delas, já! Além de desencadear crises de alergia respiratória, os fungos servem de alimento para os ácaros. Manter o local arejado e controlar possíveis vazamentos de água no local

são boas medidas preventivas, mas se a parede do banheiro já estiver com manchas escuras ou estufadas pode ser necessário o uso de fórmulas antifúngicas, como os produtos à base de ácido fênico.

Aspirador de pó ou vassoura? A casa não deve ser limpa com vassoura, mesmo que o alérgico não esteja presente no momento. As vassouras levantam partículas de poeira, ácaro e mofo, dispersando-as no ar. O ideal é passar pano umedecido com água no piso e nos móveis, o que evita a dispersão do pó, além de aspiradores. Os aparelhos mais modernos possuem com os chamados filtros Hepa, que ajudam a reter o material coletado dentro do aparelho, evitando que seja inalado posteriormente.

Limpeza da casa - Não se recomenda o uso de produtos químicos para a limpeza da casa dos alérgicos. Dê preferência ao uso de água e sabão neutro, evitando detergentes e limpadores com cheiros fortes, que podem desencadear uma crise alérgica.



Florinda Luz Silva

Psicóloga
CRP 07/25412

(51) 9805 4293

ls.florinda@gmail.com

AQUI TEM



FARMÁCIA
POPULAR



**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

Agora com Farmácia Popular. Aproveite!

Fone:

3337 0324

**Ressonância • Tomografia
Mamografia • Ecografia
RX • Densitometria**

imi
Zona Norte
Instituto Médico da Imagem

Zona Norte: Rua Álvares Cabral, 65 - Fone: (51) 3342.2606
Próximo ao Shopping Wallig

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

Central de Agendamento
(51) 3225-3000

www.clinicaimi.com.br

A magia da festa de debutante



Uma festa de debutante tradicional quando bem feita, é uma das festas mais bonitas que existem para comemorar um aniversário de 15 anos. Mas para que ela seja como se deve, bonita, perfeita ela vai precisar ser bem organizada, bem preparada.

Organizar uma festa assim é uma coisa trabalhosa de

se fazer, mesmo que você não vá colocar a “mão na massa”, ao estilo “faça você mesma” mesmo assim vai dar trabalho. Você vai ter que seguir uma lista de coisas que precisam ser pensadas para depois serem executadas. Se for fazer vai dar mais trabalho e trabalho requer tempo, então vai ter que começar a preparar tudo com bastante antecedência. Se for para contratar os serviços vai ainda assim ter que se organizar, escolher bem os profissionais de cada área, e acompanhar as etapas.

Mas seja de que forma for, se o seu objetivo é fazer uma festa perfeita, basta se dedicar e não deixar de fazer tudo do jeito que a aniversariante deseja, que a agrade, que tenha a ver com o estilo dela.

Algumas preferem uma festa temática, outras uma festa à fantasia ao estilo anos 60, outras querem uma festa tradicional e com todas as “pompas” de uma festa ao estilo princesa, e tem as que preferem uma festa moderna com balada.

Para organizar uma festa de 15 anos completa e tradicional é preciso ter atenção à todos os detalhes e não esquecer de nenhum. Por isso trouxemos para você, dicas preciosas para uma festa de 15 anos perfeita!

Se o seu sonho é uma festa de 15 anos tradicional que é o sonho de realização da maioria das meninas ficarem têm, com direito a um vestido branco, ou candy colors, dançar a valsa, tudo se torna uma magia. Sem contar a importância dos 15 anos, que é a passagem da infância para uma vida com mais responsabilidade, a menina está virando uma moça, uma mulher. E esta passagem é uma das mais lindas na vida de uma menina e nada melhor do que celebrar isso com uma festa linda.

START
som e luz

* Festas em geral
* 15 anos
* Casamentos

Dj Lucas Oliveira
Fones:
9114 9531 / 9404 9594
E-mail: lucasbarbosadeoliveira@gmail.com

encanto Bebês Locação de Brinquedos

- Especialidade em diversão para bebês até 3 anos;
- Brinquedos da marca Fisher Price;
- Organizamos um ambiente muito aconchegante e divertido na festa do seu bebê;

Reservas: Encanto Bebês
3318.6967 | 9159.8028 | 9159.7812

Restaurante

Pratos & Sabores

Grill

Aberto todos os dias
(inclusive feriados)

ACEITAMOS RESERVAS PARA FESTAS E EVENTOS.

Rua Açores, 68 - Fone: 3085.2561 - Passo D'Areia - POA/RS
www.restaurantepratossabores.weebly.com

Pratos & Sabores

Restaurante

Aberto de segunda a sábado

ACEITAMOS RESERVAS PARA FESTAS E EVENTOS.

Rua Açores, 53 - Fone: 3361.3176 - Passo D'Areia - POA/RS
www.pratossabores.com.br

Os alimentos típicos da primavera e seus benefícios



Berinjela: possui uma pequena quantidade de vitamina B5, que auxilia no metabolismo das proteínas, gorduras e açúcares. Nela também podem ser encontrados sais minerais como o cálcio, o fósforo e o ferro, que são fundamentais para a formação da massa óssea, contração muscular e coagulação sanguínea.

Abóbora: possui vitaminas do complexo B como a niacina, que apresenta importante ação no metabolismo celular. Também podem ser encontrados na abóbora o cálcio e o fósforo, que são fundamentais para a formação da massa óssea, contração muscular e coagulação sanguínea.

Morango: é uma fruta rica em vitamina C, que influencia no sistema imunológico. E também apresenta outros nutrientes na sua composição, como: betacaroteno, ferro, cálcio, fósforo, potássio e em menor quantidade de vitaminas A e B.

Abacaxi: possui significativa quantidade de vitamina C, essencial para a formação do colágeno e melhora a absorção do ferro. Rico em fibras, que auxiliam no bom funcionamento intestinal.

Mamão: possui grande quantidade de vitamina A e vitaminas do complexo B, que influenciam no sistema imunológico. Os nutrientes podem variar em relação à espécie. Outra substância interessante é a papaína, uma enzima encontrada na polpa do mamão, que funciona como facilitadora do processo de degradação de proteínas.

Brócolis: é conhecido por conter um elevado teor de cálcio, contribuindo para a formação da massa óssea. Também é um alimento com uma boa quantidade de ácido fólico (folato), importante para a formação de células sanguíneas.

Espinafre: excelente fonte de vitaminas A, B, C e D e de alguns minerais, como ferro, cálcio, fósforo e potássio.

Benefícios da cafeína

São vários os benefícios da cafeína, na quantidade correta ela aumenta a capacidade de trabalho do coração, pois ocasiona a dilatação dos vasos sanguíneos proporcionando a sensação de relaxamento muscular. Também é muito benéfica para memória, pois tem um efeito positivo a longo prazo.

A quantidade consumida está estreitamente ligada a respostas positivas metabólicas e fisiológicas, do organismo de cada indivíduo. Sendo assim quando usada corretamente a cafeína pode trazer vários benefícios, tais como:

- Aumentar o estado de vigília e sensação de alerta
- Melhora a capacidade respiratória
- Diminuir a fadiga mental
- Melhorar o bem estar
- Prevenir doenças como a diabetes
- Ajudar no emagrecimento
- Diminuição do risco de Alzheimer
- Prevenir o aparecimento de alguns tipos de câncer
- Usado em diversos medicamentos auxilia no trato de dores
- Inibi o apetite
- Aumenta da energia e força
- Auxilia para o bom funcionamento vascular
- Melhora o rendimento nos exercícios físicos e competições

Estes benefícios da cafeína ocorrem quando as doses não ultrapassam a quantidade de 300 mg/dia.

Restaurante
TIA MARIA
O sabor da comida da mamãe.

O Restaurante Tia Maria oferece diariamente uma variedade de pratos quentes, saladas e sobremesas em dois amplos ambientes.

Buffet Livre

De Segunda à Sábado, das 11h às 15h
Aceitamos Cartões de Crédito

Av. Minas Gerais, 304 - B. Sarandi
Fone: (51) 3366.0436

CONFEITARIA
Dedos de Mel

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.
www.confeitariadedosdemel.com.br

* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS CARTÕES

51 3383.1639

Torta de milho cremosa**Tempo:** 50min**Rendimento:** 8 porções**Dificuldade:** fácil**Ingredientes**

- 2 latas de milho verde escorrido
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 4 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 50g de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 copo de requeijão cremoso (200g)
- Margarina e farinha de trigo para untar

Modo de preparo

No liquidificador, bata o milho, o leite, os ovos, a farinha, o fermento, metade do parmesão, sal e pimenta até ficar homogêneo. Unte e enfarinhe um refratário médio, transfira metade da massa e espalhe o requeijão por cima. Cubra com o restante da massa e polvilhe com o parmesão restante. Leve ao forno médio, preaquecido, por 50 minutos ou até dourar. Corte em pedaços e, se desejar, sirva acompanhada de tomates-cerejas.

Salada de batata com atum**Tempo:** 30min (+1h de geladeira)**Rendimento:** 4 porções**Dificuldade:** fácil**Ingredientes**

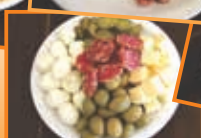
- 600g de batata em pedaços
- 1 cubo de caldo de galinha
- 1 cebola ralada
- 2 latas de atum sólido escorrido
- 1/2 xícara (chá) de tomates-cerejas cortados ao meio
- 5 colheres (sopa) de azeite
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde picado a gosto
- 2 xícaras (chá) de maionese

Modo de preparo

Em uma panela, em fogo médio, cozinhe as batatas com o caldo de galinha e água até amaciar, mas sem desmanchar. Escorra e transfira para uma tigela. Junte à batata ainda quente a cebola, o atum, o tomate e o azeite. Tempere com sal, pimenta, cheiro-verde e misture. Leve à geladeira por 1 hora, misture a maionese à salada e sirva em seguida.

*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:

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

 **(51) 3325.0320**

• RECEITAS •

Bolo de abacaxi com leite condensado

Tempo: 1h30 (+2h de geladeira)

Rendimento: 14 porções

Dificuldade: fácil

Ingredientes

- 4 ovos (claras e gemas separadas)
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 2/3 de xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de suco concentrado de abacaxi
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 xícara (chá) de abacaxi em calda em cubos (reserve a calda)
- Margarina e farinha de trigo para untar
- Coco ralado para polvilhar
- Abacaxi em calda picado para decorar

Recheio

- 1 lata de leite condensado
- 2 gemas
- 1 colher (sopa) de manteiga
- Calda
- 1/2 xícara (chá) de calda de abacaxi
- 1/2 xícara (chá) de suco de abacaxi concentrado

Modo de preparo

Para a massa, bata as gemas com o açúcar na batedeira por 5 minutos ou até dobrar de volume. Acrescente o óleo e bata até ficar homogêneo. Adicione a farinha peneirada intercalando com o suco. Acrescente o fermento, o abacaxi e as claras batidas em ponto de neve e misture delicadamente com uma colher. Despeje em uma assadeira retangular de 25cm x 35cm untada e enfarinhada, e leve ao forno médio, preaquecido, por 40 minutos ou até que ao enfriar um palito no centro, ele saia limpo. Deixe esfriar e desenforme. Para o recheio, em uma panela, leve ao fogo médio o leite condensado, as gemas e a manteiga, mexendo até soltar do fundo da panela. Corte o bolo ao meio com uma faca de pão ou barbante e espalhe o recheio. Cubra com a massa e corte em quadrados. Dissolva a calda do abacaxi no suco, em uma vasilha funda. Passe o bolo na calda rapidamente e embrulhe, um a um, em papel-alumínio e leve à geladeira por 2 horas. Para decorar, polvilhe com o coco ralado e distribua o abacaxi em calda.

Quartas e Sábados Dia de Feira

mercado PIMENTA

Av. Ary Tarrago, 2060 - Porto Alegre - Fone: (51) 3026-2060
De Segunda a Sábado das 7h às 21h30 Domingos e Feriados: 8h às 20h

CONFEITARIA DELICÍAS

Aceita-se Encomendas de
TORTAS, DOCES E SALGADOS
Servimos Lanches

Av. Assis Brasil, 2480 / Porto Alegre - RS
Fone: (51) 3361.1732 / (51) 3345.1934
www.confeitariadelicias.com.br

Super CenterPan

O Super Center Pan faz tudo pensando em garantir sempre o melhor para seus clientes. Oferecemos uma grande variedade de marcas e produtos em todas as seções: Padaria, Hortifrutti, Açougue, Laticínios, Salgados, Bebidas, Perfumaria, Higiene Pessoal e Utensílios para o Lar.

Aqui você encontra produtos sempre fresquinhos e de qualidade.

Horário de Funcionamento: Loja 01: De Segunda a Domingo - Das 6:00 às 22:00 Loja 02: De Segunda a Domingo - Das 6:30 às 20:30

Há 15 anos na região.





Um antigo Seminário situado numa fazenda ao pé de um morro, em meio a natureza, localizado a beira da estrada entre os balneários da praia do Lami e praia de Itapuã, um dos principais pontos turísticos da grande Porto Alegre. Esta região é conhecida por suas belezas naturais e por possuir uma grande quantidade de condomínios e sítios de lazer.



Com atendimento familiar e profissional a casa irá priorizar o aconchego e bem receber, deixando o ambiente ainda mais hospitaleiro e informal. A idéia central é fazer com que os comensais interajam com o ambiente, levantando de suas mesas para buscar as carnes de suas preferências juntamente na bancada do Chef que pessoalmente estará preparando os petiscos e as carnes.



A casa irá abrir de terça a sexta das 11h30 as 15h com opção de buffet executivo, captando o público da região.

Aos sábados e domingos, será introduzida a nova proposta gastronômica com o Festival Menarosto (Mena= manobra/rodar x Rosta= Assar= Assar rodando), sistema com espetos dispostos em grandes rodas, que giram manual ou automaticamente, trazida pelos colonos italianos para assar carnes de caças. O atual sistema do Menarosto, permite assar carnes para até 800 pessoas/dia, em apenas duas rodadas. Ainda na gastronomia deste final de semana teremos costelão 12h e vasto cardápio italo-campeiro.

Informações e reservas com Alemão Lisandro Larrêa:

☎ (51) 8021.2021 | 📘 /la copela

email: contato@lacapela.com.br | www.lacapela.com.br



ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR
Chapéu, Camiseta, Calça, Casaco, Luva



UV LINE
UV PROTECTION



FAIXA ANTI-RONCO



Bermuda Anticelulite

Melhora a circulação
ANVISA Nº 80104760003



Camiseta

Alivia a dor lombar
ANVISA Nº 80104760005



Para dor no punho

Alivia a dor
ANVISA Nº 80104760005



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

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564 **TEMOS TELEENTREGA**

Suporte para queixo

Faixa de cabeça, cinta suporte de queixo anti ronco, apneia

Feito de materiais elásticos alta qualidade e duráveis - 100% poliamida neoprene

Ideal para quem ronca!

Quando você dorme a boca e os músculos da garganta relaxam, às vezes, com a respiração pela boca a língua e paredes da garganta produzem vibração, que se traduz no ronco, que às vezes é insuportável.

Esta faixa fornece uma maneira confortável, eficaz e mais fácil de parar de ressonar nos casos onde se aplica.

Produto faz muito sucesso no mundo todo, mais pode não funcionar em algumas pessoas devido o grau elevado e organismo de cada um.

Antes de qualquer atitude, se você ronca muito, procure um médico! (Roncar é um problema no mundo todo)

Dica: Vivendo Melhor - Fone: (51)3026.5225

SEJA UM CONSULTOR

na sua cidade



por apenas **99,90**

Faça parte da maior e melhor empresa de cosméticos do mundo.

Contato: 51 3022.2802 / 8444.2802



Venha conhecer a COSMOBEL zona sul



cosmobel

BEAUTY STORE



COSMÉTICOS PROFissionais

- Colorações
- Maquiagens
- Secadores e pranchas
- Esmaltes
- Depilação

MOVEIS PARA SALÃO DE BELEZA

- Lavatórios
- Cirandinhas
- Poltronas

Fone: 3084.1020

Av. Edgar Pires de Castro, 1700 loja 101
Em frente ao Super KAN - Estacionamento gratuito
www.facebook.com/cosmobel

Donna Sy
Atelie de Costura

Ajustes ✂ **Barra** 🧵 **Ferramos Botões**

Trocamos Zipperes 🧰 **Cerzidos e Reparos**

Av. Assis Brasil, 4320 - Lj 83C (Shopping Boulevard) ☎ (51) 9601.0487 / 8595.6692

Tecnologias a favor do meio ambiente

Avanços tecnológicos ocorrem ao passar dos dias e os fabricantes e idealizadores dessas evoluções se preocupam cada vez mais com o meio ambiente.

É perceptível a mudança nos hábitos dos empreendedores ao se preocuparem com o meio ambiente quando inventam alguma tecnologia. Essa conscientização pode ser explicada, talvez, pelo fato das consequências dos impactos ambientais terem afetado o bolso dos próprios criadores, seja direta ou indiretamente.

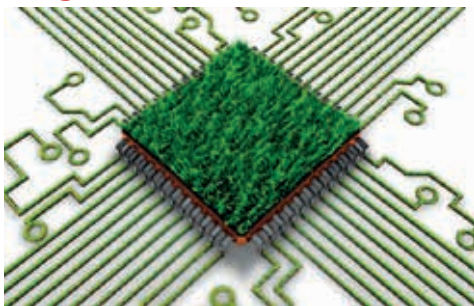
O que se destaca, então, é o grande índice de novas tecnologias criadas para tentar combater o desperdício abusivo de resíduos prejudiciais ao meio ambiente. Criar modelos de eletrônicos que gerem mais economia e tenham uma durabilidade maior. Feitos com produtos menos poluentes e que, de certa forma, podem ser recicláveis.

A Apple, por exemplo, começou a se preocupar com seus produtos desde 2007, após serem acusados por negligência ecológica. Steve Jobs, por sua vez, cumpriu o prometido e passou a produzir mercadorias com componentes que causassem menos danos ao meio ambiente. Exemplo disso foi quando eliminou substâncias tóxicas na produção de seus produtos e passou a usar alumínio e vidros recicláveis.

Destaque também para a indústria têxtil, que em 2010 recebeu uma tecnologia apresentada por uma empresa dinamarquesa, a Novozymes – que possui filial no Brasil. A ideia da máquina é diminuir a quantidade de água usada para a fabricação dos tecidos, que se totaliza em 70 mil litros a menos e deixa de lançar 1000 quilos de gás carbônico para cada tonelada de malha fabricada.

Indústria automobilística também é uma outra grande revolução tecnológica que permite a usabilidade de carros elétricos, podendo ser a bateria ou os híbridos.

Pequenas invenções, mas de grande rentabilidade, já foram desenvolvidos para o melhor funcionamento do ciclo de consumo ecológico. Muitos deles utilizam a luz solar como fonte alternativa. Carregador como entrada USB movido a luz solar e outro bem moderno em forma de Bonsai, que além de ter várias placas que captam



a luz solar e recarregam seus eletrônicos, serve, também, como enfeite.

Celulares que viram flores, notebooks feitos de bambu, mouses produzidos através de plásticos reciclados e porquinhos eletrônicos (cofres) que liberam energia apenas ao colocar moedas, para que as

crianças, principalmente, saibam o quanto é valiosa a energia, já estão no mercado e a tendência é aumentar.

A cada dia que passa as indústrias se adaptam a moda de ser sustentável e os impactos ambientais tendem a diminuir. A intenção, os inventores e os benefícios são muito positivos!



CFTV

CIRCUITO FECHADO DE TV

(51) 3392-9867

VIA INTERNET

Monitore você mesmo seu patrimônio pelo celular, tablet ou computador.

SEM MENSALIDADE

Instalação e manutenção .
Câmeras de vigilância SD e HD.

ORÇAMENTO GRATUITO



(51) 9795-5014



www.stainformatica.com
comercial@stainformatica.com

multimarcas

CELULARES



Assistência técnica autorizada LG

Especializada em:
iPhone, Nokia, Samsung, Sony, Motorola e outras.

Fone: (51) 3333-6666

Av. Protásio Alves, 666 - Rio Branco



8 motivos para seu filho fazer teatro

1. Aumenta autoestima

Ser aplaudido é a perfeita situação que traduz o sentimento de bem-estar que envolve os praticantes da arte teatral. E isso se reflete na autoestima da criança, pois ela faz parte de um trabalho que é apreciado pelas pessoas.

2. Melhora a timidez

Se o seu filho morre de vergonha de falar na frente de muitas pessoas, como na apresentação de um trabalho escolar, o teatro pode ajudá-lo a aprimorar seu jogo de cintura. Quando estão representando personagens, as crianças conseguem se soltar.

3. Aprimora a habilidade de relacionar-se com os outros

Quando se pretende representar alguém, é importantíssimo colocar-se em seu lugar: tentar entender como o personagem pensa e o que sente. Esse simples exercício de imaginação acaba por

desenvolver a empatia, habilidade importantíssima para o relacionamento social.

4. Faz com que a criança se conheça mais

Conhecer o outro nos ajuda a conhecer melhor a nós mesmos, a definir nossa identidade. O teatro também auxilia nessa jornada quando possibilita a elaboração interna de questões pessoais e coletivas por meio da metáfora, da poesia, do lúdico, do criativo.

5. Desenvolve consciência corporal e coordenação motora

Outra gama de exercícios propostos em um curso de teatro é direcionada para estimular a percepção dos sentidos, como dançar de olhos vendados. Isso faz com que a criança desenvolva melhor coordenação motora, percepção espacial e consciência de seu corpo, além de aumentar sua capacidade de expressão.

6. Ensina a trabalhar em grupo

Por ser uma atividade coletiva, o teatro também aprimora a convivência em grupo. O sucesso de todos depende do trabalho de cada um.

7. Desenvolve habilidades cognitivas como memória e raciocínio

Como teatro é uma arte multidisciplinar (envolve literatura, artes plásticas, música entre outros), a prática proporciona o desenvolvimento de diversas habilidades.

8. Expande o repertório cultural

Quando faz teatro, a criança é convidada a conhecer diversos mundos das artes.

LUzeVIDA
www.luzevida.com.br
Aproximar pessoas a Deus é a nossa missão.

Grande variedade em cartões, CDs, DVDs e artigos para presentes

PORTO ALEGRE:
Rua Gal. Vitorino, 58
Fone/Fax:
(51) 3224 0664 - 3286 5404
lojapoa@luzevida.com.br

CANAÓIS:
Av. Guilherme Shell, 6750
Fone:
(51) 3059 0602
lojacaanoas@luzevida.com.br

**MEDO DE DIRIGIR?
INSEGURANÇA?
FALTA DE PRÁTICA?**

Se você já tem carteira e não dirige porque se sente inseguro, relaxe! Agora você pode contar com toda a experiência e paciência do Instrutor André!

MEDO DE DIRIGIR NUNCA MAIS

Quando você menos esperar já se sentirá apta a enfrentar o trânsito com tranquilidade e segurança! Não perca mais tempo, deixe de depender dos outros. Ligue e informe-se como é fácil perder o medo de dirigir!

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

ANDRÉ
(51) 3019.4442 / 9211.2212

Tutores
EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

**Dificuldades nos estudos?
Nós podemos ajudar!**

Professores qualificados em todas as áreas.
Atendemos educação infantil, fundamental, médio, graduação, TCC e educação especial.
Atendemos a domicílio.
Agende logo uma avaliação!

51 3083-9816 / 8247-9657
51 3793-7070 / 9121-6114

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

ELETRICISTA PREDIAL

- Instalações Elétricas - Chuveiros - Execução de Projetos
- Revisão do Sistema Elétrico - Troca para 220V
- Colocação de Fiação para Ar Condicionado, Split, Forno Elétrico, Microondas, Torneira Elétrica e etc.
- Instalação de Lâmpadas Led e Luminárias
- Troca de Tomadas e Plugues para o sistema novo
- Instalação de Disjuntores DR e DPS



João Alberto Formação Técnica Parobé e Senai

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

João - O Quebra Galho

Manutenção Obra - Pintura - Elétrica - Hidráulica
Serviços em Geral - Garçom



ORÇAMENTO GRÁTIS

JOÃO FRITZEN

Fone: 9205-5485

ASSISTÊNCIA TÉCNICA COSMOGÁS

AQUECEDORES À GÁS

SACURA, RINNAI, KOMEKO
GERALTERM, BOSCH e outros

FOGÕES

domésticos e industriais

Orçamento grátis
Serviço com garantia

25 ANOS
de experiência



3341.0667 9684.2072

MAGO CEMIM

Especialista em Alta Magia
Consultas e trabalhos espirituais
para qualquer área:
sucesso, amor, negócios ...

Fone: (51) 8505.2897

E-mail: magocemim@gmail.com

skype: mago.cemim

www.maguschemim.blogspot.com.br

Rua Figueiredo Mascarenhas, 207 - Bairro Sarandi - Porto Alegre - RS

Donna Sy

Atelie de Costura

Ajustes

Barra

Forros
Botões

Trocamos
Zíperes

Cerzidos e Reparos

Av. Assis Brasil, 4320 - Lj 83C
(Shopping Boulevard)

(51) 9601.0487
8595.6692

Atendemos Porto Alegre
e Grande Porto Alegre



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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



Acceptamos cartões de
crédito em 3x

VISA Mastercard

Ligue e peça orçamento gratuito

3246.3902

51 8411.1151 | 8413.7291 www.gruporodriguesrs.com.br

Faxina

Residencial e Comercial

Tânia Tia da Faxina



(51) 9946.4639 | (51) 9350.9329

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre
Sua casa mais limpa e perfumada

Mestres da Restauração

Especializado em reparos e restaurações
residenciais em geral. Fino acabamento.

Faça um
orçamento sem
compromisso!

Luiz André Martins da Rocha

(51) 9849 8446 | (51) 8415 2173

Tudo posso naquele que me fortalece. Filipenses 4:13



Consultório

ODONTOLÓGICO

Dr. Diego Isola Caminha

CIRURGIÃO DENTISTA CRO 17185
APARELHOS E IMPLANTES ORTODONTICOS

Av. Cavalhada, 3910 - Sala 201 - 3242.5389 / 2111.3376 - POA

Av. Martin Félix Berta, 435 - Sala 2 - 3344.3518 - POA
Rua R^o Laura Azambuja, 305 - Sala 23 - 3480.2296 - Guaíba

CONSÓRCIOS - MELHOR QUE SONHAR É REALIZAR

Para compra, troca ou investimento



Seu carro semi novo ou zero a partir de R\$ 343,89 mensais
Sorteio, lances livres e fixo, seu usado vale como lance!

Para compra, reforma ou construção

Seu imóvel a partir de R\$ 573,25 mensais
Sorteio, lances livres e fixo, use seu FGTS para lance diminuindo as parcelas após contemplação.



Sertório, 2499 **GUAIBACARI**
Contatos: (51) 3027-2000 ramal 2472 ou 9183-0242

JOSUÉ EXPRESS
Coletas e Entregas:
* documentos, convites, encomendas, exames, mala direta, medicamentos, passagens, ingressos, chaves, produtos elétricos ou eletrônicos, etc.
CONFIANÇA E HONESTIDADE
9844-3308 | 8496-6201
motoboenviado@gmail.com

FUNILARIA BORGES

Calhas, Algeirosas, Coifas, Colarinhos
Manutenção de telhados
Orçamento sem compromisso
Av. Faria Lobato, 233 - Sarandi - Porto Alegre
Fones: (51) 3340.4617 | 8599.0174 | 8124.4701

CLIMA RS
Refrigeração e Climatização

Instalação | Manutenção
Higienização | Venda

9274.6392
9589.0662
8456.1855
8320.7737

www.facebook.com/climars climars.split@gmail.com

Desentupidora GRUPOLAR

24 HORAS ORÇAMENTO GRÁTIS

- * Pias * Vasos Sanitários
- * Ralos * Fossas Sépticas
- * Hidrojateamento * Caixas de Gordura
- * Tanques Colunas
- * Esgotos em Geral * Detetização

(51) 3381.5840 / 8504.6396

ELETRICIDADE RESIDENCIAL E COMERCIAL
CNPJ: 23.337.880/0001-81

João Batista
Eletrotécnico Parobé - Instrutor Senai + 35 anos

- > Instalações novas
- > Reforma de instalações
- > Instalação de equipamentos
- > Revisão de instalações e manutenção preventiva
- > Entrada de energia padrão CEEE - Poste ou Mureta

51 9877.7518
E-mail: jbfsilva1000@yahoo.com.br

SERRALHERIA KISSER

- | Grades | Portões de Contra Peso
- | Portões Basculantes e Simples
- | Portas Pantográficas
- | Escadas Normais e Caracol
- | Cortinas Enroladas | Serviços em Geral

Cel.: 51 9656.3664 | 8489.5925 | 9231.2220
E-mail: vilmmetal@hotmail.com
Av. 21 de Abril, 1092 | Sarandi | Porto Alegre

Construtora Carvalho Waldir

9412.7920
8549.5426
9782.9495

Consulte nossos orçamentos

Aceitamos cartões
VISA, MasterCard, American Express

Alvenaria - Hidráulica - Pinturas - Reformas, etc

DA FUNDAÇÃO AO TELHADO



Piadas

Piada do Relógio que quase matou a sogra

O Marido chega em casa, então a sua esposa fala bem nervosa...

Esposa: Querido! Querido! Nesse instante, aquele relógio de parede que fica na cozinha caiu e quase que atingiu a cabeça da mamãe.

O Marido, que não tem nenhum amor pela sogra responde.

-MARIDO: MALDITO RELÓGIO. SEMPRE ATRASADO...

RH da zoeira

Certo dia , o setor de RH de uma empresa recebeu um currículo, nele o candidato pedia:

15 mil reais de salário, Carro da empresa com gasolina a vontade e um apartamento com dois quartos, localizado perto da empresa.

Passado um mês, esse candidato foi chamado. O entrevistador disse:

- Senhor Candidato, o seu currículo foi analisado e nós decidimos contratar você, iremos lhe pagar 20 mil reais de salário, deixaremos a sua disposição dois carros com tanque cheio, além de um apartamento com 3 suites, localizado a 50 metros da empresa!!!

Sem acreditar, o candidato falou:

-Nooooossa, você está brincando???

-Então o entrevistador respondeu:

Sim, mas foi você quem começou... kkkkkkkkkkkk

Dois Velhos amigos

Dois amigos já velhinhos se encontram e comecem a conversar, quando um deles faz a seguinte pergunta:

- Francisco, eu tenho 85 anos e estou com vários problemas, dores , cansaço , evocê está mais ou menos com a minha idade . Como você está se sentindo?

O outro velhinho responde:

-Como um Recém-nascido

O amigo fica todo curioso e pergunta :

-Como assim como um Recém-nascido ?

O outro velhinho responde :

Sim meu amigo , é isso mesmo .Sem cabelo,- sem dentes e acho que acabei de mijar nas calças ...

Os 4 Principais sonhos dos homens

Ser tão Lindo quanto a sua mãe acha que ele é .

Ser tão rico o quanto o seu filho pensa.

Possuir tantas mulheres como sua mulher pensa que ele tem.

Ser tão bom de cama como ele mesmo acha que é.

Gráfica de: **Cartões de Visitas** Folders * ímas * Faixas
 Banners Adesivos Blocos Recibos Comandas Receituários Cavaletes

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

Peça seu orçamento por **WhatsApp** ou **E-mail**
graficaassisbrasil@gmail.com

(51) 3084.4930 **Aceitamos** **Comandas**
9943.0147 **Cheque Pré** **Receituários**
8400.0911 **9139.0708** **Cavaletes**

Escritório para atendimento
 Av. Assis Brasil, 461
 (somente agendando com
 meia hora de antecedência)
ou vamos até você!

MAGO CEMIM

Especialista em Alta Magia
 Consultas e trabalhos espirituais
 para qualquer área:
 sucesso, amor, negócios ...

Fone: (51) 8505.2897
 E-mail: magocemim@gmail.com
 skype: mago.cemim
www.maguschemim.blogspot.com.br

Rua Figueiredo Mascarenhas, 207 - Bairro Sarandi - Porto Alegre - RS



CARTAS GIGANAS | ORÁCULO DOS ANJOS

DIANE VIDARTE

Guia espiritual há mais de 20 anos.
Atende das 9h às 21h.

Consultas somente com hora marcada.

Fones: (51) 3012.4500 | 9852.6200 | 9292.4232



Como detectar problemas nas instalações elétricas



Choques no chuveiro, disjuntor desarmando, oscilações na luz, equipamentos demais, tomadas de menos... Essas cenas são muito comuns em grande parte das residências e sinalizam um grave problema: instalações elétricas obsoletas ou mal dimensionadas.

Esse mal acarreta resultados graves para a população e para o patrimônio, como falta de segurança, risco de acidentes e desperdício de energia. Para evitar isso, é necessário realizar verificações periódicas nas instalações elétricas e reformas sempre que necessárias.

Para saber quando está na hora de fazer a avaliação, aqui vão algumas dicas:

- Se a sua casa, apartamento ou condomínio tem mais de dez anos e jamais passou por uma reforma no sistema elétrico, certamente está na hora de realizar uma verificação completa, com um profissional habilitado. Isso deve se repetir a cada cinco anos, mais ou menos.

- Fios e cabos com sinal de aquecimento mostram a necessidade de um check-up, pois indicam que há uma sobrecarga e que a instalação deve estar inadequada para as atuais necessidades de consumo.

- As instalações elétricas devem ter o fio terra instalado em todas as tomadas para proteger as pessoas contra o choque elétrico. Por este motivo todas as tomadas devem ser aquelas com o modelo de 3 polos. Se sua instalação não possui esta configuração, programe uma reforma.

- Os quadros de forças não podem ser feitos

em madeira ou qualquer outro material combustível. Se isso ocorre, eles devem ser trocados. Assim como as demais partes da instalação.

- Fusíveis tipo rolha ou cartucho são inadequados e devem ser substituídos.

- Caixas de passagem abertas, fios desencapados e emendas mal feitas são sinais de perigo e devem ser corrigidos imediatamente.

Dois últimos lembretes:

- Toda a instalação elétrica deve ser projetada por profissionais habilitados para este trabalho, ou seja, um engenheiro ou técnico em eletrotécnica. Estes profissionais devem seguir as regras estabelecidas. No caso de instalações elétricas residenciais ou comerciais, a norma técnica é a NBR 5410 (ABNT), que apresenta todos os requisitos mínimos para garantir o conforto, a qualidade e a segurança de uma instalação elétrica.

- Instalações elétricas possuem uma limitação de uso, seja pelo tempo de utilização (desgaste natural dos componentes) ou pela mudança dos hábitos e necessidades dos moradores (que com o passar dos anos acabam agregando vários equipamentos ou aumentando potências de chuveiros sem sequer verificar a instalação elétrica).



Determinação, ousadia e empreendedorismo

Em Porto Alegre (RS), a técnica em informática Karla Sajdak largou o emprego para dedicar-se à empresa que criou para realizar serviço de manutenção em casas e em empresas. "Eu estava insatisfeita com o meu trabalho, tinha afinidade com reparos domésticos e, na época, estava no ar a novela 'Fina Estampa', cuja protagonista era uma mulher que ganhava a vida consertando de tudo um pouco. Tudo isso me impulsionou", conta Karla.

A decisão que, em um primeiro momento parecia arriscada, mostrou-se mais do que acertada. A procura pelo serviço foi tamanha que, desde então, ela conseguiu comprar um carro e dar entrada em um apartamento, algo que seria impossível com o salário anterior.

Marida de Aluguel - Fones: (51) 8411.1411 / 8237.3437 / 9970.6913 / 9114.4198 - E-mail: maridadealuguel@gmail.com



**TUDO PARA SUA
CONSTRUÇÃO E REFORMA**

Av. Eduardo Prado, 1250
3245.1177 - 3245.1008 - 3245.1376

Av. Otto Niemeyer, 1299
3268.5955 - 3268.5909 - 3268.5775



**MARIDA
DE ALUGUEL**

Karla

Elétrica | Hidráulica
Porta sanfonada
Instalação de chuveiros
Acessórios de banheiro
Torneiras | Luminárias
Colocação de suportes de TV
Acessórios domésticos em geral

f maridadealuguel | maridadealuguel@gmail.com

Fones: (51) 8411.1411 | 8237.3437
9970.6913 | 9114.4198

Coceira em cães: seu cão se coça mais do que o normal?



As causas podem ser diversas. Abaixo, listamos e explicamos as mais comuns:

Pulgas e carrapatos

Apesar de não ser novidade para os donos de pet, achamos importante colocar as pulgas e os carrapatos nessa lista. Se a coceira é provocada por esses parasitas, basta tratar com antipulgas e pronto, certo? Mais ou menos. Na verdade, muita gente acaba aplicando o antipulgas e carrapatos (veja opções aqui) apenas quando o cachorro está passando por uma infestação, mas o ideal é fazer a manutenção desse medicamento conforme a embalagem. Ou seja: se a dose do antipulgas está atualizada, nosso cachorro não corre risco de infestação, e o melhor é sempre prevenir!

Além disso, a picada desses parasitas pode, ainda, transmitir doenças mais sérias, como a doença do carrapato, por exemplo.

Alergias

As alergias são grandes responsáveis por coceira em cães. Confira as causas mais comuns de alergia em cães:

- Alimentos (alguns alimentos e mudanças na ração podem causar alergias);
- Pulgas (a saliva das pulgas pode desencadear uma reação alérgica em alguns cães. Prevenir o aparecimento desse parasita é a melhor solução!);
- Plantas (algumas plantas podem ser responsáveis por provocar alergias no nosso cachorro. Veja aqui uma lista de plantas tóxicas que não devemos ter em casa);
- Dermatite de contato (componentes de produtos, em especial os químicos, podem causar alergias);

Sarna

A sarna é uma doença de pele contagiosa causada por um ácaro. Não existe uma vacina que previna a sarna, mas medidas curativas como shampoos específicos, pomadas e medicação podem ser adotadas pelo médico veterinário. Se seu cachorro está apresentando uma queda de pelo nas regiões dos olhos, boca ou patas, pode ser sarna.

Coceira em cães: solução

Se você está notando que seu cachorro anda se coçando muito, a primeira medida deve ser levá-lo ao veterinário. Esse profissional irá examinar seu melhor amigo e passar um diagnóstico.



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

Animaniacos

Pet Store

SETEMBRO É MÊS DE ANIVERSÁRIO DA ANIMANIACOS! COMBOS ESPECIAIS E PROMOÇÕES ACONTECERÃO ATÉ 15 DE OUTUBRO!

Compre pelo whats 51 9409.5490

pelo facebook.com/AnimaniacosPetStore ou pelo

Telefone: 51 3337.6351

*Consulte produtos participantes. promoção válida enquanto durarem as estoques.

Cachorro que late muito: o que fazer?

Caminhe regularmente com seu cão por pelo menos duas vezes ao dia. A intensidade do passeio varia dependendo do porte, raça e energia do seu pet. Faça com que seu cachorro tenha uma vida social-vel saudável e, aos finais de semana, vá com ele a uma praça ou parque que tenham bastante movimentação de outros pets. Seu cãozinho também precisa de convívio social para conhecer novos amigos.



Se o problema for no portão, restrinja ao cão o acesso ao portão, e lembre-se que se o motivo do latido for a ansiedade ou frustração, deixar ele latindo não vai ajudar em nada. Lembra que eu disse que esse latido é auto-recompensante?

Se o latido for para pedir coisas e chamar a atenção, a recompensa sempre vem do dono ou de alguém da casa. Quando isso acontecer, não interaja, não faça carinho, não fale e não dê o que ele deseja. Quando ele parar de latir, aguarde 5 minutos e então, com ele calmo, você pode oferecer o que ele estava pedindo. A falta de recompensa junto com as atividades físicas, mentais e sociais supridas pode fazer esses latidos diminuir.

Assim como nós humanos, nossos pets também necessitam de alguns hábitos para serem saudáveis tanto fisicamente como mentalmente. Eles possuem algumas necessidades básicas como atividades físicas, atividades mentais e atividades sociais. Essas atividades

precisam ser oferecidas regularmente ao cão para que ele possa drenar a energia e não precise gastá-la em coisas que você não queira, como latir sem motivos, por exemplo.

As atividades físicas podem ser oferecidas em forma de passeios, corridas ou qualquer atividade que exija fisicamente do cão. A atividade mental é qualquer tipo de atividade que exija mentalmente de seu cão. Uma brincadeira de procurar alguém ou algum objeto específico que seu cão já conheça, algum brinquedo interativo que seu cão precise resolver para ganhar o petisco que tem dentro, e também os próprios truques que você pode ensinar para seu pet. As atividades sociais, por sua vez, também são muito importantes para o seu pet. Como o próprio nome já diz, elas incluem a socialização com outros cães e também com pessoas.

TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS

Na Compra de uma Naturalis 15 Kg - Fgo/Peru, Ganhe um FrontLine TopSpot - 40/60



Naturalis AD - 15 Kg
R\$ 99,90



Kanina Car/Cer-15 Kg
R\$ 69,90



Golden Gatos - 10,1 Kg
R\$ 99,90



Cat Chow Castrados - 9,5 Kg
R\$ 69,90



Revolution - Apartir de
R\$ 49,90



(51) 3084-0023
(51) 3029-9309
(51) 9912-5696



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



Casa De Oxalá



Joga-se cartas e búzios com hora marcada das 14h as 21h com Mãe Moça de Oxalá

Trabalhos para amor, negócios, saúde. Limpezas espirituais de residências e empresas. Venha e marque sua consulta.

ATENDIMENTO VIA TELEFONE OU A DOMICÍLIO



Com as dificuldades do momento, fica bem melhor ser atendido por telefone ou á domicilio.... Isso acaba trazendo uma comodidade incomparável, além do consulente se sentir seguro.

Mãe moça traz essa inovação, ter uma consulta por telefone, traz muito mais verdade, pois não existe leitura corporal, veracidade a consulta. Venha ser atendida com ética e discrição absoluta.

Entendendo cartas ciganas e búzios:

Toda a leitura de um oraculo é feita através de um médium preparado para mesma. Quando se lê uma carta e um búzio se recebe através do mesmo orientação sobre as questões pertinentes a mudança em sua vida. Não se trata de um jogo

adivinhatório e sim orientativo.

Aguardamos você também em nosso espaço altamente seguro, climatizado e estacionamento em frente a nossa Casa de Oxalá. Localizada em nosso mapa:



Trabalhamos com as bandeiras:



www.casadeoxala.com.br | axeemdebate.blogspot.com

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre



f Kaianga panos afros

Kaianga Têcidos Afros e Alakás

Os melhores tecidos africanos.

Muito brilho e qualidade!

Venha conhecer nosso espaço.

Parcelamos em até 6x Ticket

(51) 3392.4693 | (51) 9556.5758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre

EMPALHADOR

ORÇAMENTO sem compromisso!
Buscas e entregas gratuitas
em Porto Alegre
e Grande Porto Alegre

NATURAL | Thonart | Sintéticos



Empalhador Marcelo

3443.2477
(51) 8622.8910

www.empalhadorportoalegre.com.br

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



Vest Lav
Lavanderia

Lavagem a seco e úmido, por peça e por quilo.
Cobertores, edredons, cortinas, tapetes, tênis, travesseiros, etc.
Roupas finas e vestuário em geral

Fone: (51) 3095-3244

Seg. a Sex.: 9h - 19h | Sáb.: 9h - 12h
Avenida Cristóvão Colombo, 967 | Floresta

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

**scadas
Pereira**
Soluções em Madeira

Orçamento Gratuito na Hora
Vamos até você
Experiência de 20 anos
Pagamento Facilitado
Fino Acabamento



Rua Marcelino Ramos, 222

**Fone: 3447-0829 / 9244-1184 /
8445-0090**

facebook.com/escadaspereira

e-mail: escadaspereira@gmail.com

Como escolher um apartamento?



Procure uma Região Conveniente para o seu Apartamento

- Faça uma lista de todas as necessidades do seu dia a dia.

- O apartamento que você visitou e gostou está em uma região com

centros comerciais, supermercados, bancos, lotéricas, parques, pontos de ônibus e linhas de metrô e trem?

- A escolha do bairro é muito importante, pois morar em um lugar muito longe do trabalho ou da escola dos filhos pode deixar o trajeto cada vez mais cansativo.

- É claro que o valor do imóvel aumenta ainda mais quando o bairro é consideravelmente bom. Caso o bolso não seja compatível a determinado bairro, procure nos arredores, bairros nem tão movimentados assim.

- E, se o morador possui carro, bairros mais residenciais não será problema.

Espaços do Novo Apartamento

- Verifique se o imóvel que você vai visitar possui armários embutidos ou planejados na cozinha, banheiros e quartos. Isso pode ser decisivo na hora da escolha.

- Observe se há espaço para mais de uma geladeira, máquina de lavar roupas, louça, fogão, secadora, mesa de jantar – o espaço disponível deve atender às suas necessidades.

- Olhe, também, o estado geral do próprio edifício. Em caso de dúvidas sobre o estado de conservação do mesmo, esclareça-as com o corretor, com o síndico, algum morador ou até mesmo com o porteiro do prédio.

A Necessidade da Garagem

- Se você tem carro, dê preferência a edifícios com garagem.

- Apartamentos com vaga na escritura vão livrá-lo do estresse de sempre ter que procurar vaga na rua – além de poupar o seu automóvel do risco de roubo.

- Sem contar que a vaga na garagem é um item que facilita a venda do imóvel no futuro, além de valorizá-lo.

- Se você tiver um carro e o prédio não tiver garagem, cogite alugar vagas em estacionamentos da região.

Importância da Área de Lazer num Condomínio

- Nem sempre a área de lazer é prioridade na vida dos moradores de apartamento.

- O motivo não é o aumento da mensalidade do condomínio, mas sim que nem sempre será utilizada devido a corrida do dia a dia.

- Se o dono do imóvel tiver filhos, no entanto, a história é outra.

- Daí, vale a pena cogitar a compra de um apartamento com mordomias, como piscina, piscina infantil, sauna, playground, sala de jogos, quadra de esportes, etc.

- Caso o edifício não disponha dessas áreas de lazer, dê uma volta pelas redondezas e procure por parques e praças que permitam a brincadeira dos pequenos.

- Se o edifício visado ficar perto de alguma praia, ainda melhor.

Comprar ou Não Comprar um Apartamento Novo?

- Comprar um apartamento novo em folha é o sonho de muitos.

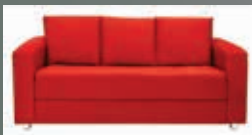
- No apartamento novo, você pode decorar da maneira que quiser, com móveis planejados, por exemplo.

- Mas especialistas do mercado imobiliário acreditam que os apartamentos mais antigos podem ser um ótimo negócio, pois um apartamento novo tem um valor mais elevado e é normal sofrer depreciação com o passar dos anos.

- A única preocupação de pessoas que acabaram de comprar apartamentos antigos é os gastos com a reforma.

25
Anos perto de você

**Estofaria
Barbosa**



Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corínos.

Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO
GRATUITO**

TRABALHAMOS COM MÓVEIS SOB MEDIDA!

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

(51) 3374-0104 | 8138-0134

estofariabarbosa@hotmail.com

O que é Ação Civil Pública?



Ação Civil Pública é um instrumento processual destinado a garantir interesses ou direitos difusos, coletivos ou individuais homogêneos. Na área trabalhista, é a forma, por exemplo, de se garantir segurança ou ambiente adequado no trabalho.

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

RLS RAFAELA LINCK SIMON
OAB/RS 101019
— A D V O G A D A —

TRABALHISTA ▶ PREVIDENCIÁRIA ▶ CÍVEL
ESPECIALISTA EM PROCESSO CIVIL UFRGS

Av Protásio Alves, 2657 sala 502
(51) 8204 2020 (WhatsApp) | (51) 4141 2400
Consulta com hora marcada.

Advogada

Éldi Rosin
OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários
Família e Previdência

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

DIREITO PRÓ TRABALHADOR
Advocacia do Trabalho e Previdência

12 anos de Experiência na área Trabalhista!

**CONSULTA GRATUITA
HONORÁRIOS AO FINAL**

Rua dos Andradas, 1519 | sala 74
Centro • Porto Alegre
Ligue (51) 3178 5819 | 8241 1463

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

OAB/RS 4.346

NUSKE ADVOGADOS ASSOCIADOS

ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO EM DIREITO CIVIL,
PREVIDENCIÁRIO, TRIBUTÁRIO, FAMÍLIA E SUCESSÕES.

VOCÊ SABE COMO SE APOSENTAR? FUJA DA REFORMA LEGISLATIVA

Aposentadoria por Idade - A aposentadoria por idade requer um mínimo de 15 anos de contribuições, e idade mínima de 65 anos, se homem, ou 60 anos, se mulher.

Aposentadoria por Tempo de Contribuição - é um benefício devido ao cidadão que comprovar o tempo total de 35 anos de contribuição, se homem, ou 30 anos de contribuição, se mulher.

Regra 85/95 - Não há idade mínima, é a soma da idade + tempo de contribuição somando 85 anos mulher e 95 anos homem e no mínimo 15 anos de contribuição

FAZEMOS O PLANEJAMENTO DE SUA APOSENTADORIA

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº 10 - 607 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS
Fone: (51) 3085.6060 - 9651.6996 | advogados@nuske.com.br | www.nuske.com.br

Quantos litros de sangue o corpo humano tem?



Branco, negro, indígena e assim por diante. Independente da etnia das pessoas, a verdade é que aquele famoso líquido vermelho escuro, de cheiro forte e ferroso corre nas veias de todo mundo. Mas, será que dá para saber, pelo menos aproximadamente, quantos litros de sangue o corpo humano tem?

De acordo com especialistas, não dá para saber, exatamente, quantos litros de sangue o corpo humano tem. O que existe é uma média de sangue no organismo humano, que pode chegar entre 4 e 6 litros.

De forma geral, essa quantidade de sangue corresponde a até 7% do peso das pessoas. No entanto, a verdade mesmo é que esse volume costuma variar de acordo com o peso, o tamanho e a composição do corpo, por isso é tão difícil afirmar, com exatidão, quantos litros de sangue o corpo humano tem.

Um homem de 1,82m e 90kg, por exemplo, tem cerca de 7 litros de sangue no corpo. Por outro lado, uma mulher de 1,52m e 45kg pode ter, aproximadamente, 3,5 litros de sangue em todo o organismo. Ou seja, embora não dê para precisar quantos litros de sangue o corpo humano tem, podemos dizer que as pessoas maiores têm um volume maior do fluido que as pessoas menores.

Mas a variação da quantidade de sangue não para por aí. Médicos afirmam ainda que a composição corporal também influi nessa relação. Isso porque o tecido adiposo, a famosa “camadinha” de gordura de nosso corpo, permite um fluxo muito menor de sangue que o tecido magro.

Mais uma vez lembramos que não dá para medir, ao certo, quantos litros de sangue o corpo humano tem, mas é possível que pessoas com o mesmo peso, mas com quantidades diferentes de gordura no corpo; apresentem volumes de sangue.

5 coisas que não podem faltar na sua mala

1. Seus documentos. Por mais que isso pareça uma dica simples, muitas famílias acabam não embarcando por esquecer de documentos como: passaporte, carteira de motorista, e até mesmo os tickets de embarque. Para os que viajam com pequenos na ausência de um dos pais também uma é necessário levar uma carta de autorização para retirar o baixinho do país. Sim, sem esta autorização por escrito e com firma reconhecida você não consegue passar pela polícia federal com um menor de idade.

2. Carregador de celular. Leve um na bolsa e um na mala, é um chatice ter que parar um passeio no meio porque você perdeu o seu carregador. Tenha sempre um carregador extra na mala.

3. Medicamentos. Em muitos países não é nada fácil comprar nem ao menos um remédio comum para dor de cabeça, então não custa nada levar aquele que você está habituado a tomar. Leve remédios para: Dor de Cabeça, azia, febre e cólica estes costumam ser os principais problemas enfrentados de surpresa em uma viagem.

4. Um calçado confortável. Certamente em algum momento da sua viagem você vai desejar tem colocado na mala um tênis ou até mesmo um chinelo de dedos, e se você não tiver levado, vai se ver obrigado a comprar qualquer calçado confortável que ver pela frente tendo um gasto extra desnecessário.

5. Adaptador de tomada universal. Você é daqueles que carrega celular, laptop, câmera digital, barbeador, secador de cabelo etc? Então você não pode dispensar um adaptador universal para a sua viagem, cada país tem um padrão de tomadas e não tem nada mais irritante do chegar no hotel e ter que rodar o hotel inteiro para conseguir carregar sua câmera fotográfica!



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

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

Aceitamos: cartão de crédito, cheques e boleto

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

Hotel Porto Alegre



Informações e reservas:
(51) 3337-8448
www.hotelportoalegre.com.br
Av. Cairú, 340 - Navegantes - POA/RS

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



Cuidados na lavagem das roupas íntimas se refletem na saúde



A lavagem das roupas íntimas vai além da necessidade de mantê-las limpas e cheirosas. Essas peças ficam em contato dire-

to com regiões do corpo feminino sensíveis a infecções e, por isso, a correta higiene desses itens de uso diário pode fazer toda a diferença quando o assunto é saúde. Os causadores de tanta preocupação são os fungos e bactérias, que podem se acumular no tecido mal lavado, elevando os riscos de ocorrência de corrimentos e infecções vaginais.

Mas não é preciso se desesperar e passar horas esfregando as calcinhas ou mudar todos os seus hábitos. Vale lavar a peça durante o banho, já que a água morna é recomendável para a correta higienização. Contudo, não se deve colocar a roupa íntima logo depois disso para secar no

varal nem tampouco deixar a peça esquecida no banheiro – atitude esta que só colaborará para a proliferação dos indesejáveis microorganismos. Após essa etapa prévia no chuveiro, elas devem passar pelo processo de lavagem convencional, com uso de detergente e amaciante. Como outras peças delicadas, alguns modelos não podem ser lavados à máquina, então atente para as recomendações na etiqueta da peça.

VENDO LINGERIES DE ÓTIMA QUALIDADE COM UM PREÇO BEM ACESSÍVEL NOS TAMANHOS P, M, G, GG

Calcinhas
a partir de **R\$ 10,00**

Conjuntos
a partir de **R\$ 36,00**

com Adriana
51 8491-3404



SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE
Proteja sua família e seus funcionários

30% DESCONTO
primeira mensalidade do plano para sua empresa



SulAmérica
membrado ING 000

www.sanvicentesartori.com.br
planosdesaude.rs@live.com

contato@sanvicentesartori.com.br
Praça Osvaldo Cruz, 15 conj. 2713
Ed. Coliseu - Centro - POA

3221.6844 | 3221.5995
3084.4720 | 9255.4720
9255.4716

Decore Vidros PARCELAMOS EM ATÉ **3x**
no cheque de nos cartões:
VISA, MASTERCARD, AMERICAN EXPRESS

Solução em Vidros



SUPER PROMOÇÃO

Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,00m
Perfil Natural Fosco (instalado)

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

GERAmigos
Comunicação

Jornais Geramigos
Norte e Sul

Revistas ProcureAche
Norte e Sul



Lança a terceira Revista
ProcureAche
em circulação

Anuncie na Mídia de
Bairro que Mais Cresce!

(51) 3026.8445 | (51) 9613.6986

Tiragem 101 mil

ProcureAche

Este espaço pode ser seu!

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

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

Horóscopo



Áries (21 de março - 20 de abril)

Cuidado com a ansiedade, tente equilibrar sua mente e espírito, deixe as situações da vida correrem naturalmente, não se esforce para tanto, tranquilize sua essência e avante com suas novas ideias.



Touro (21 de abril - 20 de maio)

Ótimo mês de progresso em todos os âmbitos da vida, portanto, aproveite as oportunidades, fique atento aos toques da vida e corra atrás de seus desejos.



Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Mês de reflexão em todos os âmbitos da vida, acalme seu coração, seu espírito, agite-se menos mentalmente, pense mais em você, na serenidade da alma.



Câncer (21 de junho - 22 de julho)

Ótimo mês para você acertar sua vida financeira, portanto, atenção nesta área de sua vida, você também terá vontade de mudar algumas coisas no financeiro, vontade de construir algo novo, então, avante com seus propósitos.



Leão (22 de julho - 22 de agosto)

Mês bastante construtivo, portanto, aproveite os toques da vida, fique atento a todos os detalhes, não desperdice qualquer oportunidade à vista, aposte mais em você.



Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

Tenha calma, pois terá que reavaliar tudo em sua vida neste mês, será um período pensativo, reflexivo, portanto, esteja aberto a novas possibilidades em sua trajetória existencial, pense nisso.



Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

Mês excepcional para novas realizações em todos os setores da vida a partir do dia 22, então, fique de olho nos toques da vida e avance com seus propósitos calmamente.



Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

Seu raciocínio estará aguçadíssimo durante todo o mês, promovendo prosperidade e alta comunicação, portanto, aproveite e esbanje fé, alegria e entusiasmo por onde passar.



Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

tome cuidado neste mês com sua impetuosidade, portanto, pense antes de se expressar com as pessoas a sua volta, evite mágoas no coração.



Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

Tudo associado ao lar estará bastante favorecido neste mês, então, aproveite as oportunidades, mude o que for preciso com planejamento.



Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

É legal você ter mais malícia com as situações da vida, não deixe os outros se aproveitarem de você, fique mais atento a isso.



Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

Cuidado para não se isolar demais neste mês, tente sair mais de casa, conversar com as pessoas, distrair a mente, não se isole.

Nome: _____
 Endereço: _____

 Cidade: _____
 CEP: _____
 Telefone: _____
 E-mail: _____

**As ofertas constantes deste cupom são de exclusiva responsabilidade do anunciante.
 ** Verifique com o anunciante a validade da promoção.*



CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS
 R.T.: Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483

(51) 8294.6374 — TIM **(51) 9209.1881** — 3G

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

20 de Setembro: Revolução Farroupilha



Revolução Farroupilha, também é chamada de Guerra dos Farrapos ou Decênio Heróico (1835 - 1845), eclodiu no Rio Grande do Sul e configurou-se, em mais longa revolta brasileira. Durou 10 anos e foi liderada pela classe dominante gaúcha, formada por fazendeiros de gado, que usou as camadas pobres da população como massa de apoio no processo de luta.

Causas

O Rio Grande do Sul foi palco das disputas entre portugueses e espanhóis desde o século XVII. Na ideia dos líderes locais, o fim dos conflitos deveria inspirar o governo central a incentivar o crescimento econômico do sul, como pagamento às gerações de famílias que se voltaram para a defesa do país desde há muito tempo. Mas não foi isso que ocorreu.

A partir de 1821 o governo central passou a impor a cobrança de taxas pesadas sobre os produtos rio-grandenses, como charque, erva-mate, couros, sebo, graxa, etc.

No início da década de 30, o governo aliou a cobrança de uma taxa extorsiva sobre o charque gaúcho a incentivos para a importação do importado do Prata.

Ao mesmo tempo aumentou a taxa de importação do sal, insumo básico para a fabricação do produto. Além do mais, se as tropas que lutavam nas guerras eram gaúchas, seus comandantes vinham do centro do país. Tudo isso causou grande revolta na elite rio-grandense.



7 de Setembro: Independência do Brasil

O grito do Ipiranga não aconteceu às margens do riacho do Ipiranga, como sugere o quadro e a letra do Hino Nacional. O príncipe bradou o seu célebre grito no alto da colina próxima ao riacho, onde sua tropa esperava que ele se aliviasse de um súbito mal-estar intestinal.



O que são os símbolos nacionais?

Os símbolos e hinos são manifestações gráficas e musicais, de importante valor histórico, criadas para transmitir o sentimento de união nacional e mostrar a soberania do país. Segundo a Constituição, os quatro símbolos oficiais da República Federativa do Brasil são a Bandeira Nacional, o Hino Nacional, o Brasão da República e o Selo Nacional. Sua apresentação e seu uso são regulados pela Lei n. 5.700 de 1º de setembro de 1971.



Para quem não sabe, o brigadeiro é um doce totalmente brasileiro. Diz a história que ele ganhou esse nome nas eleições de 1945. O brigadeiro Eduardo Gomes, então candidato à presidência, tinha um slogan bem curioso: "Vote no brigadeiro que é bonito e solteiro."

Em troca de doações para a campanha, as mulheres começaram a fazer guloseimas, e entre elas, lá estava o docinho feito de leite condensado e achocolatado. E a iguaria ficou conhecida como o doce preferido do brigadeiro.

ARAÚJO
FRETAMENTO - TURISMO
VANS

Viagens
Turismo
Passeios
Fretamento

Contato: Araújo
(51) 9681.2026
(51) 8652.5134

E-mail: araujoamvep@yahoo.com.br

UP Lavagem e Estacionamento
☎ 3325.3050
☎ 8938.7110

DIÁRIA
R\$ 14,90
LEVA - TRÁZ
AEROPORTO
24HS

AV. CEARÁ, 128

O que faz um barista?



É uma pessoa especializada em preparar café de alta qualidade. Além de servir um bom expresso, o barista é responsável pela criação de cartões com diversas bebidas à base do grão – desde um simples café com leite até os mais elaborados drinques, com licores e bebidas alcoólicas. Para isso, ele deve conhecer a matéria-prima, acompanhando toda a sua cadeia produtiva: formas de cultivo, os tipos de grão e as técnicas de degustação, torrefação e moagem.

A profissão surgiu nos anos 1990 e vem ganhando força graças ao crescimento do consumo de cafés especiais, que, segundo a Associação Brasileira da Indústria do Café (Abic), deve aumentar entre 15 e 20% nos próximos anos.

NO PONTO

Saiba como os baristas deixam o seu cafezinho na medida certa:

- **EXPRESSO:** feito com 30 ml de água e de 7 a 9 g de pó de café especial ou gourmet
- **CAPPUCCINO:** é o expresso curto, com 30 ml de leite vaporizado e espuma de leite. Vaporizado a temperaturas em torno de 65 oC, o leite assume textura cremosa e lisa, saborosa e maleável
- **CAFFÈ MOCHA:** acrescenta 60 ml de leite vaporizado e calda de chocolate em um expresso
- **CAFFÈ MACCHIATO:** é o expresso coberto com uma mancha de espuma de leite
- **CAFFÈ LATTE:** o pingado é feito com um expresso, 60 ml de leite e espuma de leite
- **LATTE MACCHIATO:** os mesmos ingredientes que o caffè latte, mas em sequência diferente
- **ARTE COM LEITE:** as técnicas para criar desenhos na superfície da bebida
- **GRAFISMO:** é um trabalho mais complexo, que utiliza calda de chocolate ou um palitinho - o que exige habilidade artística do profissional
- **LATTE ART:** para desenhar corações e rosettas, o barista despeja o leite vaporizado no café expresso. O movimento e o fluxo ajuda a formar as figuras
- **COCÔ GOURMET:** o café mais caro do mundo, o Kopi Luwak, é feito com grãos recolhidos das fezes do civeta, um mamífero africano. No Reino Unido, uma xícara chega a custar 50 libras

Dicas de livros

QUAL SEU NÚMERO?

Está afim de uma comédia romântica? Este livro tem 352 que você vai devorar em poucas horas. De leitura fácil e envolvente, a obra - que também virou filme - é leve e divertida.



Sinopse: Delilah Darling tem quase 30 anos e já se relacionou com 19 rapazes. Sua vida sentimental não tem sido exatamente brilhante, pois todo cara que conhece parece fugir do relacionamento. Quando lê uma matéria no jornal em que a média de homens para uma mulher de 30 anos é de 10,5, fica desesperada e assustada por estar muito acima dessa média. Além de tudo, o artigo no jornal terminava falando que, se a mulher tivesse o número acima dessa média, seria impossível a pessoa certa. Na tentativa de não aumentar seu número e perder de vez a chance de se casar, Delilah sai à procura de seus antigos namorados e tenta reconquistá-los.

O que é o Spotify?



Para quem ainda não conhece, Spotify é um serviço de música comercial em streaming, podcasts e vídeo comercial que fornece conteúdo provido de restrição de gestão de direitos digitais de gravadoras e empresas de mídia, incluindo a Universal Music, a Sony Music e a Warner Music.

Através de uma mensalidade você tem acesso a um amplo acervo de artistas e músicas para curtir e relaxar! É o fim do ajuntamento de cds, ao menos para alguns!

QR CODE



Tenha o seu próprio QR CODE na revista ProcureAche e leve a sua marca e promoções únicas do seu negócio para além do impresso! Nos celulares, smartphones e tablets!

Informações:

Fones: (51) 3026-8445 / (51) 9613-6986

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Sarampo e gripe	↓	Tornar plano (o terreno)	↓	Peça de segurança da granada	↓	Gaiola	↓
		O verbo de ligação mais usual (Gram.)				Ato voluntário imprescindível ao funcionamento de hospitais	
Consumida; desfeita						Conjunção alternativa	→
A culinária do sushi e molho shoyu	→		O esporte de Robert Scheidt	↓		"Tensão", em TPM	
Objeto carregado por Chapuzinho Vermelho (Lit.)		Serviço de Proteção ao Crédito (sigla)			←	Saudação jovial	
	↓			Autômato como C-3PO de "Star Wars"		"Ação", em "Paulada"	
	→						Corrida de carros
Eletrodoméstico para limpar tapete				(?)-consta: certifica a lisura do cidadão	→		
A extremidade de uma superfície							
O ponto mais alto de uma montanha	↓	Louco, em inglês	→			Erlberto Leão, ator	→
		Agrava				Refinar (o açúcar)	
	↓			Mauro (?), dramaturgo e diretor	→		
	→		(?) Coralina, poetisa	→			Tipo de exame de urina (sigla)
(?) Toledo, pladista			1.150, em romanos				↓
Dole natural	→			Unidade monetária do Japão	→		
	↓						
Sinal que autentica as cédulas de reais							
Posto militar de Tiradentes (Hist.)	→						

BANCO 3/mad — oia. 4/nada. 5/jaula — plora. 7/alteres.



Curta nossa Fan Page!

facebook.com/JornalGerAmigos

Notícias diárias da sua região!

Solução

V	N	I	P	A	J			
D	I	S	S	I	P	A	D	
R	E	V	I	O	U			
S	A	L	O	Ç	A			
C	E	S	T	A	A			
A	S	P	I	R	A	D	O	R
C	S	N	A	D	A			
B	M	A	D	E	L			
T	O	P	O	R	A	S		
A	R	I	C	O	R	A		
M	A	R	C	A	D	A		
A	L	F	E	R	E	S		

VIDRAÇARIA DE CANTO

E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.



Promoção de Box de vidro temperado acolor 6mm at 120m com alumínio fosco R\$ 360,00

Fones: (51) 3387.7108 / 8415.2066 / 9769.5008 / 9202.8223

Aceitamos



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

DESENTUPIDORA

S.O.S

Cometa
Desentupidores

24 HORAS

ORÇAMENTO
GRÁTIS

Desentupimentos em geral
Hidrojateamento, Sucção de Fossa, Dedetização,
Desratização e Limpeza de Caixas d'água
Pagamento facilitado. Atendemos todo o RS

(51) 2112 8332

GENIAL

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

www.genial.com.br

LAVADORAS DE ROUPA
LAVA-LOUÇAS • SECADORES



Consul

BRASTEMP

enxuta

BOSCH Electrolux Continental

8934-6274 / 9733-0813 vivo

8403-6477 / 8221-8645 TIM

ORÇAMENTO GRÁTIS



Vai se mudar?
troque o
segredo da
fechadura

CONTROLES DE PORTÃO E CARIMBOS

Adriano

9727 7227 / 8510 6858

Av. Baltazar de Oliveira Garcia, 919 - Jardim Planalto
(Ao lado da Caixa Econômica Federal)

VISA

MasterCard

NEW CG



EXPRESS ASSOC.

MOTO BOY

TELE ENTREGA

Há 19 anos no mercado
prestando bons serviços
com qualidade, rapidez e
preço justo!

3346 9493 / 3346 9473

FUNILARIA SCHIMIDT

"Tudo para o seu telhado"



Fone: 3342.3449

Av. Benjamin Constant, 998 - São João - POA/RS
www.funilariaschmidt.com



Vazoli

EMPRESAS - FINANCIAMENTOS

CRÉDITO CONSIGNADO

AV. ASSIS BRASIL, 478 (PRÓX AO BOURBON)
(51) 3178.0500 / 8350.9893

CONSTRULEAL

MAT. DE CONSTRUÇÃO, MANUTENÇÃO
E REFORMA

☎ 3061.4717

☎ 8400.7985

✉ atendimento@construleal.com.br

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

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

Acesse o site da ProcureAche e tenha acesso às edições anteriores:

www.procureacherevista.com.br

