

# ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

f /RevistaProcureAche

Extremo-Sul e Itapuã

Edição Lotação

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos  
Comunicação

11 Anos

## Amauri Tintas

Zona Sul

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

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

Horário de atendimento: Seg à sex  
08:30 - 12:00 | 13:30 - 18:00  
Sáb. 08:30 - 12:00 |

www.amauritintas.com.br



## SOS CHAVEIROS

**24hs**  
CHAVES  
CODIFICADAS

Comercial 3248.0775  
Comercial 3250.1974  
Leonir 9842.6763  
Leonir 8556.6851  
William 8488.7431  
Alan 9688.1895

Ten Arizoly Fagundes, Loja 01Centro Coml. 2º unid.  
Oscar de Oliveira Ramos - 4º Unid. Em frente Super Kan  
Av. João A. da Silveira, 1597

### ENTRE PATAS & PELOS

BANHO/TOSA - CRECHE - HOTELZINHO

HOSPEDAGEM COM BANHO GRÁTIS (válido para 3 diárias)

TELE BUSCA: 3242.2233  
8012.2233 / 9138.3315

VILA NOVA

## ATENÇÃO

MÃE, VOCÊ QUE TEM FILHO DE ATÉ 05 ANOS E JÁ TRABALHOU DE CARTEIRA ASSINADA RECEBA SEU AUXÍLIO MATERNAIDADE DE ATÉ

### R\$ 3.500,00

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:  
3013.2357 | 8531.2401 (01)  
8902.5152 (CLARO) | 8267.2941 (TIM)

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

## Mega Lanches

Telentrega

### 3245.5050

Av. Eduardo Prado, 2181

## Veterinária Hípica

Dra. Silvia Leticia Rodrigues  
CRMV 8400



Plantão veterinário  
finais de semana

Consultório

Fisioterapia

Pet Shop/Rações

Banho e Tosa

Hospedagem

TELE BUSCA (Emergência)  
3222.0999 / 9276.0877

Antônio Mazzaferro Neto, 714 - Hípica

veterinariahipica@yahoo.com.br  
www.veterinariahipica.com.br

## FARMÁCIA DROGANEMA

Verificação de pressão /  
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

Telentrega 3246.8627 / 3241.6875

Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA

Atenção Farmacêutica: Dra. Nicele Scholles dos Santos CRF/RS 7271

## Gás do Lami

### 3258.7003

### 3259.7244

Aceitamos:

## Pizzas Ravenna

A Qualidade é nossa especialidade

### Forno à lenha

Atendimento de Terça à Domingo das 18h30 às 00hs.  
Abrimos em todos os feriados

Aceitamos:

### 3250.6118 / 3250.6128 / 8480.9399

## CRESCA! CONCLUA OS ESTUDOS!

### EJA MÉDIO EAD

(EX-SUPLETIVO)

• Aula 1 vez por semana • Turmas também aos sábados  
Diploma Legal: Parecer CEED 425/2014  
A partir de R\$ 168,00 mensais

Matriculas Abertas! Ligue: 3062.4300

ESCOLA CETERG Av. Bahia, 792 - P. Alegre - www.ceterg.com.br  
Próximo a Estação Pinheiro Machado - Av. Farrapos

## CETERG

Excelência em Ensino



**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:

Mercado Jansen - R. Eustáquio Inácio da Silveira, 553; Armazém da Esquina - R. Jorge Mello Guimarães, 1116; Loro Supermercados - Loja 3, Av. do Lami, 706; Supermercado Casa Grande - Av. Professor Oscar Pereira, 7381; Shopping Jardim Verde - Estrada Eduardo Prado, 1954; Ipanemão Loterias - Av. Tramandai, 480; Farmácias Associadas - Av. Tramandai, 307; Farmácias Associadas - Av. Juca Batista, 2249; Mercado Asun - Av. Juca Batista, 4246; Supermercado Urubata - Av. Celestino Bertolucci, 50; Super Iko - Av. Otto Niemeyer, 3389; Sacolão Barcelos - Av. Edgar Pires de Castro, 1855; Lotérica Hípica - Edgar Pires de Castro, 1260 L.2; Mini Mercado Moradas - Av. Edgar Pires de Castro, 2260; SuperKan - Av. Edgar Pires de Castro, 1545; Restaurante e Fruteira Kiko - Edgar Pires de Castro, 8517; Supermercado Gomes - Edgar Pires de Castro, 9415; Lotérica Sorte Certa - Rua Cecílio Monza, 11040; Romavit Av. João Antônio da Silveira, 2771; Prolar - Avenida Economista Nilo Wulff, 895; Agroflora Ungaretti - Rua Tenente Arizoly Fagundes, 50

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

## Outono - Época da Poda



O outono é a época ideal para a faxina do jardim, eliminando galhos secos e folhas amareladas ou mortas, além de fazer “podas educativas”, ou seja, aquelas que direcionam o crescimento das

plantas. Isto beneficia o encontro dos raios solares entre os galhos saudáveis das plantas, principalmente das cercas vivas.

Já a adubação deve ser feita com rigor. Cada espécie exige um tipo adequado de adubo, dependendo também se a planta está em jardim ou vaso e de acordo com a região. O outono é uma época de espera. As plantas não crescem, ficam sem floração e com folhas amareladas. Devemos aprender a respeitar e a apreciar o crescimento das plantas neste período.

## Índice

- Serviços Especializados - **pág. 3**
- Saúde e Bem Estar - **pág. 4**
- Guia do Alongamento - **pág. 6**
- Alimentação - **pág. 8**
- Guia da Alimentação no Outono - **pg. 10**
- Especial: Caminhos Rurais - **pág. 15**
- Automotivo - **pág. 16**
- Serviços Especializados - **pág. 17**
- Horário Lotações Restinga e Belém Novo - **pág. 17**
- Construção e Reforma - **pág. 20**
- Passo a passo para uma reforma de sucesso - **pág. 21**
- Residencial / Comercial - **pág. 22**
- Sete estratégias para se proteger contra a dengue - **pág. 22**
- Educação / Esporte / Lazer - **pág. 24**
- Dicas fundamentais para ir bem em concursos - **pág. 24**
- Pet / Agropecuária - **pág. 25**
- Cuidados com cães filhotes - **pág. 25**
- Serviços Especializados - **pág. 26**
- Guia do Whatsapp - **pág. 26**
- Piadas - **pág. 29**
- Dicas para economizar nas compras de supermercado - **pág. 31**



**Salete**

Confecções e Reformas

9891.7717 Vivo  
9254.4363 Claro

<https://www.facebook.com/Saleteatelier>

Av. Edgar Pires de Castro, 1690 Sala 206  
Em frente ao Super Kan

“Estilo com qualidade”



Rações, medicamentos e acessórios pet

**Tele-entrega: 3307-6656**



**AGROCOMERCIAL**  
BUJURU

**TELE-ENTREGA DE RAÇÃO**

**3392.3954**

**3392.3955**

*Personalite*

Arte e Decorações em Papéis de Parede

*Aplicação e remoção de papéis de paredes nacionais e importados*



**PROMOÇÃO: DIVERSAS MARCAS E MODELOS DE PAPEIS IMPORTADOS COM 50% DE DESCONTO**

*Moldura e borders (roda forro - roda meio - roda pé)*

*Certificada pela Escola Técnica RC*

*papéis curso oficial da Bobinex e Applied*

**Fones: 51 - 96796162 | 51 - 85173786**

*Email: adrianamachado1980@hotmail.com*



**Residencial Geriátrico Vovô Feliz**

**Oferecemos:**

- Médico assistente - Nutricionista
- Enfermeira - Fisioterapeuta
- Téc. em Enfermagem - Cuidadoras

desde 1996

Rua Ernesto Porfirio dos Reis, nº 191 - Jardim Urubatã  
Aberta dos Morros  
Fones: 51 3239.2502 | 8529.6039 - Rosa

**Chaveiro**  
**CHAVE CERTA**

**3246-5895**  
VIVO:  
**9844-6625**  
OI:  
**8568-1554**

chave-certa@hotmail.com  
Av. Edgar Pires de Castro, 3707/1



**MODA INFANTIL**  
95492310

**Telefones Úteis**

- SAMU - 192
- Defesa Civil - 199
- Polícia Rodoviária Federal - 191
- Polícia Militar - 190
- Polícia Federal - 194
- Polícia Civil - 197
- EPTC - 156 (opção 1)
- Corpo de Bombeiros - 193
- Disque-Previdência Social - 135
- Rodoviária - 3210 0101
- CEEE - 0800 721 2333
- DMAE - 3289 9000
- DETRAN - 0800 510 3311
- Jornal Geramigos - 3026 8445
- Lista Telefônica - 102
- PROCON - 3289 1774

**MASTER CHAVES**



- CHAVES RESIDENCIAIS
- CHAVES AUTOMOTIVAS
- TROCA SEGREDO
- FECHADURAS
- ABERTURAS
- COFRES
- CARIMBOS
- CONTROLE DE PORTÃO

- 9567.9779
- 8462.0246
- 9175.2196
- 9860.9765

**PLANTÃO 24HS**

**USINA DOS ÓCULOS**  
A ÓPTICA PERTO DE VOCÊ

Exame de Visão

Aceitamos todos os cartões - 6x sem juros - Desconto à Vista

**Fone: (51) 3062.1675**

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 - loja 12  
Bairro Hípica, Porto Alegre, RS

usinadosoculos

**Centro de Beleza Tok de Arte**  
By Faby Noschang

- Especializado em todos tipos de cabelos • Profissional com mais de 15 anos no mercado • Manicure e Pedicure • Unhas decoradas
- Depilação cera quente e roll-on • Massagem e Drenagem Linfática

**3279.0483 / 9942.1262 / 8504.5557**

**Entrada Corta Gama. 5151**

Faby Noschang | fabi.noschang@bol.com.br

**Fashion Beauty**  
ESTÉTICA

Corte Feminino e Masculino  
Químicas em geral, tratamentos, maquiagem, penteados e massagem, maquiagem definitiva, unhas artísticas

4100.0149 9850.6868  
8114.2841 8546.9313  
9369.2727

Beatriz Silva | bilipona.s@hotmail.com  
Edgar Pires de Castro, 2264 - Sala 204

**CLÍPE**  
Desde 1977

**Calos - Calosidade Unhas Encravadas - Órteses**  
Com hora marcada

de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18h  
sábados das 8h30 às 12h

clipe.podologos@ibest.com.br  
**3221.7399 / 3212.4008**  
Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar

**Quiropraxia Menino Deus**

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

Aceitamos cartões de Crédito e Débito (Master, Visa e Banricompras)  
Desconto especial para associados Club Life de Vantagens e Assinantes do Corraio do Povo

**51 3085-7516**

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

**Loja Lu Moresco**  
bolsas e acessórios

Horário: 2º a 6º das 8h às 12h / 14h às 16h45 / 17h30 às 21h  
sábados: das 8h às 21h - s/ fechar meio-dia - domingos: das 8h às 13h30

Aqui tem: **100%** Aceitamos todos os cartões (exceto Banricompras)

**9908.8375 / 9251.9333 / 8246-3124**

Rua Santos, 04 - Campo Novo - POA/RS

**SANAR**  
REDE DE FARMÁCIAS

AQUI TEM FARMÁCIA POPULAR

Tele-Entrega Grátis

(51) 3245.4096  
(51) 3245.4014

Est. Cristiano Kramer, 1455 - Vila Nova

**eKO'7**  
COLCHÕES E VESTÍBULOS

Colchões e produtos terapêuticos - Box Órtese ombro - Punho - Tornozelo Suporte - Cintas - Chinelos e Palmilhas Magnéticas

Cuide do seu maior patrimônio

colchoeseko7.blogspot.com

**Fernando da Rocha - (51) 9833-3723**

**LOJA MAÇAROCA**

Roupas Femininas, Acessórios, Bijuterias, Lãs e Aviamentos

VENHA CONHECER NOSSAS NOVIDADES!

Est. Varejão, 301 - Ij 14 - Lami - (51) 3242-2597 | Av. Nilo Wulff, 243 - R. Nova - (51) 3258-5768



# Villa Bella

COSMÉTICOS

Rua Rodrigues da Fonseca, 1926 - Loja 15 - Bairro Vila Nova  
 Fone: (51) 3261.6178 / 3573.6178  
 e-mail: villabella.cosmeticos@live.com  
 site: www.villabellacosmeticos.com.br  
 face: www.facebook.com/villabellacosmeticos



# Planos de Saúde

Individuais e Empresariais

**Luis Roberto**



**Fones: (51) 3225.3232 / 8477.4001**

Vigário José Inácio, 371 - Sala 511 - 5º andar- Centro - POA - RS  
 E-mail: luisadm@ibest.com.br

## FARMÁCIAS Associadas RINCÃO

TELE-ENTREGA GRÁTIS NO BAIRRO

De Segunda à Sábado das 8:00 às 21:00

**3242.0002 / 3242.0007**

**9791.0077** whatsapp

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 1325 B.Velho  
 (Em frente ao posto de saúde)

# PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!

**TELE-ENTREGA: 3258 - 5371**

**3261 - 2143**

Av. do Lami, 4737 - Belém Novo

## Estética

# Versátil

- Massagens • Pedicure • Manicure
- Maquiagem • Depilação • Cabeleireiro

Av. Serraria, 609 / Sala 08  
 Das 9:30 às 19:00  
 de Seg à Sáb

☎ 3276.1235 / 9347.3883

**TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%**

Seja um revendedor(a) Hinode!



hinode

FAZENDO SUA VIDA MELHOR

PERFUMES, COSMÉTICOS E BEM ESTAR

Contato:

(51) 9927-8185 - VIVO c/ Márcio

E-mail: mapedias@gmail.com

(51) 8166-9446 - CLARO



# ZIPER

Atelier de moda e decoração

Criação e produção de roupas e acessórios  
 Roupas sob medida - Produção de moda  
 Projetos decorativos - Artesanatos

TRAGA SUA IDEIA!

3797-2334  
 Av. João Salomoni, 824 - Vila Nova



área kids

DISTRIBUIDOR  
INDEPENDENTE  
HERBALIFE  
REDUZIR  
MANter  
E GANHAR

**Aulas de Zumba, funcional e grupo de corrida**

Descubra o segredo de como trabalhar a partir de casa,  
 ter estilo de vida e manter sua saúde.

venha nos visitar

Juliana Paz & Paulo Paz 51 8118.1976  
 Avenida Serraria, 609 | Loja 06 - Guarujá | Porto Alegre



# Bem Estar

espaço

Saúde e beleza ao seu alcance.

- Massoterapia • Fonoaudiologia • Acupuntura
- Psicologia • Psicopedagogia
- Limpeza de ouvidos / cone chinês
- Nutricionista • Esteticista Facial
- Peeling Diamantado • Design de Sobrancelha e muito +

Av. Edgar Pires de Castro, 10 Lj 01  
 Hípica - POA/RS (na rótula Restinga Belém Novo)  
 Fone: (51) 3312-1650

## Guia do Alongamento - aprenda a se alongar

O alongamento é uma das áreas mais menosprezadas do treino. Se você observar um leão ao acordar de uma soneca e levantar-se, verá que ele imediatamente alonga todo o corpo em todo o seu comprimento, preparando cada músculo, tendão e ligamento para uma ação imediata e brutal. O leão sabe instintivamente que o alongamento prepara sua força.

As estruturas do músculo, do tendão, do ligamento e da articulação são flexíveis. Elas podem enrijecer-se, limitando a amplitude de movimento, ou podem alongar-se, possibilitando uma amplitude de movimento maior e a capacidade de contrair fibras musculares adicionais. É por isso que alongar antes de treinar permite que você treine mais duro.

### Segurança no treino

O alongamento também torna seu treino mais seguro. Ao estender os músculos completamente sob a tração de um peso, eles podem

ser facilmente estendidos além do limite se a amplitude de movimento for limitada. A extensão excessiva de um tendão ou ligamento pode resultar em uma distensão ou torção e interferir seriamente no seu plano de treino. Mas se você alongar primeiro as áreas envolvidas, o corpo irá ajustar-se à medida que a resistência pesada forçar as estruturas envolvidas.

A flexibilidade também aumentará se os vários exercícios forem executados adequadamente. Um músculo pode contrair-se, mas não pode alongar-se sozinho: ele tem que ser alongado pela tração de um músculo oposto. Quando você treina com uma amplitude de movimento completa, o músculo que está contraindo alonga automaticamente o seu oposto. Por exemplo, quando você realiza roscas,

o bíceps contrai-se, e o tríceps alonga-se. Quando você realiza extensões de tríceps, ocorre o contrário. Utilizando técnicas que empregam a amplitude de movimento completa, você au-

**ALONGAMENTOS:  
FAZER 2 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA, ANTES  
OU APÓS A ATIVIDADE FÍSICA.**



**CaeroClins**  
Clínica Odontológica

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

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

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009



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

#### ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS  
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA  
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

#### IMPLANTES

#### PERIODONTIA

#### ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E  
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

#### TRATAMENTO

ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

#### PRÓTESE / RX / CLAREAMENTO

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

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

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



mentará sua flexibilidade.

Mas isso não é suficiente. Os músculos contraídos contra-resistência pesada tendem a encurtar com o esforço. Portanto, recomendo o alongamento antes do treino para permitir que você treine mais duro e com mais segurança para estender aqueles músculos tensos e cansados.

### A quantidade

Você pode preparar seu treino realizando qualquer quantidade dos exercícios de alongamento padrão mostrados no infográfico da página anterior. Poderia considerar a possibilidade de fazer aulas de ioga ou alongamento. Muitos culturistas sentem que esse esforço extra dedicado à flexibilidade não é necessário; mas outros, como Tom Platz, valem-se muito do alongamento para melhorar seu treino. Quando Tom está fazendo aquecimento para uma sessão de treino, com pernas colossais entrelaçadas como tranças debaixo dele, é quase inacreditável de se ver. Ele destina a primeira parte do seu treino para as panturrilhas (gêmeos) alongando-as o máximo possível, muitas vezes utilizando pesos muito pesados, porque sabe que, quanto mais elas forem alongadas, mais fibras ficarão envolvidas na contração.

### Alongamentos durante o treino

Mas tão importante quanto alongar antes e depois de uma sessão de exercícios, também é essencial realizar certos tipos de alongamento durante o treino. Assim como recomendo flexionar e fazer poses com os músculos entre séries, também aconselho a alongar certos músculos

entre uma série e outra. O grande dorsal, por exemplo, beneficia-se do alongamento cuidadoso intercalado com várias flexões de braço na barra fixa e puxadas por trás. Você perceberá que incluí alongamentos em vários exercícios em que senti que alongar-se seria particularmente benéfico.

Afinal, são detalhes como esses que diferenciam os campeões, e a diferença será imediatamente visível quando você posar no palco durante uma competição. A diferença não estará somente na sua aparência, a capacidade máxima de separação e definição, mas também aparecerá na graça e na segurança da sua apresentação. Culturistas como Ed Corney, conhecido como o que talvez faça as melhores poses no culturismo moderno, jamais poderiam mover-se com tamanha beleza se seus músculos, tendões e ligamentos fossem rígidos e contraídos.

### Tempo

Não recomendo desperdiciar tempo e energia em excesso alongando, a menos que você tenha um problema grave de flexibilidade ou esteja tentando reabilitar uma área lesionada. Para bons resultados, penso que desperdiciar aproximadamente 10 minutos realizando 10 exercícios básicos de alongamento para os músculos maiores, antes e após o treino, seja o suficiente.

O alongamento requer movimentos lentos e brandos em vez de rápidos e vigorosos. Quando se submete um músculo ou tendão a um estresse repentino, ele contrai-se para se proteger, destruindo assim o seu objetivo. Por outro lado, se você alongá-lo cuidadosamente e sustentar essa posição por 30 segundos ou mais, o tendão gradualmente relaxará e você ganhará flexibilidade.

Recomendo que você despenda 1 minuto em cada um dos exercícios no infográfico da página ao lado. Contudo, isso deve ser considerado o mínimo. Quanto mais tempo levar alongando, mais flexível ficará. Estas dicas valem para qualquer tipo de treino e para qualquer pessoa.

## Guia da Alimentação no Outono



O outono chegou e, com ele, os dias se tornam de clima ameno e à noite dá aquele friozinho. Com a mudança da estação, entra

uma nova safra de verduras, legumes e frutas - aliás, a estação é considerada a das frutas, devido à grande variedade encontrada nesta época.

A safra nada mais é do que o período em que o alimento é mais produzido e quando ele é mais rico nutricionalmente. "Com o desenvolvimento de novas tecnologias, hoje é possível encontrar alimentos fora de sua época ou estação, mas vale lembrar que eles são inferiores do ponto de vista nutricional, apresentam preços mais elevados e geralmente contêm mais agrotóxicos", afirma a nutricionista Alessandra Paula Nunes, mestre em

ciências aplicadas à cardiologia, da Clínica Bem Nutrir, de Santo André.

Veja a seguir uma lista de alguns alimentos da safra que compõe o outono:

**Abacate:** rico em gorduras monoinsaturadas e fibras. Ajuda a controlar o colesterol, melhora o sistema circulatório e a pele. Contém ácido fólico, que auxilia na prevenção de efeitos congênicos (que nascem com a pessoa), e potássio, indicado para inchaços, fadiga, depressão, problemas cardíacos e derrames.

**Abobrinha:** encontrada de março a maio, é fonte de vitaminas do complexo B e possui poucas calorias. Contém também minerais como fósforo, cálcio e ferro.



**ARMAZÉM DA ESQUINA**

Um mini mercado pronto para servi-los. Temos bebidas, carvão, gelo e muito mais. Venham conferir! Encomende seu frango, carne e salada de batata com molho especial.

Rua Jorge Mello Guimarães, 1116  
Bairro Belém Novo  
(Antigo Bar do Sauro)

Aberto diariamente das 08hs às 21hs

**FONES:**  
51 3392.3972 (net)  
51 9198.4884 (claro)  
51 8596.7090 (oi)



**CONFEITARIA BICUDOCE**

Evandro A. Ferreira Machado

Encomendas:  
Salgados  
Pães  
Tortas  
Bolos  
Cucas  
Rocamboles

Telefones: 3414 - 3625  
9191 - 9104

www.facebook.com/ConfeitariaBicudoce  
bicudoce2014@gmail.com

Estrada Otaviano José Pinto, 3529 Esquina Rua Luís Corrêa da Silva



**ESTACAO Lanches**

**DISTRIBUIDORA SECO BEER**



Estrada Otaviano José Pinto, 4003

Telefones:  
3261-1832 / 9103-0125

**TODO DIA UM CARDÁPIO DIFERENTE**

**Tele entrega de Almoço Segunda à Sábado Das 11hs às 14hs**  
\* Consulte taxa de entrega

Aceitamos: 

**3266.0015**  
**9399.9582**



**Tele-Encomendas**

**3258.5248 / 8626.6119**

Estrada do Varejão 655 - Lami



Junte 10 Cupons  
e Ganhe 1 Pizza

## Império do Sabor

www.imperiodosabor.com o sabor do sucesso  
Pizzas, xis e porções  
Tele-Entrega:  
**(51) 3250.6069 - 3250.6067 - 3247.1195**  
8547-9241

## Tele Xis Campo Novo



SEGUNDA A SÁBADO  
Das 11h às 14h  
Das 18h às 24h

Osório Martins  
nº 170

*O melhor lanche do bairro.*

TELENTREGA **3245.4347 / 3245.4346 / 9191.5733**



## SUPERMERCADO CASAGRANDE

2ª à 6ª das 7h30 às 12h, e das 14h às 21h  
Sábado das 8h às 20h30 | Domingos e feriados das 8h às 13h

Av. Professor Oscar  
Pereira, 7381 - B.Velho **(51) 3266-1572**

**Agrião:** rico em vitamina C e iodo, importantes para a produção de colágeno, cicatrização, metabolismo, além de colaborar na manutenção de peso e emagrecimento.

**Banana:** repleta de potássio, é importante para a contração dos músculos. A fruta protege contra doenças cardíacas, já que mantém o equilíbrio de líquidos e evita o acúmulo de placas nas artérias. É rica em fibras e, por isso, benéfica para a digestão, aliviando e restaurando o intestino após a prisão de ventre ou a diarreia. Age como antiácido, sendo indicada em casos de azia, gastrite e úlcera.

**Batata-doce:** é fonte de potássio e cálcio,



## ESPEKTOS

Churrasco e Frango Assado

86608667  
34074279  
Costa Gama 5255

*Os Melhores Assados da Zona Sul*

Sexta e sábado das 20:00 às 24:00 e sábado e domingo das 12:00 às 14:00



MasterCard VISA



**Happy Hour ou  
torcer pelo seu time**  
Com 44 sabores de pastéis,  
39 sabores de panquecas,  
e A la minutes

## Arte do Pastel

*Você que é morador da Zona Sul, venha  
saborear o melhor pastel da cidade na  
Zona Norte!*



**Fone: (51) 3325.0320**  
**Av. São Pedro, 1378**  
**www.artedopastel.com.br**  
Facebook: Arte do Pastel - Pasteleria e Lancheria

importantes na formação de ossos, contração muscular e na diurese.

**Berinjela:** fonte de vitaminas e minerais, tem antocianina, fitoquímico antioxidante que preserva o organismo de doenças crônicas não transmissíveis. É um alimento pouco calórico e proporciona uma sensação de saciedade (devido o seu alto teor de fibras). É rico em proteínas, vitaminas C (poderoso antioxidante), B1 (importante para o metabolismo energético do organismo), B2 (participa na formação de hemácias). Possui também uma boa quantidade de minerais, como cálcio (formação óssea e dentária), ferro (transporte de gases no sangue) e magnésio (atua como relaxante muscular). Estudos recentes apontam que a berinjela ajuda a reduzir o colesterol.

**Beterraba:** a melhor época para adquiri-las é de março a maio. Sua cor vermelho-arroxeadada deve-se à presença da betalaina, um corante que é importante antioxidante. Diferentemente do que muitos pensam, não é fonte de ferro (contém apenas cerca de 0,8 mg) em sua composição. Esta hortaliça contém betacaroteno (um precursor da vitamina A), B1, B2, B5, e apresenta ainda minerais como o cálcio, sódio, fósforo e o silício, que é parte integrante do colágeno; e o zinco, que juntamente com o ferro e o cobre ajuda na formação de glóbulos vermelhos.



de fósforo, ferro, cálcio e fibras. Os teores de cálcio são próximos ao do espinafre, com a vantagem de serem mais digestíveis.

**Caqui:** é rico em fibras e vitaminas A, C, B1 e B2. Possui cálcio e ferro. A fruta é considerada um antioxidante por combater os radicais livres (relacionados ao envelhecimento precoce, a alguns cânceres, entre outras doenças).

**Chuchu:** fonte de potássio e vitaminas A e C, importantes na boa aparência da pele e visão. É diurético.

**Brócolis:** começa a ficar bonito em junho. Contém grande quantidade de vitaminas C e A, ácido fólico, potássio e selênio. Também é fonte

**Espinafre:** fonte de ferro e tem importante função no trabalho das células sanguíneas.

**Mercado Dalzatti**  
O Leão da Economia!

\*Mercado, Padaria, Açougue e Fruteria

Entrega de Rancho Grátis no Bairro e Aredores

**ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES E TICKETS**  
Estr. Afonso Lourenço Mariante, 2254 - Belém Velho  
Fone: 51 3263.1356

**Cheiro de coisa Boa**  
Delícias Caseiras

Lanches, Xis, Doces, Torta Fria, Almoço (seg - sex), Sorvete, Refri, suco, ceva, Sanduiche Natural, Dog

Ligue e encomende seu frango isáb. e dormi!

Fones: 3261.0212  
8459.6650 / 9198.3083

Carlos Muttoni, 60 - B. Velho

\*Consulte taxa de entrega

**RANGO EXPRESS**

Comer bem com facilidade e sabor!!!

**FRANGO ASSADO, CHURRASCO E CIA**  
Sábados - Domingos - Feriados

Novidade  
Almoço Comercial de Segunda à Sexta das 10h às 14h  
Ka Churrasco e Espetinho à noite de Quinta à Sábado (das 17h às 23h)

3261.6705  
9360.4416

MasterCard VISA Hipercard

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 1241 - Belém Velho (próximo posto de Saúde Rincão)

**BOTEKA'S**  
Bar e Lancheria

- Ala minuta •Petiscos
- Baurú •Xis burger
- Cachorro Quente

☎ 3259.5670

Av. Heitor Vieira, 438

**MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES**

Temos Carne de Ovelha resfriada o Ano Inteiro

☎ 3311-0597

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 - Porto Alegre - RS  
Segunda à Sábado das 07:30 às 12:15 e das 14:00 às 21:00 - Domingo das 08:00 às 13:00

**GIGI CUPCAKES**

Cupcakes: minis, médios e grandes

**Contato:**  
3268.5301  
9704.4528 | 9143.3123  
e-mail: gigicupcakes@hotmail.com



**SUPER PIA**

Venha fazer a cartão Super Píá!  
Trabalhamos com todos os cartões de crédito!

Entrega de rancho grátis

Horário de funcionamento:  
seg à sáb das 8h às 21h (sem fechar ao meio-dia)  
Domingo das 8h às 13h30 e das 15h às 20h30

Av. Rio Grande, 325 - Campo Novo - POA/RS  
FONE: 3391.6882



**LANCHERIA CRAVO E CANELA**

Pães - Bolos - Cucas

Aceitamos encomendas:  
Torta Doce - Torta Fria - Doces e Salgados

**TELEFONES:**  
(51) 8465-1195 / (51) 8123-7378 / (51) 3246-5494



**Boteço**  
Al. Esp. Pires do Castro N. 7296

Servimos almoço de seg a sáb das 11:30 às 14:30 com refri liberado

À noite de terça a domingo com porções, petiscos e hambúrgueres saborosos

ASSISTA AQUI TODOS OS JOGOS **PFCHO**

E LUTAS DO **UFC**  
temos chopp e cervejas artesanais

2ª das 11h às 15h  
3ª à sáb. das 11h às 15h e das 19h às 0h  
Dom. das 19h às 0h

reservas **8100.0694** com Carlos

Música ao vivo de Quarta à Sábado a partir das 21h

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



**REI DO XIS**

TELENTREGA  
**3 2 2 2 - 5 4 3 4**



**Mercado & Açougue TRADIÇÃO**

Sucesso em carnes.

**3258.5276**

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami



### Guia de Alimentação no Outono (continuação)

**Figo:** possui boa quantidade de magnésio, potássio, cálcio, ferro e fibras. Na fruta, destaca-se a pectina, uma fibra solúvel que ajuda a reduzir o colesterol no sangue. O consumo de figos juntamente com uma fruta cítrica ou outra fonte de vitamina C aumenta absorção de ferro pelo organismo.

**Goiaba:** rica em vitaminas A, B1 e C, além de possuir cálcio, fósforo, ferro e fibras insolúveis. Não contém muito açúcar, gordura e calorias. Auxilia no combate a infecções e hemorragias; fortifica os ossos, os dentes e o músculo cardíaco; melhora a cicatrização e o aspecto da pele, retardando o envelhecimento; regula o aparelho digestivo e o sistema nervoso; e dá maior resistência física. Auxilia no metabolismo de carboidratos, ajudando no emagrecimento.



**Jiló:** fonte de cálcio, fósforo e ferro, além de vitaminas A, B e C.

**Kiwi:** são encontrados facilmente de abril a setembro. É uma fruta rica em vitamina C, E e potássio. Fonte de pectina, uma fibra que ajuda a controlar o nível de açúcar e colesterol no sangue. Tem efeito laxativo. Pode-se utilizá-lo como amaciante de carnes, por sua acidez.

**Laranja:** rica em vitamina C, cálcio, fósforo e ferro. Melhora a imunidade e apresenta vários antioxidantes, que ajudam a reduzir o colesterol, as inflamações e a bloquear as células cancerígenas. Contém fibras que auxiliam na diminuição dos problemas intestinais, além de dar energia. Também auxilia na produção de colágeno da pele.

**Melancia:** contém alto teor de água, o que ajuda na hidratação. Apresenta vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, potássio, fósforo e ferro. Tem propriedades diuréticas e ainda ajuda na produção de células sanguíneas, formação de ossos e atua no metabolismo de carboidratos, auxiliando no emagrecimento.

**Pera:** rica em vitaminas A, B1, B2 e C, sódio, potássio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício e ferro, niacina, sódio e fibras. Pode ser utilizada para prisão de ventre, inflamação intestinal e na bexiga, além de auxiliar o sistema nervoso e na formação dos ossos e dentes. Atua também no metabolismo de carboidratos, auxiliando no emagrecimento.

**Rúcula:** tem grande quantidade de vita-

minas C (é responsável pela redução do risco de câncer e ataques cardíacos e aumento da resistência a viroses) e vitamina A. Dentre os minerais, podemos destacar o potássio e o ferro, e por isso auxilia na prevenção da anemia. Exerce também uma função especial sobre o funcionamento dos intestinos, atuando como antiinflamatório.



**Tangerina:** fonte de vitaminas A, B e C, e em menor grau, de sais minerais como cálcio, potássio, sódio, fósforo e ferro. A vitamina C, junto com o cálcio e o fósforo, são essenciais para o desenvolvimento de dentes e ossos, e para a vitalidade dos vasos sanguíneos. A vitamina C também ajuda a combater infecções, a aumentar a resistência do organismo e a absorver o ferro de outros alimentos.

**Minimercado Alan**  
As compras do seu Dia a Dia

Aceito mais de 20 cartões

**Fone: (51) 3261.1908**  
Est. Edgar Pires de Castro, 4738

Beba esta ideia

**Moser**  
Água Mineral

Lenha • Nô de pinho  
Carvão e gelo

**Tele-entrega**  
**3264.0836 / 3248.3626**

Visite nossa Loja: Avenida Edgar Pires de Castro, 20

**LIMAGÁS**  
Posto de Revenda de Gás Belém Novo

Lima Gás, crescendo junto com a comunidade!

**Tele-Entrega: (51) 3259-5020**

**MERCADO DIA A DIA**  
Seu dia a dia com mais qualidade.  
atendemos todos os dias!  
entrega de rancho gratuita

telefone: **51 3108-1813**  
Av. Edgar Pires de Castro, 9229

**LAGO'S** RESTAURANTE  
Um novo conceito em gastronomia

**LAGO'S** PIZZARIA  
Um novo conceito em gastronomia

REALIZAMOS SEU EVENTO

Edgar Pires de Castro 1840 **FONES 33466540 - 33918958**

TELE ENTREGA À NOITE  
DE TERÇA À DOMINGO  
DAS 19 HS ÀS 00 HS  
CARDÁPIO A LA CARTE

**Mary Doces** Padaria e Confeitaria  
 SOB NOVA DIREÇÃO  
**Celiane Trevisan**  
 Doces, Salgados, Pizzas  
 Cucas, Tortas, Bolos

Segunda à Sábado das 07:00 às 21:00  
 Domingo das 08:00 às 12:00 e das 15:00 às 20:00  
 Est. Serraria, 609. Loja 01. Bairro Espírito Santo.

**FONE: (51) 3517.5097 / 9796.2358**

**REINO DO FRANGO**

SÁBADOS-DOMINGOS  
 E FERIADOS

**ACEITAMOS ENCOMENDAS**

**(51) 3312.1769 / 9252.5685**

**SUPERMERCADO  
 URUBATÃ**  
 O Supermercado do seu Bairro

Horário: 2ª a sábados das 8h às 12h e das 14h às 20h30  
 Domingos e Feriados das 8h às 12h30

Entregas de rancho grátis nas compras  
 acima de R\$ 100,00 (no bairro) **☎ 3264-7175**

Av. Celestino Bertolucci, 50/60 - Aberta dos Morros

**RESTAURANTE  
 SÉCULO XXI**

Aberto diariamente das 11:30h às 14:30h

Sábados, domingos e feriados:  
 Churrasco de ovelha, gado, suíno e frango  
 Carne Assada para levar

fone: (51) 3245.5270  
 Estr. Edgar Pires de Castro, 8517 - Porto Alegre - RS

**saboroso**

XIS - A LA MINUTA  
 LANCHES - BAURÚ  
 CACHORRO QUENTE

**LANCHES**

**3246.0303**  
**8642.1323**

João Vieira de Aguiar Sobrinho, 655

**RESTAURANTE E CAFETERIA  
 CASA LAFAIETE**

**51 3557.9887**

AV. JUCA BATISTA 4735 - LJ 1

**MERCADO**

**PROGRESSO**

Agora com amplo estacionamento!  
 Com carnes frescas todos os dias.

Rua Capitão Pedroso, nº 05 - Restinga - POA/RS

**Mercado  
 Caxias**

AÇOGUE - PADARIA - FRUTERIA

Horário: das 8h às 21h30  
 Domingo: das 8h às 13h e das 16h às 21h  
 Av. Costa Gama, 5001 • (51) 3239-3614

**JR Irmãos  
 Polese  
 supermercado**

Av. Edgar Pires de Castro, 2260 - Telefone: 3062-3451

## Receita: Nuggets caseiros com molho de mostarda e mel

### Ingredientes:

- 400 g peito de frango caipira;
- Sal e pimenta do reino;
- 1 pitada de tomilho desfolhado;
- ½ colher de sopa páprica doce;
- 1 colher de sopa de vinagre;
- 100 g farinha de trigo;
- 2 ovos batidos;
- 100 g farinha de rosca;
- 50 g farinha de milho flocada (fubá);
- Sal;
- 2 colheres de sopa mostarda dijon;
- 1 colheres de sopa mel;
- Tomilho desfolhado;
- Óleo vegetal para fritar.

### Modo de preparo:

**Molho**  
Misture a mostarda e o mel, temperando com salsinha e tomilho desfolhado.

### Nuggets

Corte os peitos de frango em fatias de 1,5cm de largura. Tempere-os em uma tigela com sal, pimenta, páprica e vinagre. Deixe marinando por alguns minutos;

Passes os pedaços de frango na farinha de trigo e retire o excesso. Passe para uma tigela com os ovos batidos e cubra-os bem;

Escorra-os e empane-os em uma mistura de farinha de rosca e de milho. Passe para uma assadeira e amasse-os levemente para ficarem achatados;

Frite em uma frigideira com cerca de 1cm de óleo até que os dois lados estejam dourados;

Escorra em papel absorvente e sirva em um prato acompanhado do molho.

## Receita: Limonada Suíça



### Ingredientes:

- 3 limões;
- Leite condensado a gosto;
- Gelo;
- Água ou soda limonada a gosto.

### Modo de preparo:

Lave os limões e corte-os em 4 partes, mantendo a casca.

Bata tudo no liquidificador,coe e sirva em seguida.

Dica importante: tome cuidado! Por causa da casca, você deve consumir na hora, pois ele pode amargar!

Algumas receitas indicam pela remoção total da casca e da parte branca, utilizando-se somente a polpa.



AV JUCA BATISTA, 2154 - FONE: 3246.7307  
RUA BECO DO PALADINO, 77 - FONE: 3245.3245

Rua: Gaspar Silveira Martins, 10  
Itapua - Viamão / RS  
Fone: (51) 3494.1012 / Fax: (51) 3494.1013

Venha Conhecer!

XIS  
BAURU  
DOG  
TORRADA  
ALA MINUTA  
PETISCOS  
PORÇÕES  
BEBIDAS

TELE ENTREGA  
3261-1863

CENTRO  
COMERCIAL  
BOM LAMI

## Caminhos Rurais de Porto Alegre



Segunda capital brasileira com a maior área rural, Porto Alegre tem o privilégio de oferecer uma experiência singular, a poucos minutos do seu grande centro urbano. Num espaço de natureza viva, com áreas produtivas e de preservação ambiental e biológica está a rota turística Caminhos Rurais de Porto Alegre. Região de estâncias do século XIX, é hoje ocupada por pequenas propriedades de expressiva agricultura familiar e agroecológica que preservam a paisagem e o modo de vida tipicamente rural e gaúcho e buscam a sustentabilidade econômica, ambiental, cultural e social por meio do turismo.

A ideia de aliar a atividade turística à rotina das pequenas propriedades da Zona Sul de Porto Alegre nasceu em meados da década de 1990, mas de forma isolada pelos empreendedores rurais. Outras gestões municipais também realizaram movimentos para viabilizar o roteiro. Mas só em abril de 2005 o projeto ganhou corpo a partir do inventário turístico da região realizado pela SMTUR em propriedades indicadas pela EMATER. A rota foi lançada oficialmente como produto turístico estruturado em novembro do mesmo ano, fruto de um trabalho conjunto entre a SMTUR e os empreendedores rurais de bairros que formam a região rural/urbana da cidade. Na qualificação dos empreendedores e melhoria das estruturas e serviços oferecidas nas propriedades rurais participa o Serviço de Aprendizagem Rural (Senar-RS) com a oferta de cursos gratuitos. Esta qualificação hoje é requisito para os empreendedores interessados em integrar a rota.

Atualmente há cerca de 40 propriedades envolvidas na Rota Caminhos Rurais, dedicadas à diferentes atividades de lazer junto ao ambien-

te rural, à produção de vinhos, frutas, produção agroecológica, pesca, passeio a cavalo, produção de plantas ornamentais entre outros atrativos.

### Novo formato

No novo formato, os passeios passam a ocorrer uma vez no mês.

#### Roteiro

O ônibus de turismo com capacidade de 32 a 46 lugares sai do Largo Zumbi dos Palmares, próximo à sede da SMTUR, por volta de 9h. A Praça de Belém Velho, com suas figueiras centenárias, é um dos primeiros pontos de parada. Outro ponto é a Capela Nossa Senhora de Belém, onde os participantes conhecem mais sobre a formação da Zona Sul da Capital, desde as sesmarias até hoje. O passeio segue para o bairro Lami, com visita ao Sítio Capororoca. A produção ecológica de alimentos a partir de plantas alimentícias não convencionais, como pão de urtiga, é o destaque desta propriedade. O próximo destino é a Granja Lia, também no bairro Lami. Com uma área com 51 hectares, a propriedade possui açudes, pomares, hospedagem para cavalos, galpão crioulo e área verde com frondosa figueira.

#### Trilha e Cavalgada

O próximo ponto, à tarde é a Reserva Particular do Patrimônio Natural de Porto Alegre (RPPN) Costa do Cerro, área de relevância ambiental certificada pelo Ibama, de beleza cênica ímpar em pleno Morro São Pedro. Os visitantes podem realizar caminhadas por trilhas com até 45 minutos de duração (ida e volta) e conhecer a hospedaria de cavalos crioulos treinados para prova de rédeas. Curiosos ou apaixonados por esportes equestres podem também cavalgar pela propriedade, que oferece aluguel de cavalos.

#### Ingressos

O passeio custa R\$ 130 por pessoa (crianças entre 3 e 10 anos de idade pagam R\$ 100, menores de 3 anos são isentos) e inclui guia de turismo, transporte, almoço e ingressos nos atrativos do roteiro. Os ingressos podem ser comprados online no site [www.sitiodomato.com](http://www.sitiodomato.com), da agência Sítio do Mato, que opera o roteiro.

## Utilizando o óleo correto



- Não caia nessa de que você pode colocar qualquer óleo no motor do seu carro. As fábricas gastam meses e meses de pesquisa para saber qual o lubrificante que tem melhor desempenho para o motor. Não invente. Na hora da troca, use

o óleo específico que está escrito no manual do proprietário, preferencialmente da marca recomendada. Se não encontrar a mesma marca, use um lubrificante com a mesma composição e mesma viscosidade.

- Sempre confira o nível de óleo do seu motor, pois a tendência é que ele baixe, principalmente após os 1.000 km de uso.

### Auto Elétrica Moraes

Marcelo de Souza Moraes

Motor de arranque  
Chicotes em geral  
Sinalização  
Alternador  
Dinamo



Fones: (51)9582.8818  
(51)8618.5987  
(51)8178.9139

Atendimento a domicílio!

moraes267@gmail.com

### TO GO Car



Regulagem de Motores - Injeção Eletrônica  
Embreagens - Freios - Mecânica Diesel  
Reparo Direção Hidráulica



LIMPEZA DE BICOS EJETORES

**R\$ 95,00**

Dorival Castilho Machado nº 890 - Rua Laguna nº 12  
3311-3280 / Tim 8199-1849 / Claro 9182-5547

### Boni Auto Peças



boniautopecas@gmail.com

Seu Amigo de Todas as Horas!

facebook: Boni Auto Peças - Nelson Bonifácio

Peças e Acessórios para Carro e Moto

Mecânica & Elétrica em geral

51 - 3242.3857  
51 - 3245.5653

Aceitamos todos tipos de cartões

Estrada Retiro da Ponta Grossa, 1050

LAVAGEM DO Veio

Lavagem Do Veio  
@lavagemdoveio

LAVAGEM EXPRESSA  
LAVAGEM + JET CERA, MOTOS  
ORÇAMENTO SOB CONSULTA  
TELE BUSCA: (51) 8526-8385  
R. Jessu Oliveira Silva, 4542 Restinga Nova

### Consertcar

CONSRTO DE ACESSÓRIOS AUTOMOTIVOS

Máquinas de Vidros - Fechaduras  
Manuais e Elétricas  
Espelhos Retrovisores  
Motor Limpador Parabrisa



Aceitamos  
CARTÕES

51 3249-8653 / 9338-3531 / 8436-4588

Av. João Antonio da Silveira, 1621

### LAVAGEM SÃO JORGE



CARROS - JET CERA  
TAPETE

Fones:

**8536.7519 / 8490.1355**

Aberto: 2ª a Domingo e Feriados das 8h às 18h

\*sem fechar ao meio-dia

Av. Juca Batista, 2145 - POA



### VITÓRIA

RETÍFICA DE MOTORES

**3250.5487**

DIESEL - GNV - ÁLCOOL - GASOLINA

CILINDROS - PLAINA - CABEÇOTE - REGULAGEM - SOLDAS

Av. João Antônio da Silveira, 1083 - RESTINGA

8267.2623 - 9903.4196 - 9256.6037

8266.9159 - 8432.1840



### Guincho Fagundes

(51) 8614-1254

(51) 9181-8415

## Horários das Lotações Restinga e Belém Novo

### Horários Lotação Restinga

#### Linha Restinga - 10.6

##### Bairro / Centro

##### Dias Úteis

1º Horário: 06:00

Último Horário: 05:52

##### Sábados

1º Horário: 06:00

Último Horário: 05:52

##### Domingos / Feriados

1º Horário: 08:00

Último Horário: 22:00

##### Centro / Bairro

##### Dias Úteis

1º Horário: 06:47

Último Horário: 06:07

##### Sábados

1º Horário: 06:47

Último Horário: 06:07

##### Domingos / Feriados

1º Horário: 08:50

Último Horário: 22:50

##### Intervalos

##### Dias Úteis e Sábados

Pico: 7 minutos

Entre Pico: 10 minutos

Noite: 10 minutos

##### Domingos / Feriados

Pico: -

Entre Pico: -

Noite: -

### Horários Lotação Belém Novo

#### Linha Belém Novo - 10.7

##### Bairro / Centro

##### Dias Úteis

1º Horário: 06:00

Último Horário: 23:20

##### Sábados

1º Horário: 06:00

Último Horário: 23:20

#### Domingos / Feriados

1º Horário: 08:00

Último Horário: 22:00

#### Centro / Bairro

##### Dias Úteis

1º Horário: 07:00

Último Horário: 23:59

##### Sábados

1º Horário: 07:00

Último Horário: 23:59

#### Domingos / Feriados

1º Horário: 09:00

Último Horário: 23:00

##### Intervalos

##### Dias Úteis e Sábados

Pico: 6 minutos

Entre Pico: 12 minutos

Noite: 15 minutos

##### Domingos / Feriados

Pico: -

Entre Pico: -

Noite: -

\*Horários das linhas podem sofrer alteração.

**LIGUE JA**

**ANGELO JET'S**

**FONE: (51) 9106.6000**

RUA FONSECA RAMOS 159  
MEDIANEIRA  
PORTO ALEGRE  
RS

**REFORMAS - POLIMENTO - PINTURAS**

**STAND UP PADDLE - SURF**

**JET SKI - LANCHAS - CAIAQUES**

**MOTOR 2 TEMPOS KAWASAKI 750 - 650**

**ATENDEMOS TAMBEM**

**CLUBES E MARINAS**

## Sete benefícios de andar de bicicleta



Grande parte das pessoas nunca teve uma bicicleta própria ou deixa a sua cheia de teias de aranha na garagem. Seja por

preguiça ou falta de tempo, quem não costuma pedalar está perdendo inúmeros benefícios, confira os 7 principais:

### Faz bem à saúde

Segundo o médico do esporte Ricardo Nahas, do Hospital 9 de Julho, andar de bicicleta pode ser comparado à caminhada ou até mesmo à corrida. "Em um passeio de cerca de 40 minutos, três vezes por semana, já é possível dar adeus a diversos problemas decorrentes do sedentarismo", aponta. Antes, entretanto, recomenda-se fazer uma avaliação médica para determinar a intensidade do exercício, já que cada pessoa apresenta um determinado peso e condicionamento físico. "Para os que desejam emagrecer, é necessário associar a atividade a uma alimentação equilibrada", afirma.

### Trabalha os membros inferiores

"Andar de bicicleta trabalha os grandes grupos musculares das pernas e ainda estimula a contração do abdômen, pois a atividade exige uma postura ereta do usuário", afirma Ricardo Nahas. Segundo o especialista, pedalar é um exercício aeróbico e de resistência muscular, o que melhora o condicionamento físico do praticante.

### Funciona como meio de transporte

A bicicleta já foi amplamente utilizada como meio de transporte, mas mudanças culturais fizeram com que ela passasse a ser vista apenas como um instrumento de lazer ou de ciclista profissional. "A maior parte das pessoas pedala apenas no fim de semana, como se andar de bike fosse somente uma atividade de entretenimento", aponta Thiago Benicchio, diretor geral da Ciclocidade - Associação dos Ciclistas Urbanos de São Paulo.

Outra grande razão que desestimula o uso da bike como meio de transporte é a falta de infraestrutura e educação de grande parte dos mo-

toristas. Então, para quem não quer encarar os veículos motorizados, Thiago sugere usar a bike para trajetos curtos e de pouco movimento, como uma ida ao supermercado.

### Melhora a frequência cardíaca

A intensidade de um exercício é controlada pela intensidade do batimento cardíaco de quem o pratica. Desse modo, é possível fortalecer o coração com um passeio de bicicleta, já que esta é uma atividade aeróbica. Quem organiza treinos geralmente alterna a bicicleta com a caminhada.

### Oferece baixo impacto

Quando caminhamos ou corremos, todo nosso peso é jogado sobre as pernas, o que pode forçar as articulações dos membros inferiores. Sentado, entretanto, você distribui melhor a sua massa e não sobrecarrega nenhuma parte do corpo, como explica o médico do esporte Ricardo. "Por isso, a bicicleta é recomendada para quem está começando a fazer exercícios ou está acima do peso", diz.

### Tem baixo custo de manutenção

De acordo com o biker Thiago Benicchio, é possível comprar uma bicicleta de boa qualidade por cerca de mil reais. Apesar do custo desse investimento inicial, a manutenção do instrumento é baixíssima. "Com apenas 50 reais por mês, é possível deixá-la sempre pronta para uso", explica. Segundo ele, são pequenos os reparos que devem ser feitos e grande parte deles pode ser realizado pelo próprio usuário, pois não exigem grande conhecimento sobre o assunto. Os maiores gastos ocorrem quando é necessária a troca de pneus ou uma revisão geral, o que ocorre apenas uma vez por ano.

### Promove a sensação de liberdade e independência

Imagine poder tomar rotas alternativas, passar em meio aos carros e ainda não afetar de maneira alguma o meio ambiente. Essa é a sensação de quem anda de bicicleta. "Em cima dela, é possível observar melhor tudo o que acontece a sua volta e você ainda foge do estresse de quem está preso no trânsito", lembra o biker Thiago. Segundo ele, os melhores locais para andar de bicicleta são os de terreno plano e arborizado.



**GERAmigos**  
Comunicação

Jornais, Guias e Sites

# ProcureAche

**Gerando amigos e negócios entre a  
Zona Sul e a Zona Norte  
da Capital dos Gaúchos!**



**Tiragem de 20.000** exemplares mensais:  
**10.000** Geramigos Zona Norte +  
**10.000** Geramigos Zona Sul

**Tiragem de 40.000**  
exemplares mensais:  
**20.000** Revista ZN +  
**20.000** Revista EZS



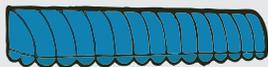
Em breve, estreia  
nosso Portal Online!

Ligue Agora e anuncie:

☎ (51) 3026-8445 / 📞 9613-6986

(51) 9814-2056  (51) 8105-4796 

(51) 9100-0440  (51) 8564-6451 



**FÁBRICA DOS TOLDOS**  
Toldos Pinheiro



Toldos em Lona, policarbonato e telha de alumínio  
Estrutura de alumínio com pintura epoxi e tubo galvanizado

(51) 3223-5597 / 3241-0361 / 8519-9471

www.fabricadostoldos.com.br - fabricadostoldos@yahoo.com.br

Aceitamos:

Estrada Jorge Pereira Nunes, 1129 - Aberta dos Morros

**FERRAGEM**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

RECONS

TINTAS | CONSTRUÇÃO | DECORAÇÃO

ELETRICA | ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS | HIDRÁULICA

Compre c/ seu Cartão Senff em até 5X sem juros!  
\*Consulta a política de parcelamento.  
João Antônio da Silveira, 2001 - Restinga  
PRÓXIMO AO PONTO DE TÁXI

(51) 3062.5704

**ROTA SUL**  
MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO  
ATENIMENTO COM QUALIDADE

Fones: (51) 3246-4662 / 3261-5503  
e-mail: rotasul@rotasulpoa.com.br  
Não fechamos ao meio dia  
Av. Juca Batista, 332 - Ipanema

**AZ** COMÉRCIO DE CASAS PRÉ FABRICADAS  
Construindo seu sonho!!!

Melhores preços e condições de pagamento.  
Venha conferir e fazer um orçamento!

3243-5657 / 9403.9922 / 9617.6197

Estr. Afonso Lourenço Mariante, 2339 - Belém Velho

**PROGÉ-FÉR**  
SERRALHERIA

**Rogério**  
Av. Lami 5345  
(51) 9208-4573  
E-mail: progefepoa@hotmail.com

**Sid Construções e Reformas**

Claro 51 9162-8363 | Vivo 51 9762-8541  
Oi 51 8551-7260 | Fixo 51 3529-4371  
sidiomarconstrucoes@gmail.com

Sid Construções e Reformas

## Parafusos versus Pregos



O que é melhor quando o assunto é madeira?  
Pregos ou Parafusos?

Um parafuso se prende melhor à madeira do que um prego pois possui sulcos espiralados que agarram o material circundante. É por isso que se deve investir em parafusos de metal fortes para madeira. De acordo com o site Mother Earth News, devido ao fato de um parafuso ser instalado

através de uma torção fornecida pela mão ou por uma furadeira, não há a mesma batida destrutiva que se tem com os pregos martelados.

### Questão de custo

Os parafusos podem prender melhor a madeira, mas são mais caros do que os pregos. Se não estiver disposto a gastar dinheiro extra, opte por esses últimos. No entanto, uma vez que os pregos não seguram tão bem a madeira, pode-se gastar mais em reparos a longo prazo.

### Conclusão

Devido ao fato de os parafusos possuírem reentrâncias espiraladas, eles cravam na madeira e não saem com facilidade, enquanto os pregos são retos e lisos, podendo escapar ao longo do tempo. Por fim, os parafusos são mais caros do que os pregos, mas provavelmente compensam o custo extra.

## Passo a passo para uma reforma de sucesso

Confira dicas para não errar na hora da reforma:

### 1. Primeiro passo

Com uma régua, faça um desenho em escala, onde cada centímetro corresponda a um metro. Tente retratar fielmente as condições físicas do imóvel, como a localização dos quartos, banheiros, cozinha, entre outros cômodos.

### 2. Planejamento

Com o desenho da planta baixa pronta, defina onde os móveis e eletrodomésticos vão ficar. Desta forma, você terá uma ideia da disposição das peças nos ambientes na situação atual, e o que pode ser modificado estruturalmente durante a reforma.

### 3. Palavra de quem entende

Antes de qualquer mudança, é sempre bom consultar um profissional da área, como um engenheiro ou um arquiteto. Só eles podem autorizar a remoção de qualquer parede ou outro elemento de sustentação, como vigas, pilares e lajes.

### 4. Redesenhe

Com o parecer do profissional, refaça a planta baixa com as remoções e construções das novas paredes ou pavimentos, sempre seguindo a escala. Aproveite e realoque os móveis para saber se as alterações atendem aos objetivos previstos.

### 5. Economia

Definidas essas etapas, chegou a hora de escolher os materiais para a reforma. Lembre-se que nem sempre

o barato é o mais conveniente, por isso, pese os prós e contras de cada material e faça um balanço.

### 6. Sem desperdício

Para evitar cortes desnecessários nas peças de cerâmica, é interessante que as medidas dos ambientes, onde as paredes e pisos serão revestidos com esse material, sejam múltiplos de 15, 20 ou 30cm.

### 7. Mão de obra

A escolha de pedreiros, pintores e outros servidos deve ser bastante cuidadosa. Peça sempre referências e entre em contato com os clientes anteriores. Além de apresentar um bom serviço, é muito importante que esses profissionais sejam de extrema confiança, afinal de contas, eles vão participar do seu dia a dia durante um bom tempo.

### 8. Mudanças

O ideal é que a casa esteja desocupada durante a reforma, mas se isto não for possível, é recomendável deixar sempre os ambientes abertos e arejados para evitar qualquer tipo de intoxicação. Também é indicado reformar a casa por etapas, ou seja, cômodo por cômodo.

### 9. Subindo!

Se sua casa tiver apenas o pavimento térreo e você desejar subir um andar, consulte os órgãos competentes e analise, com um profissional, os pilares e as vigas que irão suportar a nova estrutura. Além disso, lembre-se que existem diferentes tipos de laje. A laje de forro, por exemplo, não suporta peso como a laje de piso.



**JR Eletricidade**

- Construção de Caixa de Luz (Padrão CEEE).
- Construção e Manutenção de Rede Elétrica e Industrial.
- Instalação e Manutenção de Ar Condicionados.
- Orçamento Gratuito.

Fones: 51 9657.3808 / 3258.5923  
jreletricidade@hotmail.com



**Serralheria Belem**

Grades Estruturas de Metal  
Portões Escadas  
Portas Reformas em Geral

**Luiz 3267-1779**  
8478-7382  
9693-5180  
9306-0772

Rua Leonardo da Vinci, 18  
Est. Dr. Vergara, 5190  
Belém Velho - POA/RS  
serralheriabelem@hotmail.com



**EMPREITEIRA RPV**

Sua Obra do Alicerce ao Telhado

Serviços e reformas Especializados em Pisos, Azulejos e Porcelanatos em Geral

Roni

- (51) 8332.1548
- (51) 9379.3698
- (51) 8583.5881
- (51) 9900.3469

patysaldanhaursinho@gmail.com



**PRIMOSUL**

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

primosul.bn@gmail.com

Fones:  
**(51) 3261.0001 - 9894.5554**

Av. Juca Batista, 7660  
Belém Novo - POA/RS

## Sete estratégias para se proteger contra a dengue



### Evite o acúmulo de água

"O *Aedes aegypti* coloca seus ovos em água limpa, mas não necessariamente potável", explica

o pesquisador Rafael Freitas, do Laboratório de Transmissores de Hematozoários do Instituto Oswaldo Cruz. Por isso, jogue fora pneus velhos, vire garrafas com a boca para baixo e, caso seu quintal seja propenso à formação de poças, realize a drenagem do terreno. Não se esqueça também de lavar a vasilha de água do seu bicho de estimação regularmente e manter fechadas tampas de caixas d'água e cisternas.

### Use repelente

O uso de repelentes, principalmente em vias-gens ou em locais com muitos mosquitos, é um método eficaz para se proteger contra a dengue. Recomenda-se, porém, o uso de produtos industrializados. Uma pesquisa realizada pela Unesp (Universidade Estadual Paulista) revelou que repelentes caseiros, como andiroba, cravo-da-índia, citronela e óleo de soja, não possuem grau de repelência forte o suficiente para manter o mosquito longe por muito tempo. Mas eles podem ser usados junto com o industrializado, uma vez que o cheiro forte pode gerar confusão de odores no *Aedes aegypti*, que é atraído pelo gás carbônico e pela amônia liberada pelo nosso organismo.

### Coloque areia nos vasos

O uso de pratos nos vasos de plantas pode gerar acúmulo de água. Há três alternativas: eliminar esse prato, lavá-lo regularmente ou colocar areia. "A areia conserva a umidade e ao mesmo

tempo evita que e o prato se torne um criadouro de mosquitos", aponta o pesquisador Rafael Freitas.

### Coloque desinfetante nos ralos

Ralos pequenos de cozinhas e banheiros raramente tornam-se foco de dengue devido ao constante uso de produtos químicos, como xampu, sabão e água sanitária. "Entretanto, alguns ralos são rasos e conservam água estagnada em seu interior", alerta o pesquisador Rafael. Nesse caso, o ideal é que ele seja fechado com uma tela ou que seja higienizado com desinfetante regularmente.

### Limpe as calhas

"Pesquisas realizadas em campo mostram que os grandes reservatórios, como caixas d'água, são os criadouros mais produtivos de dengue, mas as larvas do mosquito podem ser encontradas em pequenas quantidades de água também", afirma o pesquisador Rafael. Para evitar até essas pequenas poças, calhas e canos devem ser checados todos os meses, pois um leve entupimento pode criar reservatórios ideais para o desenvolvimento do *Aedes aegypti*.

### Coloque tela nas janelas

Embora não seja tão importante, colocar telas em portas e janelas pode ajudar a proteger sua família contra o mosquito da dengue. "O problema é quando o criadouro está localizado dentro da residência. Nesse caso, a estratégia não será bem sucedida", contrapõe o pesquisador Rafael Freitas. Por isso, não se esqueça de que a eliminação dos focos da doença é a maneira mais eficaz de proteção.

### Lagos caseiros e aquários

Assim como as piscinas, a possibilidade de laguinhas caseiros e aquários se tornarem foco de dengue deixou muitas pessoas preocupadas. Mas fique tranquilo. De acordo com o especialista Rafael Freitas, peixes são grandes predadores de formas aquáticas de mosquitos. "Pesquisas realizadas no Ceará, mostraram que um único exemplar de peixe *Betta splendens* pode consumir cerca de 500 larvas de mosquito por dia", conta. O cuidado maior deve ser dado, portanto, às piscinas que não são limpas com frequência.



Est. Edgar Pires de Castro, 9996  
Bairro Lageado  
Fone: (51) 9611.2189



# Prolar Consertos

Peças e acessórios

BRASTEMP  
Continental  
enXuta  
Electrolux  
Consul  
ARNO**Prolar** vendas  
venda de peças e acessóriosMáquinas  
Usadas com  
Garantia de  
6 mesesparcelamos nos seguintes cartões: Busca e Entrega (51) 3263.3265 | 9626.9475 | 8659.4454  
Av. Nilo Wulff, 895 - Restinga - Porto AlegreORÇAMENTO  
GRATUITO

- VIDROS
- ESPELHOS
- MOLDURAS
- SACADAS
- PEITORIL
- BOX DE VIDRO



# Vidraçaria Vitória

Fones: 3264.3549  
9625.4154 / 9789.3410Av. Edgar Pires de Castro, 1325/03  
Porto Alegre - RS  
vid.vitoria@hotmail.comOrçamento Gratuito  
sem compromisso

# QUERO QUERO

Av. Edgar Pires de Castro, nº 1813 -  
Bairro Aberta dos Morros  
Porto Alegre - RS - CEP 91787-831Fone: (51) 3323.1850 / 1899 - [www.quero-quero.com.br](http://www.quero-quero.com.br)

# Organizare

móveis &amp; projetos

Móveis na medida certa de seu espaço com preço direto de fábrica.  
Qualidade, estilo, garantia e beleza. (51) 3392-5556 Organizare Farias

Av. Edgar Pires de Castro, 866 - Loja 06

Bairro Hípica - PoA/RS | [organizaremoveise projetos@gmail.com](mailto:organizaremoveise projetos@gmail.com)

# ACC VIDRAÇARIA E BOX

- Vidros
- Espelhos
- Molduras
- Telas
- Esquadrias
- Box de Alumínio
- Box de Vidro Temperado

(51) 3259.1626

AIRTON C. CONTERNO

Av. Heitor Vieira, 518 - Belém Novo - POA/RS

# Rei do Pallet



Av. Edgar Pires de Castro, 4714

(51) 8536-2123  (51) 9631-1921 

# WILSON PRESTADOR DE SERVIÇOS

PINTURAS - HIDRÁULICA  
ELÉTRICA - TROCA DE PEÇAS  
TROCA DE CALÇADAS  
INFILTRAÇÕES  
REFORMAS EM GERAL  
RESIDENCIAL E PREDIAL  
Fornecemos Laudo Técnico

ATENDIMENTO 24 HORAS

F: 8432.8790

Rua Rio dos Sinos, 200 - Glória - Porto Alegre



Construções com você ao lado

[progressulrs@birturbo.com.br](mailto:progressulrs@birturbo.com.br)

Fone: 3268.6170 | Fone/Fax: 3264.1029

Av. Juca Batista, 3661 - Ipanema - Poa - RS

# CIRO PEQUENOS REPAROS



Elétrica  
Pinturas  
Hidráulica  
Reformas



8556.2236



Consertos:

- Torneira
- Válvula Hidra
- Registros
- Caixa Acoplada
- Caixa D'Água

(51) 3246.4489 / 8455.3561

## Dicas fundamentais para ir bem em concursos



### 1. Conheça detalhadamente o edital

Para formatar o plano de estudos, é fundamental conhecer bem as minúcias do edital. No conteúdo programático, observe as matérias selecionadas, as formas de avaliação e o peso de cada disciplina.

### 2. Monte um cronograma de estudos

Depois de conhecer detalhadamente as exigências do concurso, é o momento de montar um cronograma de estudo. “Minha sugestão é se dedicar a duas disciplinas por dia, sendo duas horas na parte da manhã e duas horas à noite, fora o conteúdo

da aula”, indica o professor Alessandro Sanchez, da Rede LFG.

### 3. Comece pela matéria mais difícil

Inicie cada período de estudo individual pela matéria de menor afinidade e só depois siga para a disciplina em que tem uma facilidade maior. “No momento de mais cansaço, essa atitude trará motivação e jogará a favor do candidato”, explica o professor Alessandro Sanchez.

### 4. Seja rigoroso com a qualidade do estudo

Não adianta passar madrugadas sobre os livros se você não está compreendendo nada. “O candidato não deve se preocupar tanto com o tempo de estudo, mas sim em como está absorvendo o conteúdo”, aconselha o psicólogo Fernando Elias José.

### 5. Grave as aulas

A gravação das aulas no cursinho pode ser um bom recurso para reforçar o aprendizado. No trajeto para casa, por exemplo, você pode ouvir as explicações novamente e memorizar melhor o conteúdo.

### 6. Estude além da sala de aula

Além do cursinho, reserve tempo para estudar sozinho, em casa, ajuda – e muito – a reforçar o aprendizado. “As aulas são importantes, mas não deposite todas as fichas nelas. Mescle com o estudo individual, confira as anotações feitas em sala e vá atrás das dicas dos professores”, diz Alessandro Sanchez.

### 7. Forme pequenos grupos de estudos

Outra maneira legal de estudar é juntando dois ou três amigos com o mesmo objetivo. Mas o grupo deve ser disciplinado. Do contrário a reunião vai virar bagunça ou festinha.

### 8. Reserve um local tranquilo para estudar

Em casa, escolha um lugar para o seu estudo individual, preferencialmente calmo, bem iluminado e arejado. Evite estudar ouvindo rádio, televisão ou qualquer outra coisa que possa atrapalhar sua concentração. Se tiver muita interrupção, escolha uma biblioteca ou um café para ter mais foco.

**Patati Patatá**

Venha conhecer um lugar diferente onde possa deixar seus filhos brincando e seguros, com carinho e dedicação, enquanto você trabalha. É no Espaço recreativo Patati-Patatá !!

*Escola Educação Infantil Patati Patatá*

Horário 06:30 às 19:30 de Segunda à sexta-feira  
Endereço: Jorge Mello Guimarães, 1540 - Belém Novo  
Com: Nutricionista e Pedagoga  
Contato: **8469-7816**

**QUADRA 7 CAMPO NOVO**

Quadra society grama sintética e natural, sede com bar, churrasqueira, estacionamento e ótimo ambiente

Est. Cristiano Kraemer, 2880 Fone: 9296 8961 / 8507 3036

**Trip Away** Ipanema #TRIPNAZONASUL

Nova Unidade!  
Bairro Hípica

Faça uma aula demonstrativa, sem custo e sem compromisso!

Hípica  
(51) 3013-0405  
Av. Carlos Maximiliano Fayet, 120  
(Condomínio Lagos de Nova Ipanema)

Partenon  
(51) 3339-0007  
Av. Bento Gonçalves, 4085  
(Em frente à PUCRS)

## Cuidados com cães filhotes



**Filhotes:** eles estão cheios de energia. É muito importante levá-los para passear ao menos 3 vezes por semana e oferecer diferentes objetos para brincarem para que possam desenvolver os sentidos e conhecer o mundo

**Passeios:** devem ser feitos em horários mais frescos do dia e não devem ser longos. O ideal é sempre carregar um recipiente com água, caso o pet sinta sede.

**Parasitas e doenças:** Estão mais sujeitos aos parasitas externos e ao contágio de doenças, por isso é importante que seja realizado todo o pro-

grama de vacinação e vermifugação.

**Alimentação:** A amamentação até um mês de idade é a única fonte de alimentação da que eles precisam. Após este período, o desmame deve ser realizado progressivamente, com o oferecimento de ração para filhotes umedecida com água morna.

**GLANER**  
**AGROPECUÁRIA & PESHOP**  
 RAÇÕES, MEDICAMENTOS & FERRAGENS

**3249-7924**  
 Estrada do Varejão, 3198 - Cj. 3 - Lami  
 Rua Lander de Moura, 1751 Lj. 3 - Tristeza

**Agrocenter Coldebella**  
 Qualidade, Preço e Bom Atendimento

**Venda de pintos**  
 Vestuário | Mudanças | Rações | Medicamentos

**3258.1108 / 8104.8785**  
 ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA / RS

**NutriAnimal** Agropecuária  
 Pet Store

**Rações Acessórios**

**3266.0291**  
 Estrada Costa Gama, n° 5252

**AGROCOMERCIAL FERRAGEM**

**5% BÔNUS**  
 E CONCORRA A UM PRÊMIO

**TELENTREGA**  
**3245.2424 - 3245.2422**  
 RAÇÕES - MEDICAMENTOS - PET-SHOP  
 TINTAS - ELÉTRICA - HIDRÁULICA - ARTIGOS GAÚCHOS  
 PRODUTOS PARA PISCINAS

Estr. Cristiano Kraemer, 1553 - Vila Nova - POA

**Bichos de Belém**  
 Clínica Veterinária e Pet Shop  
 Respeito e carinho ao seu melhor amigo"

- Banho e Tosa
- Consultas e Vacinas • Cirurgias
- Especialidades • Exames
- Rações e acessórios
- Medicamentos

(51) 3241.2949  
 (51) 9873.8286 (Plantão)  
 bichosdebele@gmail.com  
 Av. Juca Batista, 10370

**BOUTIQUE DOS BICHOS**

**Pet Show**

**ESTÉTICA BANHO/TOSA**  
 VENDA DE ACESSÓRIOS

FONES: 51 3276.1414 / 51 9683.2509  
 AV. JUCA BATISTA, 1458 - LOJA 19 - PORTO ALEGRE/RS

**PLANET DOG'S**  
 BANHO • TOSA  
**Veterinária**

**Emergência: 9807.4726**

**TELE-BUSCA**

**3249.6032 / 3259.1359**

**Av. Lami, 777 Belém Novo**

## Rocha&Maidana Advocacia

### CÍVEL, TRABALHISTA E PREVIDENCIÁRIO



Luis Alfredo Rocha de Quadros - OAB/RS 68.467  
Patricia Maidana de Andrade - OAB/RS 85.925

#### NÃO COBRAMOS A 1ª CONSULTA

Ligue e agende sua consulta:

51 3212-4668 51 8624-9807 51 9271-7818 51 9671-7388



Rua Celeste Gobatto, 32, sala 302, Praia de Belas, POA/RS  
próximo ao Shopping Praia de Belas  
(parada de ônibus da Zona Sul na Av. Praia de Belas, próx. ao IPE)

## RESIDENCIAL GERIÁTRICO Recanto da Vó Marlene

Atenção integral ao idoso  
Associada ao SINDIHOJPA

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

15 Anos de Experiência



### VISITE-NOS

3338.0031

Av. Protásio Alves, 3838  
Ao lado do Comercial Zaffari / prox. Rótula da Carlos Gomes  
E-mail: recantodavomarlene@via-rs.net

## ProcureAche

Curta nossa página no Face:



/RevistaProcureAche

Dicas de Alimentação, Saúde e Bem Estar, Dicas úteis e atuais! Além da divulgação do seu negócio!

## VIVEIRO VIDA VERDE



MUDAS DE ÁRVORES NATIVAS  
MUDAS FRUTÍFERAS NATIVAS  
MUDAS FRUTÍFERAS DOSMÉTICAS  
MUDAS DE PALMEIRAS  
EXÓTICAS E ORNAMENTAIS

Obs.: números e quantias de espécies variam de acordo com a demanda e a época.

Terra preta vegetal

Aceitamos cartões



PRODUÇÃO PRÓPRIA: EDOLO BIANCHINI

Fones: (51) 3262.1149 / 9983.3336

f Viveiro Vida Verde RS

Site: viveirovidaverders.wix.com/viveirovidaverders

Av. Juca Batista 10220 - Belém Novo - POA/RS

## Dicas para utilizar



### Arquivar e desarchive mensagens

#### Arquivar

1. Na tela inicial, toque e segure por alguns segundos sobre a conversa que deseja arquivar.
2. Algumas funções aparecerão na tela. Clique em "Arquivar".
3. A conversa sumirá da página principal e ficará arquivada em uma página oculta.

#### Desarchive

1. Vá até o final da página onde estão suas conversas e clique em "Conversas Arquivadas".
2. Lá, estarão as mensagens arquivadas. Clique e segure sobre uma conversa. Uma aba se abrirá, toque em "Desarchive conversa". Pronto, ela voltou para tela principal do WhatsApp.

### Bloquear contatos ou silenciar grupos

1. Entre em seu WhatsApp e clique na pessoa que você não tem em sua agenda.
2. Agora, clique nos três pontinhos (canto superior direito) e depois selecione a opção "Mais".
3. Dê um toque na opção "Bloquear" para realizar a ação.
4. Selecione "OK" e pronto! A pessoa inde-

## D'ESCRITÓRIO MÓVEIS



Móveis de aço:

Vestibário, Estantes e Armários

(51) 3325.1374 / 3029.5690

Compre pela Loja Virtual em até **12 vezes**  
Aceitamos Cartão BNDES [www.descritorio.com.br](http://www.descritorio.com.br)

## melhor o Whatsapp

sejada não irá te incomodar mais.

### Silenciar grupos

1. Entre na conversa em grupo que deseja silenciar. Clique no botão com as preferências gerais. Vá a “Silenciar”.

2. Escolha por quanto tempo deseja silenciar a conversa. No exemplo, as opções são 8 horas, 1 semana ou 1 ano. Basta acessar o comando, e a conversa no WhatsApp ficará em silêncio durante esse período.

3. Para desfazer o comando, basta realizar o processo acima e clicar em “Restaurar Som”.

### Whatsapp no seu PC

1. Entre no site. Basta entrar em <http://web.whatsapp.com> pelo Google Chrome (nenhum outro navegador funciona por enquanto)

2. Pegue seu celular e abra o WhatsApp.

3. Tanto no Windows Phone quanto no Android, pressione os três pontinhos que representam o Menu e entre em “WhatsApp Web”

4. Em seguida, com o Chrome aberto na tela do seu computador, aponte a câmera para o QR Code. Basta encaixar o código na tela do computador no quadrado na câmera.

5. Agora é só usar o aplicativo no computador. Se você mantiver a opção “Mantenha-me conectado” ativada, você não precisará realizar este

passo neste computador nunca mais. Se quiser, você pode realizar o mesmo procedimento em outros PCs.



## REPRESENTANTE E DISTRIBUIDOR



- Grutas, Imagens, Bonecas namoradeiras, Enfeites de Jardim
- Velas: decorativas, 7 dias, religião e aniversários
- Artigos de umbanda e imagens

Celular: (51) 9833-3723 | Comercial: (51) 3015-2527



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

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

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



## Floricultura

## Rainha das flores

facebook: rainhadastflores

Especializada em  
Jardinagem e Paisagismo

ARRANJOS PARA CASAMENTOS  
E FORMATURAS

Aceitamos cartões **51 3094.4659**

[www.floriculturnrainhadastflores.com](http://www.floriculturnrainhadastflores.com) Estr. Serraria, 159

## ESCRITÓRIO DE ACESSORIA

- Registro de empresas, alterações, baixas e Imposto de Renda
  - Registro de Empreendedor Individual
- Declaração Imposto de Renda Pessoa Física e Jurídica
- Depto. Pessoal (Admissão, demissão, fl Pagamento mensal
  - Certidões órgãos públicos, SPC, Serasa e negociações

## ASSESSORIA JURÍDICAS ASSOCIADOS

- Encaminhamento Aposentadoria, Auxílio doença, Revisão Benefícios INSS
- Revisão dívidas e parcelamentos Repartições Públicas
  - Causas Trabalhistas e Tributárias

(51) **98.33.37.23 (Vivo) - (51) 30.15.25.27**

c/ **Fernando da Rocha**  
Av. Beira Rio, nº 838, Lami  
Atendo a domicilio



Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

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

Edgar Pires de Castro, 9291

## PEG Fotos e Filmagens

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

Fones: 3061-0267 / 4100-0267 / 9843-1404  
[www.pegfotos.com.br](http://www.pegfotos.com.br)



## DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME

ASSISTÊNCIA TÉCNICA



Av. Juca Batista, 2263 / 2203 - Subsolo - Ipanema  
Fone: (51) 3248.2575 - Fax: (51) 3249.1916 - POA/RS  
[www.danermotores.com.br](http://www.danermotores.com.br) | [atendimento@danermotores.com.br](mailto:atendimento@danermotores.com.br)



## Barataria Desinsetizadora

Controle de Pragas Urbanas

3407.4429  
9292.1328  
8516.1479  
9881.2208

Rua Elvira Dendena nº 44  
CEP 91787-183 | POA | RS  
E-mail: [baratariacontroledepragas@gmail.com](mailto:baratariacontroledepragas@gmail.com)

## Fernando de Oxála

Umbanda: Ogum Mege  
e Destranca Rua

Joga-se Búzios

Trabalhos espirituais

com hora marcada - Tel.: (51) 9833-3723



## FRETES VIEGAS

GUIADO POR DEUS

3258-5059      9701-6308 vivo  
9502-9898 vivo      8432-9151



Lavagem de tapetes - Entrega Rápida  
Lavagem de estofados e carpetes (Pronto para uso em 6 horas)  
Edredons e cobertores - Cortinas - Roupas a Kg ou a peça  
Impermeabilização de tecidos - coleta e entrega gratuita

(51) 3245.3774 - 8484.4422

Rua Fronteira, 46 - Bairro Vila Nova  
[www.aguanacortina.com.br](http://www.aguanacortina.com.br)

## FERRAZ ADVOGADOS

Advogados especializados em sua causa

DRª ROSELAINE FERRAZ

OAB/RS 25.237  
51 32255892 - 51 84246495

[roselaineferrazadvogados@gmail.com](mailto:roselaineferrazadvogados@gmail.com)  
Av. Celestino Bertolucci, 35 - lj. 02 - POA  
Hípica - CEP: 91755-020

## Bazar e Artigos Presentes

### Vê e Fernandinho



○ Bazar, Presentes, utilidades  
domésticas, material escolar, material  
hidráulico e elétrico, Artigos para Flora

○ Grutas, Enfeites de Jardim e bonecas  
namoradeiras (Sob encomenda)



Av. Beira Rio, nº 838 - Lami  
(51) 9833-3723 (51) 9407-3353 (51)3015-2527

## ProcureAche

Curta nossa página no Face:

 /RevistaProcureAche

Dicas de Alimentação, Saúde e Bem  
Estar, Dicas úteis e atuais! Além da  
divulgação do seu negócio!



**Silveira**  
Parafusos & Ferramentas

Parafusos de Cabeçote - Prisioneiros  
Parafusos de Roda - Rolamentos

**Especializada em parafusos**

3249.3377 / 9309.0559  
csilveirafixadores@yahoo.com.br  
Est. João Antônio da Silveira, 1093 - Restinga



**TABACARIA**  
*Da Villa*

 Cigarros   
  Xerox   
  Bebidas  
 Loterias   
  Doces   
  Revistas

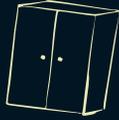
Av. Rodrigues da Fonseca, 1920 Loja 6 - Vila Nova  
Fone: (51) 3261.6178



**PETROLI**  
**MÓVEIS PLANEJADOS**

maiconpetroli@yahoo.com.br





 **8515.2220**    Rua Dorival Castilho Machado, 323 - Hípica

## Piadas



### Avião do Presidente

Dois loucos estão sentados na rua, quando um olha pro céu e diz:

- Olha lá o avião do presidente.

O outro questiona:

- Esse não é o avião

do presidente. Se fosse, teria uma moto na frente e outra atrás.

### Zé da Árvore

Morando em uma cidadezinha do interior, Zé era dono de uma casinha bem cuidada, com um belo jardim na frente e que contava com o destaque de uma árvore muito bonita. Por causa dessa árvore, Zé recebeu um apelido. Era Zé da Árvore pra cá, Zé da Árvore pra lá.

Muito tempo depois, Zé já estava irritado com a forma que lhe chamavam e decidiu cortar a árvore para dar fim ao apelido. Mas após cortar a árvore sobrou um toco, e não deu outra, começou a chamá-lo de Zé do Toco.

Contrariado com o novo apelido, Zé contratou um tratorista para remover o toco do jardim.

Mas não deu outra, o buraco que restou lhe rendeu o apelido Zé do Buraco.

Indignado com o apelido mais recente, Zé decidiu ele mesmo tapar o buraco no mesmo dia. E desse dia em diante ele ficou conhecido pela alcunha de Zé do Buraco Tapado.

### Nome na latinha

Enquanto isso no supermercado:

- Olha, filho! Uma latinha com o seu nome!

- Eu te odeio, pai!

- Não diga isso, Mucilon.

### Tentativa de Fuga

Alguns loucos engendraram um plano de fuga do hospício, pulando o muro. Resolveram fazer um treinamento primeiro, antes da fuga, e passaram vários dias pulando para fora, e depois para dentro de novo, para que no dia da fuga pulassem com perfeição e nada falhasse. Marcaram a data da fuga em massa. Os loucos ficaram ansiosos e agitados. Não viam a hora de fugir daquele lugar.

No dia marcado, caiu um temporal que derrubou o muro. Os loucos então, resolveram adiar a fuga, até que construíssem outro muro.

# GERAmigos Comunicação

Jornais, Revistas, Sites e Material Gráfico

## Cartões de Visita

A partir de R\$ 70,00

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



## Ímãs de Geladeira

A partir de R\$ 120,00

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



## Folders e panfletos

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



A partir de R\$ 150,00

## Sites

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



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

Ligue Agora:

(51) 3013-5229

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

(51) 9100-0440

(51) 8564-6451

Av. Borges de Medeiros, 915 - sala 202

## Dicas para economizar nas compras de supermercado



Em tempos de crise é bom valer-se de estratégias para economizar nas compras do supermercado:

- Vá ao supermercado toda semana e defina um valor máximo a ser gasto
- Faça sempre uma lista de compras antes de ir ao mercado
- Acompanhe a flutuação dos preços na CEA-GSP e fuja dos alimentos inflacionados
- Vá a mais de um supermercado para aproveitar as diferentes promoções

- Não compre algo que normalmente não compraria só porque está em promoção.

- Nunca leve os filhos ao supermercado

- Não vá ao supermercado com fome ou pressa

- Os produtos na altura dos olhos são geralmente os mais caros. Repare nas demais prateleiras

- Não se prenda a uma marca só. Teste várias!

Você pode se surpreender positivamente com marcas para as quais nunca deu muita bola. As marcas do supermercado são mais baratas e, muitas vezes, boas

- Evite comprar comida pronta, como massas e pizzas congeladas. Além de ser pouco saudáveis, esses produtos acabam saindo mais caro do que se você mesmo cozinhar

- Compare supermercados físicos e virtuais: os virtuais podem ser mais baratos, e ainda tem cupom

- Sempre peça a nota fiscal e confira se nada foi debitado indevidamente

- Mantenha uma planilha para anotar quanto você gastou cada semana

**Revest**  
Revestimentos

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

☎ 3533.3428 / 3906.8006

Av. Benjamin Constant, 1552-Porto Alegre--RS

www.revestrevestimentos.com

**ACOMPANHANTE e CUIDADORA DE IDOSOS**

Profissional com curso pela FATEPA (Faculdade e Cursos Técnicos)

DIA - NOITE

Gisa: (51) 8300.9667

**DESENTUPIDORA RIBAS**

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

**ORÇAMENTO GRATUITO**

Porto Alegre Canoas  
**3223.8796 3472.5732**

Qualidade com menor preço

ATENDEMOS TAMBÉM  
ESTERIO, SAPUCAIA, CACHOEIRINHA e GRAVATAI

Modelo **Bliss Branco**  
em 12x  
R\$ 29,50  
com instalação **GRÁTIS**

**Cuide a sua saúde e a sua família**  
**Beba água pura!**

Modelo **Da Vinci Ice**  
- Branco ou Inox.  
- Água Natural, Fresca ou Gelada  
com instalação **GRÁTIS**

Av. Wenceslau Escobar, 3317 | Loja 101 | Tristeza | POA | RS  
hidrosulpurificadores@gmail.com

LIGUE AGORA E ADQUIRA SEU PURIFICADOR DE ÁGUA EUROPA  
☎ 51 2103.9258 | 2103.9266

VENDAS E ASSISTÊNCIA TÉCNICA AUTORIZADA

**EUROPA**  
a escolha da água

# COLCHÕES Ortobom HÍPICA

1/3 da sua vida você passa sobre ele

**Toda semana uma nova promoção!**

Av. Edgar Pires de Castro,  
1600 - loja 02 / Aberta dos Morros

Lagos Strip Center  
(quase em frente ao Super Kan)

Comercial: 3264.0395

vivo 9853.2253 oi 8510.8100

claro 9316.0789 TIM 8131.0188



## MODA DO BEM BRECHÓ

Adulto e Infantil  
Avaliações nas segundas

**Compra - Venda - Troca**

www.facebook.com/brechobelemnovo

F.: (51) 3407.9802 / 8431.9956

Jorge Melo Guimarães, 1077-Belém Novo

ESTACIONAMENTO LAVAGEM 24 HORAS

Viagem tranquila deixe seu veículo na UP - Levamos e Buscamos no Aeroporto!

**Estacionamento**

Por hora

Diária

Mensalista

Translado p/ aeroporto

**Lavagem**

Expressa

C/ Jet cera

Polimento

ACEITAMOS  
convênios

Preços  
Promocionais

Av. Ceará, 128 - São Geraldo - POA  
FONE: 3325.3050



# RADICOM

Clinica de Diagnóstico Médico por Imagem

www.radicom.com.br

- Ressonância Magnética 1,5 Tesla
- Ressonância Magnética de Extremidades
- Tomografia Computadorizada
- Densitometria Óssea
- Mamografia
- Ecografia
- Consultas médicas Neurologia e Coluna

Central de Atendimento fones 321 82 400 | 337 43 500

MATRIZ: Av. Érico Veríssimo, 624 - Menino Deus - Porto Alegre/RS  
ZONA NORTE: Rua Álvares Cabral, 65 - Cristo Redentor - Porto Alegre/RS

## VIDROLAR

### VIDRAÇARIA

Fernando / Wilson  
(51) 9729 0229 (51) 3266 5439

Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada



Box Temperado - Sacadas  
Coberturas - Espelhos  
Vidros comuns

# DUQUESA

MODA COM REALEZA

Em maio, mês das mães, haverá sorteio de uma cesta de café da manhã!

51 3019.0908

Av. Edgar Pires de Castro, 1953 - Loja 2  
Hípica - Porto Alegre/RS  
lojaduquesa@hotmail.com

## CUTELARIA

# D'Avila

www.facasdavila.com.br

Loja Campeira - Facas,  
Vestuário Gaúcho, Artesanato,  
Artigos de Decoração,  
Churrasco, Acessórios para  
o Chimarrão entre outros.



# La Estancia

(51) 3508.9596 9603.8149

Av. Juca Batista, 4705 - Loja 01  
Hípica - Porto Alegre/RS  
facebook.com/laestanciapoa  
contato.laestancia@gmail.com  
www.laestancia.com.br

Acesse notícias diárias da sua região em [www.geramigos.com.br](http://www.geramigos.com.br)

Siga-nos nas redes sociais: Jornal GERAmigos @jornalgeramigos

