





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:**

Achira Barbosa

**Tiragem:** 20.000 exemplares

**Distribuição:**

Geramigos Empresa Jornalística Ltda.

## Índice

Página 3.....	3
Telefones Úteis .....	4
Melhor Idade .....	4
Saúde e Bem Estar .....	5
Alimentação .....	9
Festas e Eventos.....	11
Pet e Agropecuária.....	12
Automotivo .....	14
Tecnologia.....	15
Centro de Porto Alegre.....	16
Moda e Beleza .....	18
Residencial/Comercial .....	20
Educação .....	23
Construção e Reforma .....	25
Serviços Especializados.....	27
Palavras Cruzadas.....	30
Horóscopo.....	31

## Pontos de distribuição

Confira todos os pontos de distribuição em nosso site: [www.procureacherevista.com.br](http://www.procureacherevista.com.br)

## Grão-de-bico emagrece

Para quem não consome a quantidade ideal de leguminosas, o grão de bico substitui o feijão, pois ambos são muito parecidos em suas composições. Entretanto, a leguminosa possui benefícios próprios e uma fonte um pouco maior de triptofano e arginina, se comparada ao feijão. Portanto, o grão de bico possibilita a prevenção de diversos problemas de saúde, se aliado a uma dieta balanceada, com todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo.



300 e 350. No entanto, a médica ressalta que, como também tem muita fibra e proteína, a digestão dele é lenta, além de reduzir a velocidade dos açúcares, ajudar no bom funcionamento do intestino e dar muita saciedade.

### Emagrece

Pouca gente sabe, mas é grande a quantidade de calorias do grão de bico: cada 100 g possui entre

**Sinoserra**  
CONSORCIOS

MELODA QUE SONHAR E REALIZAR

Consórcio Sinosserra e na Sinoscar da av. Assis Brasil, 5548 defrente o Tumelero

**Jonas Fonseca**

Consultor de Vendas  
com 34 anos de experiência

Veículos 0km até  
10 anos de uso

Crédito imobiliário de 50 mil a 5 milhões,  
vários grupos em  
andamento, fácil de contemplar.

E você pode usar até 30%  
para ofertar de lance e descontar  
da carta de crédito que escolher.

Invista sem medo, entre em contato e solicite uma visita

Fones: 51 3347.8458 | 33478484 | 8447.4458 | 9126.2942

E-mail: [jonasfonseca@sinosserra.com.br](mailto:jonasfonseca@sinosserra.com.br)



# ARAUPACK

EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral,  
descartáveis, higiene e proteção



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

Televendas  
51 3348.5624

vendas@araupackembalagens.com.br  
Av. Manoel Elias, 936 - Jardim Ingá - Porto Alegre/RS

**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



Evandro Passos

**EPG** 24h  
 Guincho Service

☑ 9763-4130 | 8589-7940  
 Qualquer tipo de veículo. Leve ou pesado.



**Residencial Geriátrico Santa Vitória**

Atendimento 24h | Ambiente totalmente climatizado  
 Banheiros adaptados | Quartos individuais e coletivos  
 Seis refeições diárias | Festas temáticas | Nutricionista  
 Acessibilidade total | Médico assistente geriatria  
 Fisioterapeuta | Equipe de enfermagem

☎ 3209.7728 | 9525.7550 | 9944.9949  
 www.geriatriasantavitoria.com.br  
 Rua Prof. Elpídio Ferreira Paes, 80 | Jardim Verde Ipanema | Porto Alegre  
 residencialgeriatricosantavitoria@hotmail.com



**CLIMATECHSUL**  
 CLIMATIZAÇÃO

- ✓ Instalação *da instalação ao acabamento!*
- ✓ Manutenção
- ✓ Higienização
- ✓ Verificação de gás
- ✓ Elétrica
- ✓ Abertura de canaletas
- ✓ Pintura

**ORÇAMENTO GRATUITO**  
 na Zona Norte p/ instalação

Aceitamos cartões.  


**Garantia de 1 Ano da Instalação**

**Trabalhamos com TODAS as marcas.**

Contato:  
 ☑ (51) 8011.8676 / ☑ 9751.4663



**CANTINHO DO CÃO**  
 PETSHOP

Cantinho do Cão  
 Cuidando da sua família

BANHO E TOSA 3019-1654

**Camas descontos de 10% a 30%**

**www.petcantinhodocao.com.br**  
 AV. OTTO NIEMEYER, 3220 - CAVALHADA - PORTO ALEGRE  
**3019.1654 / 8412.0443**

*Espaço de Adoção Responsável: 1º Sábado de cada mês - seu sonho é ter um(a) amigo(a) incondicional? Participe!*



# Enfermatec

CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA

ENFERMEIROS, TÉCNICOS EM ENFERMAGEM  
FISIOTERAPEUTAS, CUIDADORES DE IDOSOS



Ligue:  
**(51) 9985.5201**  
ou **8182.9193**

Conheça melhor nossos serviços,  
acesse:  
[www.enfermatec.com.br](http://www.enfermatec.com.br)

## RESIDENCIAL GERIÁTRICO DOCE CANTINHO

LAR E CRECHE PARA IDOSOS



- Enfermagem 24hs.
- Médico • Nutricionista
- Fisioterapia
- Lar só para mulheres
- Diárias e mensais
- Quartos privativos e semi-privativos
- TV a cabo

Fone:  
**(51) 3377.5792**

Emerson **8476.9242**  
Michele **9612.0665**

**Travessa Escobar, 399 - Camaquã**  
esquina Otto Niemayer

## Residencial Geriátrico Casa Verde



Enfermeira e equipe de Enfermagem - Médico Assistente  
Fisioterapeuta - Diária / Pernoite - Longa Permanência

f Facebook/Residencial Geriátrico Casa Verde

**3239-2502 / 8529-6039**

Av Juca Batista, nº 405 - Ipanema POA  
E-mail : [marceloalvescarbonel@hotmail.com](mailto:marceloalvescarbonel@hotmail.com)

## 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

## Alongamentos na terceira idade

A importância dos alongamentos para idosos ocorre principalmente devido ao fato de que, com o tempo, tem-se uma perda significativa de todas as capacidades motoras, tais como: flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora, força, além de uma grande perda da massa muscular e óssea resultando assim em um aumento da gordura corporal.

Os alongamentos para idosos são um elemento indispensável, uma vez que auxiliam nesse processo de retardo do envelhecimento. Além disso, proporcionam os benefícios já conhecidos da prática de exercícios físicos, como uma potencialização da sensação de autonomia e bem-estar.

Para combater a rigidez articular, nada melhor do que realizar uma sequência de exercícios de alongamento especialmente desenvolvida para quem tem mais de 60 anos. O melhor horário para a prática é você quem decide. Pela manhã, todo corpo está mais rígido, pois estivemos em repouso por várias horas seguidas. No decorrer do dia, ele vai se soltando. No entanto, qualquer hora é hora de se exercitar.

### Para o treinamento dar certo

- Oriente-se com seu médico antes de começar a realizar o seu alongamento diário.
- Portadores de alguns tipos de artroses terão dificuldade para alongar a coluna, por exemplo.
- Pratique o alongamento com toda a calma do mundo, aproveitando a oportunidade para aliviar as tensões.
- Respeite os limites do seu corpo e pare o movimento ao primeiro sinal de dor.

Cuide da sua saúde na sua residência

## Enfermeiro Jairo Fraga

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

 **TIM 51 8110.8885** |  **9590.5302**

E-mail: [jairoroberto2011@hotmail.com](mailto:jairoroberto2011@hotmail.com)

## Residencial Vivecer

### Geriatria



- Prestação de Serviços de Enfermagem 24hs  
- Hospedagem, Alimentações diárias - Fisioterapia Coletiva  
- Consulta Médica Mensal - Ambulância 24hs - Nutricionista

**51 3243.3798 / 9917.1137**  
**Rua Ibirubá, 387 - Cavalhada**  
Esquina com Av. Otto Niemayer

## Cebola e alho: saiba mais sobre benefícios dos temperos

Uma cozinha que se preze não sobrevive sem cebola e alho. Esses temperos, espécies da mesma família, a das liliáceas, são usados há milênios, em diferentes culturas, para dar sabor à comida e tratar enfermidades.



O alho (*Allium sativum*) já é conhecido há cerca de 6 mil anos. “Não se sabe ao certo sua origem, mas acredita-se que tenha sido na Ásia”, relata Mariana Guedes, especialista em gastronomia funcional e professora do curso de Nutrição da Universidade do Vale do Itajaí (Univali), em Santa Catarina. Ela conta que o alimento era rejeitado pelas classes mais altas, por causa do odor forte.

Já entre as classes mais baixas, era utilizado não só para nutrir o corpo, como também para afastar enfermidades: “Com a cebola, o alho era muito usado nas dietas de escravos e operários, pois havia a noção de que, ao consumi-los, as pessoas não adoeciam”.

### Alho

Ele faz mais do que dar sabor à comida. “A alicina é um fitonutriente com ação antibiótica, antifúngica e antiviral; tem ação imunoprotetora, prevenindo gripes, resfriados e outras doenças cardiorrespiratórias”, explica a nutróloga Liliane

Oppermann (SP). Fernanda lembra que o alho é um alimento anticâncer. Já foi comprovado seu efeito contra tumores de mama, estômago, pulmão etc. Ingira-o cru, para conservar suas propriedades. Use -o picado, ou amassado, para refogar, e reserve um pouco para colocar só na hora de servir seu prato.

Indicação: 2 a 5 dentes por dia.

### Aposte na cebola roxa

A cebola roxa contém maiores concentrações de quercetina (antioxidaante), que ajuda a diminuir as cólicas menstruais, e de inulina (fibrasolúvel), capaz de manter a microbiota intestinal saudável. Há também um benefício adicional: a presença das antocianinas, responsáveis pela coloração roxa, desempenha função antioxidante no organismo, prevenindo o envelhecimento precoce. O alimento também é rico em adenosina, uma substância que melhora o fluxo sanguíneo.



CIRURGIÃO  
DENTISTA

Dr. Rodrigo Isaac Mañ  
CRO 21299

3261.3750 | 9708.9762

Estr. Eduardo Prado, 1441 | Porto Alegre

**RESIDENCIAL GERIÁTRICO**  
**VOVÔ FRANCISCO**  
Conforto e bem estar...  
O mais agradável lar para a vovô e o vovô.

Enfermagem 24 hs - Fisioterapeuta - Nutricionista  
Enfermeira - Terapia Ocupacional - 6 refeições diárias  
Refeitório - TV a cabo - Tvs de Led - Circuito de câmeras  
Ambiente climatizado - Festas comemorativas e festas

Av. Eduardo Prado, 1601 - Porto Alegre - RS  
Fones: (51) 3248.4557 - 8401.3964

Aviamos  
receitas  
Tudo em até  
6 x s/ acréscimo

**REIS**  
ÓTICA

**Ótica Reis**  
Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para  
presentes - Consertos em Geral

☎ (51) 3336.6943  
Av. Teresópolis, 3173  
otica\_reis@hotmail.com

**Descontos especiais pra você realizar os exames que precisa.  
Venha conferir.**

**RADICOM**  
Clínica de Diagnóstico Médico por Imagem

Agende seu exame na nossa Central de Atendimento: **3218.2400**

- Ressonância Magnética de 1,5 Tesla
- Ressonância Magnética de Extremidade
- Ressonância Magnética de Campo Aberto
- Tomografia Computadorizada de 8 canais
- Ecografia Cardio, 3D e 4D
- Densitometria Óssea
- Mamografia

**CONVENIADOS IPE  
TÊM DESCONTO  
ESPECIAL**

**AGORA ATENDEMOS SOMENTE EM NOSSA MATRIZ:**

Av. Érico Veríssimo, 624 - B. Menino Deus - [www.radicom.com.br](http://www.radicom.com.br)



Venha conhecer a COSMOBEL zona sul



**MOVEIS PARA SALÃO DE BELEZA**

Lavatórios  
Cirandinhas  
Poltronas

**COSMÉTICOS PROFISSIONAIS**

Colorações  
Maquiagens  
Secadores e pranchas  
Esmaltes  
Depilação

**Fone: 3084.1020**

[www.facebook.com/cosmobel](http://www.facebook.com/cosmobel)

**Av. Edgar Pires de Castro, 1700 loja 101  
Em frente ao Super KAN - Estacionamento gratuito**

## Como o yoga pode ajudar aliviar o estresse

### Conheça os benefícios do Yoga

Em curto prazo já é possível notar como o Yoga transforma seu corpo, ao diminuir os níveis de estresse e aumentar a flexibilidade. Após alguns meses alivia dores crônicas e reduz níveis de ansiedade. Em longo prazo, fortalece os ossos, ajuda a manter um peso saudável e reduz o risco de doenças cardíacas.

O yoga ensina como respirar e a abundância de oxigênio nos músculos relaxa o corpo e a mente.

Durante a prática há a oportunidade de conhecer suas limitações físicas e emocionais. Os estímulos dos chakras (centros de energia) proporcionados por meio das posturas convidam o praticante a ser, sentir, fazer, amar, falar e a enxergar suas reais motivações e medos.

Práticas meditativas que fazem parte do Yoga ajudam a acalmar a mente. Por meio da consciência, torna-se menos suscetível aos estímulos externos.



**CaeroClins**

**Clínica Odontológica**

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

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

**HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA**

**3072.3828 / 3414.2009**

#### ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS  
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA  
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

#### ODONTOPIEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E  
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

#### IMPLANTES

#### PERIODONTIA

**TRATAMENTO**  
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

**PRÓTESE / RX /  
CLAREAMENTO**



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

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

## Sintomas da perda auditiva

Alguns sintomas de perda auditiva incluem:

- Dificuldade para escutar em reuniões familiares, salas de concertos, teatros, local de trabalho, etc.

- Dificuldade para escutar a televisão e/ou telefone.

- Dificuldade para entender a conversação em um grupo de pessoas.

Os indivíduos afetados por uma perda auditiva, freqüentemente desenvolvem formas para tentar ouvir melhor em situações difíceis.

Essas formas incluem:

- Pedir aos outros que repitam as falas.

- Virar a cabeça de lado direcionando-a para os sons ou para quem está falando.

- Elevar o volume da TV, rádio ou equipamento de som.

- Evitar reuniões sociais.

- Fingir entender a mensagem recebida.

A maioria dos problemas de audição resultam de lesões das estruturas da orelha interna. As causas mais comuns são processo de envelhecimento, exposição excessiva ao ruído, uso de medicamentos tóxicos para o sistema auditivo, traumas, dentre outros.

Lesões na orelha interna podem ser compensadas pelo uso de aparelho auditivo.

## 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**

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

**AUDIÇÃO 15**  
Aparelhos Auditivos anos

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

Fone: (51) 3224.3242

**TECH & FUN**  
TREINAMENTO FUNCIONAL

**30min = 2h de academia**

**miha bodytec**

(51) 9786.9028 | tech\_fun\_treinamento\_funcional | Alexander Nocker  
www.techfunreinamentofu.wix.com/techfun  
R. Cel. Massot, 1551 - Cristal - POA/RS

# Lookbel

Cosméticos Profissionais

### Banho de Verniz

- Hidratante noturno
- Proteção raios ultra violeta
- Reparador das pontas duplas
- Crescimento saudável
- Brilho e maciez ao extremo
- Cauteriza os fios danificados

**Anti frizz Bottox Capilar 40 dias** da Kimura é um tratamento a base de óleo de ojon com microesferas de vitamina E, tratamento eficaz na redução de volume, deixando os fios nutridos, fortes e saudáveis, 0% de frizz por até 40 dias.



**KIMURA**  
professional hair

CRISTÓVÃO COLOMBO, 1326  
TELEVENIDAS (51) **3028 1878**

www.lookbel.com.br

facebook/lookbel

EDGAR PIRES DE CASTRO, 1550-1  
TELEVENIDAS (51) **3237 1878**

**8129 4981**

# SUPER TRES

Av. Teresópolis, 3742 - Bairro Nonoai  
Fone: (51) 3259-6229

Av. Prof. Oscar Pereira, 4125 - Cascata  
Fone: (51) 3318-7138

Av. Teresópolis, 3398 - Teresópolis  
Fone: (51) 3266-3053



Venha fazer o cartão Super PIA!  
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

# Mercado Caxias



AOÇUGUE - PADARIA - FRUTERIA



Horário: das 8h às 22h00

Domingo: das 8h às 14h e das 16h às 22h

Av. Costa Gama, 5001

(51) 3239-3614

Filial: Estrada Barro Vermelho, 571



ACEITAMOS TODOS OS TICKETS E CARTÕES INCLUSIVE GOOD CARD

Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1.260 - Itapua - Viamão/RS

Fone: 3494.1250 / Fax: 3494.1249

# ESPETÃO do Forte

CHURRASCO PARA LEVAR

Av. Otto Niemeyer, 2532

(51) 3242.4299

# PASQUALI

Padaria e Confeitaria

TORTAS  
DOCES E  
SALGADOS

Tele Entrega  
3241.6262

ACEITAMOS ENCOMENDAS



Av. Otto Niemeyer, 3465



- Buffet de Cachorro Quente
- Buffet de Xis • Churrascoquinho
- Sanduíches • Torradas • Salgados
- Tortas • Doces • Chocolate quente
- Cafés • Chás

ESPAÇO PARA FESTAS

WiFi GRÁTIS f polilanches (51) 3026.6671

Rua Barão do Triunfo, 679 - Azenha POA/RS

# Comercial KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

## RECEITAS

## Sufê gelado de cappuccino

## Ingredientes

- ½ xícara (chá) de leite semidesnatado (120 g)
- 3 colheres (sopa) de café cappuccino tradicional (30 g)
- 3 gemas (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar (100 g)
- 2 xícaras (chá) de creme de leite batido (220 g)
- Chocolate ao leite ou chocolate em pó para decorar



## Modo de Preparo

Leve o leite com o café cappuccino tradicional para ferver. Desligue e reserve. À parte, bata as gemas com o açúcar até obter uma mistura clara e fofa. Com o leite quente, adicione o leite aos poucos e deixe esfriar. Em seguida, delicadamente, acrescente o creme de leite batido.

## Montagem:

Em potinhos médios forrados nas laterais com tira de acetato ou papel-manteiga, com 2 cm de altura maior que a borda, despeje a mistura e leve ao freezer por seis ou sete horas. Remova o acetato com cuidado e sirva decorado com chocolate ou chocolate em pó peneirado.

## Quiche de queijo e presunto

## Ingredientes

## Massa:

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 120g de margarina uso culinário



- 3 colheres (sopa) de água gelada

## Recheio:

- 4 ovos
- 1 xícara (chá) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de ricota
- 1 xícara (chá) de muçarela
- 1 xícara (chá) de cream cheese
- sal a gosto
- ½ xícara (chá) de presunto picado

## Modo de Preparo

1. Misture bem todos os ingredientes e amasse até que solte das mãos. Numa superfície enfarinhada abra a massa com auxílio de um rolo, transfira a massa para uma forma desmontável.

2. No liquidificador bata os ovos, o creme de leite, a farinha de trigo, a ricota, a muçarela, o cream cheese e o sal.

3. Despeje a mistura em um recipiente, acrescente o presunto e misture. Coloque sobre a massa e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.

## MERCADO E AÇOUGUE

# NAVEGANTES

Visite-nos e confira!

**Linguiça de porco**

Com queijo

**Incremento**  
**Seu Churrasco**  
**Cupim Bovino**  
**Resfriado**

RS 12,98 kg

**Av. Edgar Pires de Castro, 2649 ☎ 3311.0597**  
**mnavegantes2010@hotmail.com**

## Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves

RS 19,50 kg

**Meia Ovelha**

RS 21,98 kg

**Pernil**

RS 18,00 kg

**Ovelha Inteira**

RS 18,99 kg

**Costela Com Carré**

RS 25,98 kg

**Paleta**

RS 3,98 kg

**Rins**

RS 4,99 kg

**Lingua**

RS 11,98 kg

**Coração**

RS 18,99 kg

**Filé de Ovelha**

**Tempero para carne de ovelha 200g**

RS 3,69

## Macarrão ao molho italiano

### Ingredientes:

• 400 gramas de macarrão cozido ao dente ou outra massa curta;

### Molho italiano:

- 2 colher das de sopa de azeite;
- 1 dente de alho amassados;
- 1/2 xícara das de chá de cebola cortada em cubos bem pequenos;
- 1 colher das de sopa de farinha de trigo dissolvida em 60 ml de vinho branco seco;
- 150 ml de leite;
- 150 ml de caldo de carne ou legumes 0% de gordura;
- 2 copos de iogurte natural;



- 4 gramas de adoçante a base de sucralose ou 1 colher das de chá de açúcar;
- 1 colher das de chá de mostarda;
- 1 colher das de sopa de alcaparra cortadas ao meio;
- 3 abobrinhas pequenas, tipo italiana raladas no ralador grosso e escaldadas ao dente (750 gramas);
- Folhas de manjeriço à gosto;
- Sal, pimenta, noz-moscada e temperos a gosto;

### Modo de preparo:

1. Em uma panela média aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola. Em seguida junte a farinha dissolvida no vinho, o leite, o caldo de carne e mexa até ferver e engrossar ligeiramente.
2. Junte os demais ingredientes, tempere a gosto e deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos.
3. Acrescente a massa ao molho e sirva bem quente com o queijo e as folhas de manjeriço.

## IMPÉRIO das Frutas

Ambiente familiar e com bom atendimento

**Horário:** Segunda à Sábado das 8:30 até 24:00  
Domingo das 8:30 até 20:00  
Sem fechar ao Meio Dia

Av. Edgar Pires de Castro, 3749

Fone: 3266-2991

ACEITAMOS CARTÕES  
VISA MasterCard

## Super Tchê

### Barbaridade

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

## Mercado & Açougue

# TRADIÇÃO

Sucesso em carnes.

**3258.5276**

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami

## Carboni

### Supermercado PINHEIRO

# (51) 3315.2493

ACEITAMOS OS PRINCIPAIS CARTÕES.

**Afonso Lourenço Mariente, 4550 - Porto Alegre/RS**

Curta nossa página no Facebook e fique por dentro de todas as ofertas do Carboni Pinheiro  
[www.facebook.com/CarboniPinheiroNovo](http://www.facebook.com/CarboniPinheiroNovo)

## SUPERMERCADO FABONATO

até 40 dias para pagar!

**Av. Herval, 41 - Bairro Cascata (51) 3249-7894**

**Rua Enio Aveline da Roxa, 105 - Cohab Cavalhada - (51) 3093-0566**



**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 ideia 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.



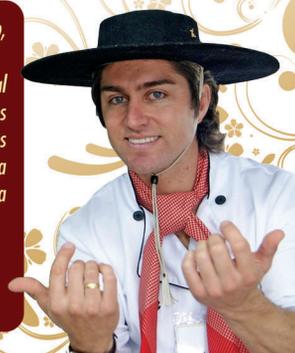
*A casa irá abrir de terça a sexta das 11h30 as 15h com opção de buffet executivo, captando o público da região.*

*Aos sábados e domingos, será introduzida a nova proposta gastronômica com o Festival Menarosto (Mena= manobra/rodar x Rostor= Assar= Assar rodando), sistema com espetos dispostos em grandes rodas, que giram manual ou automaticamente, trazido 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 ítalo-campeiro.*

**Informações e reservas com Alemão Lisandro Larrêa:**

☎ (51) 8021.2021 | 🌐 /la capela

email: [contato@lacapela.com.br](mailto:contato@lacapela.com.br) | [www.lacapela.com.br](http://www.lacapela.com.br)



## Planeje uma festa com 9 dicas básicas

Planejar uma festa é pensar em todos os detalhes, sem exceção, das bebidas à comida. Do tipo de serviço, como será o atendimento e quem convidar. A promotor Liz Taylor deu dicas de como planejar uma festa inesquecível para o site Female First. Veja algumas delas:

### Planeje seu orçamento

O planejamento de uma festa depende muito do que você está disposta a fazer com o dinheiro. A dica da promotor é focalizar onde quer investir um pouco mais de dinheiro, ou seja, contratar uma banda incrível para tocar, ao invés de gastar dinheiro com um pouco de tudo. Faça uma lista do que tem para gastar. Também não se esqueça de que o pagamento do espaço e fornecedores geralmente deve ser feito antes.

### Criar uma lista de convidados

Criar a lista de convidados está atrelado ao valor que você tem disponível para gastar. Além disso,



o número de pessoas é a peça-chave para escolher o local da festa depois. A dica para começar uma lista é primeiro escrever quem precisa estar no evento e depois quem gostaria que estivesse. Priorize o número de convidados e conte com 10% de desistência. Insista em uma data de RSVP para que você possa planejar a festa de maneira segura.

### Seleção de local

A partir do momento que a data já foi escolhida e você tem ideia do número de convidados, é possível decidir o local da festa. A dica é ser criativo e prático. Pense em locomoção dos convidados, lugar para estacionar. É importante verificar se o local tem infraestrutura para comportar uma festa, ou seja, banheiros adequados, local para mesa de som, entre outros. O ideal é visitar pelo menos três espaços antes de decidir.

### Música

Você pode contratar um DJ para um evento

**PEG Fotos e Filmagens**  
 Casamentos, 15 anos,  
 Infantil, Newborn, Book,  
 Pré-casamento, Gestante  
 30610267 / 41000267  
 86093279  
 www.pegfotos.com.br

**WJM Brinquedos**  
 Locação para Festas

Gato Inflável - Air Game - Playground - Toalhas  
 Aluguel de mesas e cadeiras  
 Contatos: [f/w.j.mbrinquedos](http://f/w.j.mbrinquedos)  
 3250-1528 / 8576-1699 / 8551-7081  
 wjmbrinquedos2@gmail.com

**Lady Birdy**  
 Decorações

- Arco de balões
- Arranjos para mesa de convidados
  - Balões à gás
  - Brinquedos
- Arranjos com flores naturais e artificiais
  - Festas temáticas
  - Decoração provençal

Lady Bird Decorações  
 51 9291.6648 (Claro)   
 8477.2836 (Oi)

ladybird.decoracoes@yahoo.com.br



maior, para manter a festa animada até o fim. Além disso, pode ser a opção mais em conta do que contratar uma banda ao vivo. Uma boa dica é sempre pegar a indicação de conhecidos, que possam lhe dar referências sobre o profissional.

### Bufê

É sempre importante que o bufê disponibilize o menu que será servido na festa antes, para uma degustação. É nesse momento que ainda possível fazer algumas mudanças no cardápio. No caso das bebidas, uma forma de não errar é servir um coquetel grande na entrada, mas lembre-se de oferecer bebidas sem álcool. Vinho sempre é uma boa opção, pois é bem aceito pela maioria. Seu orçamento vai determinar quais outras bebidas escolher. A variedade de bufês é grande. Pense em um sushi bar, com algumas opções de pratos quentes para quem não é muito chegado ao peixe cru. Para um evento grande, a recomendação é que todos os convidados comam sentados. E sempre considere opções vegetarianas.

### O grande dia

Planejar com antecedência é a peça-chave para evitar dor de cabeça no dia da festa. Veja com o salão a possibilidade de entrar cerca de 48 horas antes, para resolver detalhes como disposição de mesas e cadeiras, equipamentos de som e se está tudo do jeito que você gostaria.

### Check-list

Faça um check-list dos seus compromissos e quanto cada um deles vai lhe demandar de tempo. Reserve um tempo para visitar a firma que contratou para decoração, o bufê, a música.

### O detalhe a mais

Numa festa é sempre interessante pensar num detalhe surpresa que torne o evento memorável quando os convidados chegam à festa. O tradicional tapete vermelho pode ser substituído por uma cor mais moderna para combinar com a sua festa, na área de recepção, por exemplo, você pode contratar modelos bem vestidos para recepcionar os convidados. Foque num ponto da festa para chamar atenção, pode ser um bar com barman fazendo acrobacias, uma cantora num ponto fixo no salão, artistas dançando em gaiolas suspensas, um sushi bar ou mesas decoradas lindamente.

### Uma lembrança

Ofereça uma lembrança aos seus convidados, isso vai fechar sua festa com chave de ouro. Pense em algo criativo e dentro do seu orçamento. Busque algumas ideias na internet e, se tiver tempo, faça você mesmo com a ajuda de seus familiares.



## Espaço para Eventos

Casamentos | 15 anos | Formaturas  
Festas Infantis/Empresariais  
☎ 3249.1602 / 9908.9972  
Rua Frederico Etznberger, 700 - Bairro Nonoai

---

# O Kasarão do samba

Música ao vivo

Rua Frederico Etznberger, 700 - Bairro Nonoai

☎ 3907.0761  
☎ 9150.6100

---

TERCEIRA

# LA BIONDA

O SOM DA PEGADA

**Aniversários  
Casamentos  
Formaturas  
Festas em Geral**

SOM LUZ TELÃO

☎ 8553.6320 / 9178.3620 www.3labionda.com.br  
Rua Frederico Etznberger, 700 - Bairro Nonoai

## 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: ☎ 3318.6967 | ☎ 9159.8028 | ☎ 9159.7812

 Encanto Bebês



## ELIZA DECORAÇÕES

Festas | Eventos | Casamento | 15 anos

**TUDO PARA SUA FESTA!**  
Realizamos sua festa com todo  
Encanto e Magia

**Trabalhamos com papel Arroz**

Foto Presença | Papel de Arroz | Docinhos  
Foto Lembrancinhas | Banner | Trufas e muito mais

☎ 3061.8062 | ☎ 9675.2044 | ☎ 8628.3633

**nofaro**  
PLANO DE SAÚDE ANIMAL



**PLANO DE SAÚDE  
PARA CÃES E GATOS**

+ 40 CLÍNICAS CREDENCIADAS  
**PLANTÃO 24 HORAS**  
**EXAMES CIRURGIAS**  
**INTERNAÇÃO ACUPUNTURA**  
**FISIOTERAPIA ODONTOLOGIA**  
**BANHOS OPCIONAIS SEM**  
**CARÊNCIA**

**CARÊNCIAS 30, 60, 120 DIAS**  
**DESCONTO P/ + de 1 PET**  
**SEM AUMENTO PREÇO POR**  
**IDADE PREÇOS A PARTIR**  
**55,00 Gato e 59,00 Cão**  
**MICROCHIPAGEM GRÁTIS**  
**PRONTUÁRIO POR E-MAIL**

**9269.3335** **COMERCIAL@NOFARO.COM**

**AS** Agropecuária Sentinela  
(51) 3245.3495  
Prazer em atendê-lo

Banho e Tosa / Rações / Medicamentos  
Tudo para Pássaros / Acessórios em Geral

Av. Cecílio Monza, N.º 10738 - Belém Novo - Porto Alegre/RS

Pedigree Whiskas Golden Gatos BIRBO AUK TURBOCÃO LAMINAR SUPRA

**KREFTA VET CENTER**

Centro de Saúde Animal

**DR. CLAUDIA KREFTA DE SOUZA**  
Médica Veterinária | CRMV - RS 6188

**51 3737.3235**  
**51 9112.3235**  
**51 8610.9057**

**Confira Promoções de Inauguração!**

Av. Teresópolis, 3499 - Bairro Teresópolis  
E-mail: claudiakrefta@yahoo.com.br

- Clínica e Cirurgia
- Estética (banho e tosa)
- Petshop
- Consulta dermatológica

**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

# TELE ENTREGA DE RAÇÕES

DIVERSAS MARCAS DE RAÇÕES PARA CÃES E GATOS



Naturalis AD. - 15 Kg  
**R\$ 99,90**



Pedigree Car/Veg-10,1 Kg  
**R\$ 74,90**



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



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



Cat Chow P. Saud. - 9,5 Kg  
**R\$ 69,90**



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



Av.: Alberto Pasqualini - N.º.: 1070 / Jd. Itu Sabara //// [www.armazemdosbichos.com.br](http://www.armazemdosbichos.com.br)

**GERAmigos** Comunicação

Acesse notícias diárias da sua região. Diversos assuntos, como saúde, educação, segurança e transporte, dentre outros  
Curta a nossa página no Facebook: [f/JornalGerAmigos](https://www.facebook.com/JornalGerAmigos)

## O teclado do notebook "pirou"? Veja como consertar



Você digita uma letra e na tela aparece um número? Não se preocupe, seu notebook não quebrou: você apenas ativou o teclado numérico.

Esse é um problema bastante comum: de repente, você não sabe como, o teclado do seu notebook ficou "maluco". Você digita uma letra mas em seu lugar aparecem números, "e se4s e-0a53s f5ca0 desse 1e5t6". Não se preocupe, seu notebook não está com defeito: você apenas ativou sem perceber uma função pouco conhecida, o teclado numérico.

Os teclados de PCs "de mesa" tem um teclado numérico separado, muito útil para quem passa o dia lidando com números, mas nos notebooks geralmente não há espaço para isso. A solução encontrada pelos fabricantes foi dividir o espaço com as teclas "normais", e usar uma tecla de função (Num Lock, ou Num LK em alguns teclados) para alternar entre os dois.

Se você prestar atenção, vai ver que todas as teclas que ficaram "malucas" estão na metade direita do teclado, e provavelmente tem um número pintado em uma cor diferente nelas. Este número indica a função da tecla quando o Num Lock está ativado. Por exemplo, a tecla J é 1, O é 6, e por aí vai.

Para levar seu teclado de volta ao normal, basta desativar o teclado numérico. A combinação exata varia de modelo para modelo, mas seu teclado deve ter uma tecla escrito Num Lk em cor diferente. Segure a tecla de função (Fn) e pressione a tecla do Num Lock. No meu notebook, por exemplo, a combinação é Fn + Ins. Pronto, problema resolvido!

# GMSINFO

www.gmsinfo.com.br  
gmsinfo@gmsinfo.com.br

Formatação com recuperação total dos dados

- Redes domésticas e Corporativas Cat 5 e 6
- Remoção de vírus e soluções para segurança dos dados
- Firewall
- Sistemas de Gestão e NF-e e Contabilidade

Empresa especializada em atender Empresas e Contadores.

Garantindo as Melhores Soluções!  
Venha Comprovar!

Rua Padre João Batista Reus, 2013 - Tristeza  
(51)3022-7705 - (51)3224-8608

## Ponto do eletrônico



Assistência técnica Celulares  
Tablets Games e muito mais

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 866/01 (51) 2111-7530  
RUA VOLUNTÁRIOS DA PÁTRIA, 294/107 (51) 3213-8137

## 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

## Cia Do Smart

Tudo para seu Smartphone  
ASSISTÊNCIA TÉCNICA E ACESSÓRIOS PARA  
CELULARES E COMPUTADORES

8590-0461



Cia do Smart

Avenida Eduardo Prado, 1741 - Cavalhada  
Em frente ao Tumelero



A primeira menção que há do local da praça remonta ao ano de 1753, quando ali foi construído um cemitério. Seu lado sul foi o primeiro a ser ocupado, construindo-se ali a Igreja Matriz. Em consequência disso, seu nome passou a ser Praça da Matriz. Pouco tempo depois, em 1772, aparece no primeiro mapa da pequena povoação que era Porto Alegre em seus primórdios, como Praça do Novo Lugar. Quando a capital da capitania foi transferida de Viamão para Porto Alegre, a praça foi escolhida para abrigar o Palácio do Governador, concluído em 1789, passando a ser conhecida também como Praça do Palácio da Presidência.

Estabelecendo-se lentamente, a praça até 1840 não passava de uma elevação erodida, sem qualquer adorno. Nessa década foram então construídas as primeiras calçadas, e na segunda metade do século XIX, passada a agitação causada pela Revolução Farroupilha, quando a cidade foi sitiada por dez anos, outros edifícios importantes foram sendo construído no seu entorno, como o Palácio do Ministério Público, a sede da Sociedade Bailante, a primeira hidráulica da cidade, a primeira sede da Intendência municipal, o Theatro São Pedro e seu edifício gêmeo (este sede da Câmara Municipal) e a Junta Criminal.

Em 1858, seu nome foi alterado para Praça Dom Pedro II, por ocasião da visita do Imperador à capital da província. Logo depois foi instalado um chafariz,



com estátuas de mármore, que simbolizavam os grandes rios da Bacia do Guaíba, hoje transferidos para a Praça Dom Sebastião, e resolveu-se dar início à arborização. Entretanto, uma fotografia tomada após 1870 mostra apenas poucas palmeiras.

O ajardinamento só foi empreendido de fato entre 1881 e 1883, incluindo 20 oliveiras vindas de Portugal. Em 1885 recebeu o Monumento ao Conde de Porto Alegre, depois removido para a praça que leva seu nome, a Praça Conde de Porto Alegre. Em 11 de dezembro de 1889, um decreto municipal alterou o nome do logradouro para Praça Marechal Deodoro, que conserva até os dias de hoje.[1] Em 1896, o antigo Palácio do Governo foi demolido para dar lugar a uma

## Daniela Dalberto ADVOCACIA

TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO (INSS)  
DIREITO DO CONSUMIDOR (SPC/SERASA/DANO MORAL)  
MULTAS DE TRÁNSITO

F: 3211.5601 / 3228.3136  
daniela.advogada@hotmail.com

OAB 75.083

Rua dos Andradas, 1273 sala 1204 - Galeria Edith - Centro

## Clínica de Podologia



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS  
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

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

Aceitamos: VISA MasterCard

**Fone: 3061.5005**

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

## 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

**RACCO**  
Você mais feliz hoje.

# Porto Alegre

## Aqui! Alfândega

sede mais ampla e luxuosa, o atual Palácio Piratini.

Em 24 de outubro de 1914 foi inaugurado o Monumento a Júlio de Castilhos, em homenagem ao grande estadista gaúcho Júlio de Castilhos. Assim como muitas construções de Porto Alegre, o Monumento sofreu ao longo do tempo com atos de vandalismo e de depredação. Pouco depois, a antiga Matriz era demolida para a construção de uma catedral maior, a presente Catedral Metropolitana de Porto Alegre.

Posteriormente, a Praça recebeu grandes melhoramentos, que foram concluídos em 1919. Em 1927, onde se localizava o antigo prédio da Assembleia Legislativa, foi construído o primeiro Auditório Araújo Viana, para concertos da banda municipal, e que foi demolido na década de 1960 para erguer-se em seu

lugar o moderno Palácio Farroupilha, sede do Poder Legislativo do Estado.[1] Nas vizinhanças imediatas da Praça da Matriz encontram-se ainda o Solar dos Câmara, o Museu Júlio de Castilhos e a Biblioteca Pública do Estado, todos em edificações históricas.



**LIVRARIA  
CASA DO ADVOGADO**

Há 20 anos servindo a comunidade jurídica.

**Livros Jurídicos: Didáticos,  
Profissionais  
e Concursos.**

(51) 3286.2593 (51) 3286.3602  
[casoadvogado.com.br](http://casoadvogado.com.br)

🏠 Riachuelo, 1293. Porto Alegre/RS - Cep: 90010-271  
🏠 Celeste Gobbato, 150. Porto Alegre/RS - Cep: 90110-160



**Haiss**  
Moda Íntima

Rua Dr. Flores, 106 loja 07  
Galeria A Nação  
Centro - Porto Alegre  
[haissfilial01@outlook.com](mailto:haissfilial01@outlook.com)  
Fone: (51) 3024.0590

**Atacado  
&  
Varejo**

*Preço especial para revenda  
Parcelamos em 3 x no cartão*



**LUzeVIDA**  
[www.luzevida.com.br](http://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](mailto:lojapoa@luzevida.com.br)  
CANOAS: Av. Guilherme Shell, 6750 Fone: (51) 3059 0602 [lojacanoas@luzevida.com.br](mailto:lojacanoas@luzevida.com.br)

**SANVICENTE & SARTORI**

**PLANOS DE SAÚDE**  
Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS



**DOCTOR CLIN**  
[www.sanvicentesartori.com.br](http://www.sanvicentesartori.com.br)  
[planosdesaude.rs@live.com](mailto:planosdesaude.rs@live.com)  
[contato@sanvicentesartori.com.br](mailto: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

**Studio Art**

Cortes Masculino Feminino Infantil

MasterCard VISA American Express etc

studioart

8525-5537 Fernando 8403-7334 Angela  
9756-8491 Thasiane

Rua Ten. Arizoly Fagundes 2290 - prox. Mercado ABC

**Vestimentta**

KIDS

(51) 3246.3500 | (51) 8666.3500

Shopping Jardim Verde • Loja 106b

Av. Eduardo Prado, 1954 • Porto Alegre

vestimenttakids • vestimentta@vestimentta.com.br

**Aquarela** ESMALTERIA

\* Esmaltação em gel  
\* Unhas acrígel  
\* Gel e porcelana  
\* Hidratação com parafina

Realizando algum tratamento (pé/mão) ganhe uma hidratação!

A Aquarela oferece uma Grande Variedade em Cores. Um charme que faz da Esmalteria uma experiência única!

AMBIENTE CLIMATIZADO

9567 7059 | 9167 9720  
8568 5302 | 8322 9086

Manoel Marques de Fraga 70 Aberta dos Morros

## Gomas de colágeno: pelo e cabelo mais saudáveis



O mundo dos produtos de beleza sempre encontra uma forma de inovar e trazer para o mercado produtos que ajudam as mulheres a ficarem com a aparência mais jovem por mais tempo. Uma proteína que ajuda a manter a pele firme, com maior elasticidade e livre de rugas é o colágeno. O ponto negativo é que, à medida que o tempo passa, o nosso corpo vai produzindo menos dessa substância.

Mas não é só para a pele que o colágeno é importante. Existem vários tipos dessa proteína e cada uma delas faz parte da composição de uma parte do nosso corpo: unhas, cabelos, ossos, cartilagens, ligamentos e tendões possuem grande quantidade de cartilagem. A partir dos 30 anos perdemos deixamos de produzir 1% de colágeno por ano.

### Vale a pena consumir colágeno?

Um produto que já vem sendo bastante consumido pela mulherada são as tais gomas de colágeno. É uma forma de complementar a perda e a deficiência dessa substância pela qual o organismo passa. Além disso, ele também ajuda a melhorar o tônus muscular e também reduz o aparecimento de estrias e celulites. Em alguns casos, o suplemento de colágeno pode ser mais necessário como, por exemplo:

- pós-parto;
- tratamento de cicatrizes e estrias;
- gestantes;
- recuperação de cirurgias estéticas;

Uma forma mais natural de fazer o corpo pro-

**Corte de Cabelo • Penteados**  
**Pedicure • Manicure • Químicas**  
**Colorações**

Eduardo Prado, 1739 - Lj 2

51 85152173

# PROMOÇÃO DE INVERNO LINHA TÉRMICA\*

**Meia, Camiseta, Calça, Casaco, Luva**  
 Visite nossa loja e confira!



**LENÇOL  
TÉRMICO**

**Bermuda Anticelulite**  
 Melhora a circulação  
 ANVISA MS Nº 80104760003



**Camiseta**  
 Alivia a dor lombar  
 ANVISA MS Nº 80104760005



**Para dor no Punho**  
 Alivia a dor  
 ANVISA MS Nº 80104760006

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

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

[www.vivendomelhor.com](http://www.vivendomelhor.com) - [facebook.com/VivendoMelhor](https://facebook.com/VivendoMelhor)

\*Promoção válida até 30.08.16 ou enquanto durar o estoque.

**UV LINE**

Proteção Solar  
o ano inteiro

duzir mais colágeno é investindo é alimentos que são ricos em vitamina C, vitamina E, zinco e selênio. Neste caso, frutas como a laranja, acerola, kiwi, castanhas e outros são essenciais para incluir na dieta.

### Como usar as gomas de colágeno?

Uma maneira de aproveitar da goma de colágeno não só as suas propriedades rejuvenescedoras como também emagrecedoras é ingerindo uma unidade da goma 30 minutos antes das principais refeições. Ingerir 2 vezes durante o dia é uma quantidade ideal para conseguir bons resultados.

### Alimentos ricos em colágeno

Ingerir alimentos ricos em vitamina A como a cenoura, o pêssego e a abóbora é uma ótima maneira de manter a sua pele sempre saudável. Outros alimentos que ajudam na produção de colágeno são o salmão e outros peixes, a linhaça e iogurte natural. Ingerir alimentos ricos em vitamina C é de extrema importância já que essa substância participa da produção de colágeno pelo corpo.

**Studio Black**  
 Cabeleireiros

**Simara e equipe**  
 Aqui você é vip!!!

**Fone: (51) 85087651**



**Antônio Mazzaferro Neto, 149 - Moradas da Hípica**



**CÍRCULO**

**Lojas Maçaroca**

Moda Feminina, Acessórios,  
Bijuterias, Lãs e Aviamentos

**NOVA LOJA**

**3258-5768**

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 1940

**3242-2597**

CENTRO COMERCIAL LAMI - LOJA 14

**Ky Corte**

Cabeleireira Unissex  
 Maquiagem Definitiva  
 Progressiva  
 Unhas Decoradas  
 Depilação  
 Relaxamento  
 Definitiva

51 3241 9080 /  
 8435 0025

[eljanekycorte@hotmail.com](mailto:eljanekycorte@hotmail.com)

Rua Dr. João Evangelista F. da Costa, 42  
 Bairro Cavalhada - CEP: 91740-660



**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

**MIX-BAZAR**  
utilidades & presentes

◻ Presentes e utilidades domésticas ◻ Bijuterias  
 ◻ Bolsas, carteiras, frascas ◻ Flores  
 ◻ Material escolar ◻ Chinelos  
 ◻ Brinquedos ◻ Guarda-chuvas e sombrinhas  
 ◻ Mochilas

Av. Cavalhada, 2965 - quase esquina Otto Niemeyer  
Bairro Cavalhada - POA - RS Fone: 51 3023.3220

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES  




## Dicas para não deixar a poeira acumula



Um grande problema de quem possui móveis em casa é a poeira. Além de acumular com facilidade, removê-la requer diversos cuidados para não danificar o material usado para fazer os móveis. Para aliviar essa dor de cabeça, confira algumas dicas para evitar o acúmulo de poeira em sua casa!

### Manter tudo fechado

Tão importante quanto a limpeza do ambiente é o tratamento feito depois disso. Fechar portas e janelas. Além de poder fazer a limpeza dos móveis apenas uma vez na semana, previne o acúmulo do pó nos objetos que já foram limpos.

### Cuidado com os móveis

Um dos maiores cuidados na hora da limpeza é para não danificar os móveis. Dependendo do produto e do pano utilizado, os materiais podem ser danificados. Recomenda-se o pano de microfibra

O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO

CNPJ: 20.821.774/0001-90

**REFRIGERAÇÃO NAZARIO**

- Instalações Elétricas residenciais, comerciais e industriais;
- Máquinas de lavar e secar roupas;
- Refrigeradores;
- Microondas e forno elétrico;
- Instalação e Manutenção;
- Higienização de ar condicionado Split e janela.







8142.6232 | 8471.7074 com Alex  
9940.9565 | 8529.5733 com João

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

**Hart**  
MANUTENÇÃO PREDIAL

GABARITO DE ATÉ 5 ANOS

ESPECIALIZADA EM REFORMA DE CONDOMÍNIOS

- RESTAURAÇÃO E MODERNIZAÇÃO DE FACHADAS
- PINTURA PREDIAL COMERCIAL E INDUSTRIAL
- IMPERMEABILIZAÇÃO
- FINANCIAMENTO DIRETO E FACILITADO EM ATÉ 60X

ORÇAMENTO GRATUITO (051) 3574 2738 / 9295 9326

orcamento@hartpredial.com.br - www.hartpredial.com.br

**Fretes Viegas**

GUIADO POR DEUS

3258.5059 9701-6308vivo  
9502.9898vivo 8432-9151



para a maioria das ocasiões: além de não riscar os móveis, possui a capacidade de absorver a poeira.

### Escolher o produto certo

Tão importante quanto o pano ideal é escolher o produto de limpeza mais adequado. Nesse caso, a escolha do produto varia muito. Paula aconselha prestar atenção ao rótulo do produto, observando indicações e restrições. Mas, se a escolha for uma limpeza mais rápida e com urgência, os produtos neutros são uma alternativa.

**VIDROS BARBIANI!**

Vidros - Boxes de Vidro - Boxes de Acrílico  
Telhado de Vidro - Fechamento de Área  
Colocação à Domicílio



3023.6017  
8108.1684  
8108.1685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

**Decore Vidros**

Solução em Vidros

**SUPER PROMOÇÃO**

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

PARCELAMOS EM ATÉ **3X**

no cheque ou nos cartões:



F. (51) 3237-5707 / @ 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com

Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | www.decorvidros-rs.com.br

**Mister Máquinas****ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

- REFRIGERAÇÃO COMERCIAL
- MÁQUINA DE LAVAR
- GELADEIRAS FROSTFREE
- SECADORAS
- LAVA LOUÇA
- FREEZER



51 8050-9800



Oramento 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

**Gener Crema****TELAS MOSQUITEIRAS**

Proteja você  
e sua família  
dos Mosquitos  
da Dengue, Zika  
e Insetos



Vendas e  
Instalações

- \*Esquadrias
- \*Persianas
- \*Portas
- \*Janelas
- \*Pinturas
- \*Fechaduras
- \*Reformas em Geral

**Orçamento Gratuito**

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 8550.0655

**CORTINA Sob Medida**

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 9251.5881 51 9957.9195

cortina.sobmedida@outlook.com

f Cortina Sob Medida



Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

Portas | Portões | Grades | Janelas  
Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas  
Alarmes | Câmeras | Concertinas



Atendemos Porto Alegre  
e Grande Porto Alegre  
Aceitamos cartões de  
crédito em 3x

VISA Hipercard Mastercard

Ligue e peça orçamento gratuito

51 8411.1151 | 8413.7291

**3246.3902** Av. Lami, 1650 - Belém Novo

E-mail: serralheria.rodriguez@hotmail.com

Acesse nosso site: www.gruporodriguesrs.com.br

## Rodapés altos na decoração

Os rodapés nem sempre são valorizados na decoração, geralmente deixados de lado. No entanto, a tendência do momento é valorizar essa estrutura, utilizando-a de forma mais alta do que o convencional. Assim, eles podem emoldurar as paredes e ainda dar um toque clássico a qualquer espaço.

Em banheiros e lavabos, esse recurso é ainda mais evidente e charmoso. Até há pouco tempo, o padrão era utilizar rodapés de sete centímetros, mas essa realidade mudou com a tendência dos rodapés altos, geralmente com 15 a 20 centímetros.

Eles ficam elegantes por remeterem a uma estética clássica. Porém, podem ser utilizados em uma releitura contemporânea se combinados com outros elementos de linhas modernas da decoração. É um elemento bem versátil.

### Vantagens do rodapé alto

Os rodapés não servem apenas para deixarem as paredes com aparência mais clássica e estilosa. Eles fazem com que ambientes de pé-direito muito alto fiquem mais acolhedores porque são um elemento horizontal.

Os rodapés altos também equilibram as proporções. Quanto maior a área de piso, mais harmônico fica.

### Materiais mais indicados para o rodapé

O material dos rodapés deve sempre ser resistente, pois sua função inicial é proteger as paredes



e dar acabamento ao piso. Mármore e granito são sempre bem-vindos.

Pedra natural também é uma boa pedida, já que além de resistente, ainda é um material charmoso e requintado.

Rochas, principalmente quando utilizadas com pisos do mesmo material, possibilitam uma visualização que resguarda a amplitude do ambiente, tornando-os com impressão de maiores e harmoniosos.



## EXECUTIVA DO LAR

**Limpeza de casas, apartamentos, prédios e empreendimentos**

**Ligue e fale com a Luciana!**  
**T: 8917.1298 | 8052.5689 | 9864-1233**

# Tecno - Split

Conheça nosso trabalho no facebook  
 E-mail: tecnosplit.tecnosplit@gmail.com

**Casa 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 280.00**  
**Fernando Apto. 7.000 a 18.000 BTUs R\$ 320.00**  
*Instalações em cobre 3 m*




**(51) 9274 - 8857**



**(51) 3425 - 0432**

**(51) 8021 - 3500**



## 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**

## Sete sinais de que o seu filho pode ter dislexia

Distúrbio, que afeta cerca de 5% da população brasileira, atrapalha a leitura e a escrita. Alguns comportamentos indicam que a criança é disléxica

Crianças com dificuldade de aprendizagem na escola podem ser vistas por pais e professores como desinteressadas e desleixadas. Mas as notas vermelhas talvez sejam sinal de dislexia, distúrbio que afeta a capacidade de ler e escrever. A condição afeta cerca de 5% da população brasileira, segundo o Instituto ABCD, organização social voltada a jovens com dislexia e outros problemas de aprendizagem.

Não há cura para a dislexia, que se manifesta por herança genética e não se relaciona com distúrbios psicológicos. O tratamento, feito com fonoaudiólogos, psicólogos e psicopedagogos, costuma garantir uma vida normal aos portadores do transtorno. A leitura e a escrita vão exigir esforço constante, mas a criança pode seguir sua vida escolar sem problemas. O desenvolvimento intelectual e a capacidade de comunicação não são afetados.

A neuropsicóloga explica que o diagnóstico de uma criança disléxica pode ser feito apenas a partir da alfabetização, quando um professor percebe que a evolução do aluno está aquém da esperada. Mesmo assim, é necessário que a criança seja submetida à análise de professores, psicólogos e fonoaudiólogos para diferenciar se ela tem dificuldades pontuais ou é disléxica.

Confira sete sinais de que seu filho pode ser disléxico:

1. Leitura lenta e pouco fluente
2. Erros ortográficos
3. Demora na construção de frases
4. Dificuldade em seguir ordens longas
5. Escrita espelhada
6. Falta de concentração
7. Dificuldade com noções de tempo e espaço

Mesmo assim é necessário que a criança seja submetida a uma avaliação com psicopedagogo, qual encaminhará aos demais especialistas necessários.

 **Terezinha Dinamar dos Santos**  
Psicopedagoga Clínica e Institucional

Seu filho está com dificuldades na escola?  
Tratamento individualizado com estratégia de aprendizagem

PSICOPEDAGOGIA  
Av. Cavallhada, 2360 sala 230  
Bairro Cavallhada

F.: 8482.5288  
8527.8648

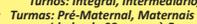
Grupo de Apoio para Pais e Familiares  
Atendimento com hora marcada.

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

Escola de Educação Infantil **45** anos

 "Meu Cantinho"

**MATRÍCULAS ABERTAS!!!**

Oferecemos:  **Turmas: Integral, Intermediário, Manhã e Tarde**  
**Turmas: Pré-Maternal, Maternais 1 e 2 e Jardins A e B**  
**Idade: de 08 meses à 5 anos e 11 meses**

**3336-8542** **Funcionamento das 7h às 19h**

Av. Clemenciano Barnasque, 200 - Teresópolis  
[www.escolameucantinho.com.br](http://www.escolameucantinho.com.br)

 **IAM**  
Instituto de aprendizagem musical - RS  
Rua Coronado do Sul

Cel.: 51-9541-6734  
Facebook.com/rogeriinho.silva  
Av. Edgar Pires de Castro, 174

**Aulas de:**  
• Violão • Guitarra • Cavaço • Teclado  
• Contrabaixo • Bateria • Percussão  
• Técnica Vocal • Acordeão • Teoria e Solfejo

 **JUNY SERVIÇOS** Julio César Nunes

Pequenos Reparos - Hidráulica - Quente e Fria - Elétrica  
Residencial, Comercial, Telhados, Calhas, Algeirosas, Pisos,  
Azulejos, Reboco e Alvenaria em geral,  
Jardinagem e Pinturas em geral

**9164-1798** **8611-1867**  
[julionunes1612@gmail.com](mailto:julionunes1612@gmail.com)

**Plantão 24 horas**

 **Amiguinhos do Cristal**  
Escola Infantil

**Horários:**  
Segunda a Sexta-feira, de 7:00 às 19:00 horas

**Turmas:**  
Berçário I - Berçário II - Maternal I  
Maternal II - Jardim I - Jardim II

Rua Inhanduí, 421 - Cristal / POA  
Fones: 3013-5012 / 2112-3608  
[www.amiguinhosdocristal.com.br](http://www.amiguinhosdocristal.com.br)

## Como descobrir vazamentos de água

### NA INSTALAÇÃO INTERNA

1) Feche o registro do hidrômetro -> 2) Abra a torneira logo após o hidrômetro e espere toda a água escorrer -> 3) Coloque um copo cheio de água na boca desta torneira -> 4) Se a água do copo for sugada é sinal de que há vazamento no ramal que está ligado diretamente à rede.

### DENTRO DE CASA

1) Feche todas as torneiras e não use os sanitários -> 2) Feche o registro do hidrômetro para interromper o fluxo da água -> 3) Marque o nível da água na caixa d'água e depois de 1h confira. -> 4) Se o nível estiver mais baixo é sinal de que há vazamento nos canos ou nos sanitários da casa.

### NA VÁLVULA OU NA CAIXA DE DESCARGA

Essa é bem fácil verificar. Jogue pó de café no vaso sanitário e observe. Se ele derreter ou desaparecer é sinal de que há vazamento na válvula ou caixa de descarga.

### ENTRE O HIDRÔMETRO E A CISTERNA/ CAIXA D'ÁGUA

Impeça a entrada de água da cisterna ou da caixa, levantando a boia. Se o ponteiro do hidrômetro continuar girando é sinal de que existe vazamento.



### NA CISTERNA

1) Deixe a boia levantada e não ligue a bomba -> 2) Depois de algum tempo verifique o nível da água na cisterna -> 3) Se o nível tiver baixado é sinal de que existe vazamento, possivelmente causado por rachaduras na cisterna.

Agora é hora de colocar em prática as dicas de economia e consertar os vazamentos encontrados. Assim você evita desperdício de água, colabora com a natureza e ainda reduz sua conta de água.

## 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!

andreaeline@terra.com.br  
contato@instrutorandre.com.br

www.instrutorandre.com.br

**ANDRÉ**

**(51) 3019.4442 / 9211.2212**

## Chavesul

BIG VILA NOVA  
Chaveiro

**24**  
HORAS

Controle de Portão Eletrônico  
Abertura de Portas

Troca de Segredo  
Fechaduras

Cópia de Chaves

Chave Codificada

Carimbos



Chavesul-Big Vila Nova

Av. Eduardo Prado, 330- Lj 19  
Cavalhada - Porto Alegre - RS  
chavesul.chaveiro@gmail.com

**(51) 3241.6376**

**(51) 9404.9594**

**(51) 8244.3743**



**Nelson Reformas**  
pequenas coisas fazem a maior diferença

- Aplicação de revestimentos e de resinas em interiores e exteriores
- Serviços de pintura de edifícios em geral
- Instalações Hidráulicas, sanitárias e de gás
  - Instalação e manutenção elétrica
- Fabricação de móveis com predominância de madeira

(51) 3232-5669 e (51) 9899-9901  
www.reformasjnelson.wix.com/nelson  
E-mail: reformasjnelson@gmail.com



**LED Extintores**

- ✦ PPCI
- ✦ Extintores
- ✦ Recarga
- ✦ Teste de Mangueira
- ✦ Placas
- ✦ Curso Brigada de incêndio
- ✦ Curso Primeiros Socorros
- ✦ Aluguel de Extintores
- ✦ Bombeiro Civil p/ Eventos
- ✦ Palestrante p/ Eventos

Facebook.com/Led Extintores (51) 8598.5949  
E-mail: ledextintores@outlook.com (51) 9384.4354

## Como Trocar e Instalar um Chuveiro

Aparelhos que utilizamos todos os dias e são bem conhecidos por todos nós, se tornam algo assustador quando temos problemas técnicos com eles, principalmente os que são movidos a eletricidade, certamente você já precisou fazer a troca de um chuveiro, seja por problemas técnicos, ou pela aquisição de um mais moderno e eficaz.

Antes de qualquer coisa desligue a chave geral de sua casa, assim você evita tomar choques e acidentes com a eletricidade. Lembrando que antes da troca verifique se você tem os materiais necessários para a troca como fita isolante e veda rosca (aquela fita branca utilizada em canos para evitar vazamentos). Vamos ao procedimento.

Retire toda a fita isolante que cobrem os três fios do chuveiro; dois desses fios são do chuveiro (positivo e o negativo) e o terceiro deles é o fio terra, que tem a função de evitar choques durante o seu banho.



Desenrole os fios que conectam o chuveiro a rede de energia;

Agora você já pode retirar o chuveiro desenrosque ando do cano de água,

1. Passe veda rosca no cano chuveiro, isso evitará vazamento de água, de algumas voltas sempre no sentido horário;

2. O novo chuveiro começa a ser instalado aqui, comece enroscando no cano de água;

3. Conecte os fios, ele vem em cores separadas para facilitar a troca e evitar erro.

4. Isole os fios com a fita isolante, isso é muito importante pois evitará choques

5. Ligue a água e deixe correr antes de ligar a força.

Pronto seu chuveiro está trocado!



**SANTARÉM**  
arte em madeira

decks - pergolas - móveis de demolição - decoração

Eucalipto serrado e TRATADO para telhado  
Madeira tratada  
deck de pinus \* R\$ 48,00 m<sup>2</sup>

Av. Edgar Pires de Castro 553 - Aberta dos Morros - POA  
santarempoa@hotmail.com Tel. (51) 3311-3694



**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



**RADIKAL IMPRESSÕES**  
A sua boa impressão

Imprima sua Marca com quem garante qualidade

(51) 8494.8968  
jdradikal84@hotmail.com



**FARMÁCIAS Associadas**  
A sua saúde é nossa prioridade.

Entrega gratuita para todo bairro!  
\*Compras acima de R\$ 30,00

(51) 3026 8015

Rua José de Alencar, 946  
Menino Deus - POA  
Ao lado do Nacional

### Espelhos decorativos para tomadas e interruptores são tendência no mercado



Os acessórios são uma opção criativa para dar um toque bastante especial aos ambientes internos. Se não quiser gastar, aprenda e faça você mesmo

Na decoração da casa, sabemos que alguns detalhes fazem toda a diferença. E essa regra também vale quando o assunto é paredes. Além de escolher entre pintá-las, aplicar texturas ou papéis de parede, o uso de espelhos decorativos para interruptores e tomadas são uma opção criativa para dar um toque bastante especial aos ambientes internos.

Para quem gosta de peças mais modernas e de uma casa sem monotonia, fabricantes e lojas do setor oferecem diversas opções que brincam com cores, tons e formatos, imitando objetos e lembrando personagens de desenhos animados e de videogames, como o clássico Pacman (Come-comme).

Seguindo esta tendência inovadora, a Simon lançou a linha 27 Play, que permite que os clientes personalizem os acabamentos dos espelhos. É possível escolher entre dez cores diferentes ou optar por placas transparentes, para o encaixe de fotos, imagens ou texturas.

A novidade da Tramontina é a linha LizCor, com cinco cores: azul jeans, fendi, marfim, ouro velho e verde ardósia. Basta o cliente escolher a que mais combina com a sua casa e ousar!

### Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

Portão Contra Peso, Automatizado, Grades, Janelas, Escada Caracol e Consertos em geral

Castelhano:

51-3245.5489 / 51-8144.7965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema



Consertos:

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561



## FERRAGEM

TINTAS

CONSTRUÇÃO

DECORAÇÃO

ELÉTRICA

ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS

HIDRÁULICA

Compre c/ seu Cartão Senif em até 3X sem juros! \*Consulta a política de parcelamento. João Antônio da Silveira, 2600 - Restinga PRÓXIMO AO FIM DA LINHA DO ÔNIBUS RESTINGA - 209

(51) 3062.5704



Limpeza de entulhos de residências, obras e etc.



Johnny

9369.0832



Junior

9696.8907



E-mail: jr\_entulhos@hotmail.com  
Rua Prof. Asild Gick, 195 - Vila Nova



Soluções em construção civil e reformas em geral

Hidráulica - Elétrica

Pintura - Gesso - Ar Condicionado

Água Quente - Telhado - Porcelanato

Alvenaria - Textura - Gás - Funilaria

Samir Squeff

(51) 9921.6714 (VIVO) | (51) 8447.2065 (01)

construform@hotmail.com

## Fórmica ou laca? Qual acabamento escolher?

Fórmica ou laca? Na hora de comprar novos móveis pra casa bate aquela dúvida de qual acabamento escolher. Tanto a laca quanto a fórmica são dois tipos de acabamento usados em móveis MDF.

No caso da fórmica, entre o acabamento e a madeira há várias folhas e resinas que dão maior resistência à umidade, abrasão e impactos. Por isso a fórmica é muito usada em tampos de mesas, que são mais sobrecarregadas pelo contato humano. O uso da resina proporciona uma aparência levemente brilhante.

Já móveis com laca possuem um acabamento mais sofisticado, são ótimos para móveis em sala, principalmente para quem aprecia os mais



coloridos e brilhantes. Embora a laca também possa ser fosca, sua superfície de alto brilho voltou a ser tendência na decoração.

As desvantagens é que a laca possui alto custo e requer mais cuidados, pois ela arranha facilmente. Ah, para manter o brilho a cera automotiva é uma boa opção na manutenção. Por isso móveis em fórmica são

mais indicados para cozinhas e banheiros, por exemplo.

Dependendo do móvel, você pode até optar por mais de um tipo de acabamento, economizando no revestimento da parte interna de uma porta, por exemplo, e investindo mais no revestimento da parte externa.

**Liz Ferreira Meira OAB/RS 54.457**

**TRABALHISTA**  
Reclamatória Trabalhista, Acidente de Trabalho.

**PREVIDENCIÁRIO**  
Aposentadorias, Pensões, Auxílio Doença, Benefício Assistencial (LOAS).

**FAMÍLIA**  
Divórcio, Alimentos, Inventários Judiciais e Extrajudiciais.

**Av. Otto Niemeyer 2751, sala 201 - Cavalhada - POA**  
**3022.8997 8193.6337 (Tim)**  
[www.lfmadvocacia.com.br](http://www.lfmadvocacia.com.br)

**Sétimate**  
Game & Video

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

XBOX ONE  
XBOX 360  
PS3  
PS4  
DVD  
Blu-ray

Games Incríveis - Manutenção de Consoles e Controles - Melhores Filmes

**Venda de Jogos!** Entregamos em qualquer estação sem custo!  
Entregas a domicílio, favor consultar taxa!

**Fones: 51 3779.8618 - 51 9297.4535**

Aceitamos todos os cartões - **temos máquina móvel**

**AV. JUCA BATISTA, 4678** [f setimateoficial](https://www.facebook.com/setimateoficial)

**ALMIR SARMENTO & FILHOS**  
**ADVOCACIA**

**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](mailto:almirsarmento@hotmail.com)

**DANER ELÉTRO MOTORES**  
Comércio Manutenção Ltda - ME

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

TRAPP  
DEC COMPRESSORES  
FLOC

**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)

**Bordados e Uniformes**  
**Escolas e Empresas**

**tw clothing**  
(51)3085-7923  
E-mail: [twbordados@gmail.com](mailto:twbordados@gmail.com)  
[www.facebook.com/twclothing.br](http://www.facebook.com/twclothing.br)  
Av. Juca Batista, 4678 - Hípica

**Jardinagem**  
Manutenção em Geral

Limpeza de Terreno  
Limpeza de Caixa de Água  
Podas de Árvores

**Osmar - Cel.: 9284.8968**  
**Rua F nº 181 - Serraria - POA/RS**



**Joãozinho inteligente**

Joãozinho chega em casa e diz:

- Mãe, eu descobri que sou mais inteligente que a professora.  
E a mãe diz:  
- Por que você acha isso?  
- Porque eu passei de ano e ela continuou no mesmo.

**No cemitério**

Um homem está no enterro da sogra e, depois de jogar terra sobre a sepultura, ele fala com voz chorosa:

- Sogra, querida, a senhora foi uma mãe pra mim...  
Nesse momento uma pomba, sobrevoando

*Piadas*

o cemitério, dá uma tremenda cagada na cabeça dele.

O homem olha para cima e solta:

- Ah, não acredito que já chegou no céu, sua p\*\*\* velha!

✓ Hidratação em banco de couro  
 ✓ Higienização interna  
 ✓ Polimento Geral  
 ✓ Espelhamento  
 ✓ Aplicação de Cera Manual (proteção e brilho)  
 ✓ Lavagem Interna (Bancos, teto e carpete)

**Lavagem Geral | Expressa | Ducha**

Fones: (51) 9922.3040 | 8419.6695

Rua Armando Barbedo, 258 - Tristeza (ao lado do Clube Tristezensê)

**PG TOLDOS**  
Indústria & Comércio

3022.3653  
9720.4923

Dr. Barcelos, 1660  
Tristeza - POA/RS

Portões, Grades Galvanizadas ou Alumínio, Toldos Articulados, Motorizados, Coberturas de Policarbonato, box de banheiro Pergolado de Alumínio / Madeira de Lei Vidro ou Policarbonato, Solda TIG e MIG

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

**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](http://www.empalhadorportoalegre.com.br)

**SERRALHERIA E FUNILARIA CALDEIRÃO**

CALHAS - ALGEROSAS CANOS P/ LAREIRA E FOGÃO A LENHA GRADES - PORTÕES - TOLDOS ESCADAS E CORRIMÕES REFORMAS EM GERAL

ORÇAMENTO GRATUITO

3258.6646 / 8524.5563 / 9373.4863

f Serralheria e Funilaria Caldeirão  
Av. Eduardo Prado, 1731 - Ipanema - Porto Alegre

**Brick do Dirceu**

COMPRA - VENDE - TROCA FAÇO FRETES

8535.3964  
8022.2452

Av. Prof. Oscar Pereira, 6074 - Porto Alegre/RS

**FUNILARIA PADRE RÉUS**

Calhas - Algerosas - Rincão  
Coifas - Canos - Capas

Luiz Gabriel  
Fone: (51) 9698.9274 Fone: (51) 9162.1662

Av. Juca Batista, 2276 - Hípica - Porto Alegre - RS

**ESTOFARIA VIEIRA**

Reformas em Geral - Consertos Customização - Variedades de Tecidos

Orçamento Gratuito Márcio

E-mail: vieira\_estofados@hotmail.com  
9638.5999 - 3235.1546

Av. Edgar Pires de Castro, 156 - Aberta dos Morros - Poa/RS  
Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - Poa/RS



# Casa De Oxalá



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

## Buscando ajuda na Umbanda e quimbanda...

As vezes nos pegamos pensando como resolver problemas em nossas vidas, e por mais que lutemos sempre acabamos na mesma...sem perspectiva sem esperança. Olhamos para o lado e vemos tudo em preto e branco, e pensamos que vamos enlouquecer. Buscando ajuda encontramos remédios controlados e mesmo assim a vida continua torpe e cinza e não percebemos que a busca para esta cura esta no plano espiritual. Mais como encontrar este caminho? Onde buscar esta ajuda? Em meios carregados de charlatanismo e falsos profetas. Voltamos ao beco sem saída e tudo continua doendo e pesado. A dica que vou lhe passar é orar, rezar e pedir o caminho, não podese esquecer que se buscamos ajuda diferenciada, precisamos nos conectar em primeiro lugar com Deus e pedir á ele o caminho. Feito, é acreditar que logo encontraremos esta resposta e qual a linha precisamos seguir.

Na qualidade de orientadora e sacerdote, gostaria de forma objetiva explicar quais os

caminhos que oferecemos:

**Umbanda:** Religião genuinamente brasileira teve como seu criador Zelio Fernandinho de Moraes, através da sua entidade, Caboclo sete encruzilhada, onde através dele compreendemos vários fatores da umbanda em nossas vidas. Trabalhos com ervas, defumação e oferendas, esta é sempre será a verdadeira umbanda.

Em nossa casa a orientação édo nosso querido preto velho Pai Bento, seguimos a fio as orientações dadas, seguindo sempre as verdadeiras normas e princípios da Umbanda.

**Quimbanda:** Também somos agraciados pela presença constante de nossa orientadora espiritual na linha de Exú, Maria Cigana do cabaré, sempre com suas sabias e fortes palavras e sempre encontrando um caminho para os mais variados problemas espirituais e materiais. Hoje você está sendo convidado a participar de nossas sessões, que acontecem sempre as segundas- feiras ,à partir das 18 horas, ligue e coloque seu nome na lista.

Site: [axeemdebate.blogspot.com](http://axeemdebate.blogspot.com)

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



f Kaianga panos afros

## Kaianga Tecidos 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

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

Local como o MAM, o MOMA ou o MASP	Glúteo, gêmeo e quadrado (Anat.)	Indivíduo tido como "mariz em pé" (?) Hoffman, ator de "Rain Man" (Cin.)	"A ira (?) má conselheira" (dito)	Sistema de fórum de discussão para alinhar interesses governamentais e sindicais
Jumentos; burros				Animal como o turão
			(?) Entradas, desejo de Ano Novo	
Área de atuação de Nizan Guanaes		(?) qual: igual Base do shopping		Aquela moça Papa-mel (Zool.)
(?) Trotsky, revolucionário bolchevique			Corretivo do solo Móvel do quarto	Subgênero de certos filmes policiais
Num (?) de dedos: prontamente	Cheia de habilidades artísticas	Parentesco próximo Bolsa do paletó		
				O primo da Cuca, no "Sítio" (TV)
Oferece; cede		Amante Área de Proteção Ambiental		
Abala; mina				
				Arco, em francês Nome da letra muda
Chapéu do marinheiro			(?) Shariff, ator de "Dr. Jivago" (Cin.)	Tecido suave de vestidos
A câmera antecessora da digital				
Ponto, em inglês				
Expressão de mau tom em velórios		Dona da casa, em relação aos empregados		Sistema Único de Saúde (sigla)
Prática de artistas circenses			Olivia Byington, cantora e violonista	Peça de roupa símbolo do feminismo

BANCO 3/arc — dot. 4/leon — lira. 6/dustm. — noir. 5/cetim

7

**Quem**  
**faz palavras cruzadas**  
*é mais divertido!*

**COQUETEL**

**#façacoquetel**

**Solução**

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

# Horóscopo



## Áries (21 de março - 20 de abril)

Para o nativo de Áries, este mês será cheio de emoções. Poderá ter de lidar com algumas situações de dualidade, entre a razão e a emoção.

Alguns reencontros poderão trazer algumas lembranças da sua infância. Chegou a hora de ter de adotar uma postura mais calma e, sobretudo, tudo aprender a perdoar. Esquecer o passado, vai ser a melhor forma de olhar para o futuro!

## Touro (21 de abril - 20 de maio)

É provável que sinta a necessidade de iniciar coisas novas, como fazer algum curso ou montar o seu próprio negócio. Algumas decisões importantes terão de ser tomadas, pois este é o momento chave para o fazer. Neste mês terá de escolher se avança ou se mantém na sua atual situação. Está é também a hora ideal para adquirir um novo bem, pois a sua parte financeira vai permitir que faça essa extravagância. Aprenda a acreditar mais em si e assim conseguirá chegar longe!



## Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)

Para o nativo de Gêmeos, este mês será crucial para tomar decisões que tem vindo a adiar. Criar situações de dualidade não é bom nem para si, nem para os outros. Terá de ter muita capacidade para conseguir enfrentar algumas questões que lhe poderão tirar o sono. Poderá sentir que o mundo está contra si, mas nesta hora é importante que se pergunte o que originou à presente situação e conseguirá obter as respostas que procura.



## Câncer (21 de junho - 22 de julho)

Se está num relacionamento, vai querer partilhar tudo com a pessoa que ama, o que será uma boa atitude para acabar com algumas inseguranças do passado. Para os que estão sós, deverão evitar o isolamento. Porque não retomar o contato com pessoas que não vê a algum tempo? A nível de saúde, o bom tempo vai ajudar a que consiga ficar mais em forma. Aproveite para fazer caminhadas ao ar livre.



## Leão (22 de julho - 22 de agosto)

Embora ande um pouco ansioso, é importante que não queira tudo para ontem. Lembre-se que devagar, se vai ao longo. A sua necessidade de conseguir chegar onde pretende, poderá levar os outros a pensar que tem uma ambição desmedida e deverá ter cuidado com as suas atitudes. Caso contrário poderá espelhar esta imagem, o que não será de todo conveniente. A nova fase se inicia ao longo do mês que terá muitas surpresas.



## Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)

A sua parte financeira poderá trazer algumas surpresas desagradáveis, pois é provável que algumas despesas com as quais não contava, possam surgir nesta fase. De qualquer forma não terá motivos para se preocupar, pois conseguirá resolver tudo a tempo com a ajuda de um conhecido. Se está num relacionamento, não queira ter razão em tudo por vezes é bom saber escutar o outro lado.



## Libra (23 de setembro - 22 de outubro)

O seu lar será o seu grande ponto de equilíbrio durante esta fase. Estará mais virado para as tarefas domésticas, assim como para a organização das mesmas. Vai sentir que todos os seus esforços começam agora a dar resultado, o que criará uma grande sensação de bem-estar. Este mês é também ideal para resolver alguns assuntos que estão pendentes. Terá força suficiente e terminará esta tarefa de uma maneira bem sucedida.



## Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)

Embora esteja a passar por uma fase de alguma instabilidade, o convívio para com os amigos irá tornar essa fase mais calma e menos preocupante. Alguns assuntos pendentes, assim como al-

gumas decisões, poderão ver agora a resolução esperada. Vai sentir que precisa de libertar-se definitivamente do passado e que, para isso, é importante que dê novas oportunidades a si mesmo.



## Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)

O seu lado autoritário fará com que queira tomar as rédeas de todas as situações o que pode pôr em risco a sua integridade como pessoa, pois se o fizer algumas pessoas poderão achar que quer mandar ou até comandar as suas vidas. Deverá fazer um esforço durante todo o mês para ouvir mais os conselhos, assim como as críticas. Verá que só tem a ganhar com isso.



## Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)

A vontade de ajudar os outros vai fazer com que esteja mais atento a certas e determinadas necessidades. Esta atitude só vai fazer a que suba uns pontos na consideração dos seus superiores podendo assim ser convidado para integrar cargos de chefia. Mantenha os pés na terra e não se esqueça das suas responsabilidades.



## Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)

Para os nativos de Aquário, o mês de Agosto será muito dedicado à família e sobretudo aos sentimentos. O reencontro com pessoas da infância vai trazer algumas lembranças e um misto de sentimentos entre a tristeza e a alegria. Durante este mês não vai querer estar parado e terá muita vontade de organizar saídas quer em família, quer com os amigos mais próximos.



## Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)

A nível profissional, os projectos em que se encontra inserido serão o grande passo para conseguir tudo o que tanto ambiciona. A forma como vai abordar certos assuntos será alvo de críticas bastante positivas, o que será bom para o seu ego. Não tenha receio de apostar em novas situações, embora estas possam ser de algum risco se souber fazer as coisas e usar a sua inteligência e intuição só terá vantagens futuras. Para os que estão sós, estarão decididos em conseguir realizar tudo o que ambicionam.

Ao nível de saúde, mês marcado por grande vitalidade.



## 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 —CLIX

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

**HIDRO  
STOP**



**ECONOMIZE ÁGUA**

**ÁGUA, GÁS E PISCINA  
INSTALAÇÕES HIDRÁULICAS  
QUENTE, FRIA, AQUECEDORES  
ELÉTRICA E PRESSURIZADORES**

**8413.6494**



Agropecuária Sent'nela

(51) 3245.3495

Prazer em atendê-lo

Banho e Tosa / Rações / Medicamentos  
Tudo para Pássaros / Acessórios em Geral

Av. Cecílio Monza, N.º 10738 - Belém Novo - Porto Alegre/RS

Pedigree whiskas mariposa BIRBO AUK TURBOCAO LANCHEM SUPRA

**MadKasa**  
Materiais de Construção



Televendas

3267.1081

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

FAÇA  
JÁ O SEU  
CARTÃO



Pague em até 18x

Av. Edgar Pires de Castro, 4280 - Restinga

Fone: 3250.5081

Av. Costa Gama, 5261 - Hípica

Fone: 3085.8781

APARELHOS DENTÁRIOS / PRÓTESES / URGÊNCIA / RAIOS X

**DentoSul**  
Clínica Dentária

[f/dentosulrestinga](https://www.facebook.com/dentosulrestinga)

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

(51) 3250-3408 / 3250-2171 / (51) 9595-3238

Av. João Antônio da Silveira, 1911 - SJ 302  
Bairro Restinga (Ao Lado da Bannissul)

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO

RF Dr. Fernando André - Clínica Geral 22083-100 - 08/09/2016 12:48

**Telas Contra Insetos  
Persianas e Cortinas**

Instalação Especializada ♦ Conserto  
Lavagem ♦ Manutenção

André Floriano

(51) 9968.6646 - 3244.1240

[andrefloriano.tecnico@gmail.com](mailto:andrefloriano.tecnico@gmail.com)



**MODA DO BEM  
BRECHÓ**  
Adulto e Infantil  
Avaliações nas segundas

**Compra - Venda - Troca**

Agora com a linha de  
patchwork e grande linha de calçados e roupas infantis.

[www.facebook.com/brechobelemnovo](https://www.facebook.com/brechobelemnovo)

F.: (51) 3407.9802 / 8431.9956

Jorge Melo Guimarães, 1077-Belém Novo

**JARDINAGEM**

- \* PODAS DE ÁRVORES
- \* PODAS DE COQUEIROS
- \* LIMPEZA DE TERRENO

Atendemos também no litoral

**9941.5778**  
**9913.2391**

**NEW**

**CG**

EXPRESS ASSOC.

**MOTO BOY**

**TELE ENTREGA**

3346 9493 / 3346 9473

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

**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

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

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