

ProcureAche

Facebook / RevistaProcureAche

Zona Sul

Edição Boas Festas

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986



Distribuição Gratuita



GERAmigos Comunicação

12 Anos

PET SHOP Santiago

BANHO E TOSA 🐾 RAÇÕES 🐾 MEDICAMENTOS
ACESSÓRIOS EM GERAL 🐾 ATENDIMENTO 🐾 VETERINÁRIO

3084-8989

Atendimento: SEGUNDA A SÁBADO 8:30 às 19:30
AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 615 (JUNTO AO POSTO BR HÍPICA)

Correspondente Banrisul

ACESSO:

Aqui você paga todos seus contos com código de barras

FARMÁCIA DROGANEMA

FARMACIAES Associadas

Verificação de pressão /
Aplicação de injetáveis (com receita)

- Medicamentos
- Perfumaria
- Produtos médico-hospitalares

Tel: **3246.8627 / 3241.6875**
Av. Juca Batista, 2249 IPANEMA
Atenção Farmacêutica: Dra. Nicele Scholles dos Santos CRF/RS 7271

TELENTREGA

51 3264.7355
9156-1575 claro
8528-9426 oi
8309-1337 tim
9902-4662 vivo

IMPERIAL LANCHES

Horário de Atendimento
11h às 15h
18h às 00h
Segunda a Sábado

DESENTUPIDORA PERES

www.desentupidoraperes.com.br

Qualidade com garantia e menor preço!
Atendemos Porto Alegre e Região Metropolitana

24 Horas **Visita Grátis**

(51) 3030-3169
(51) 8213-5308 | (51) 8427-3149

- * DEDETIZAÇÃO
- * SUCCÃO DE FOSSA
- * HIDROJATEAMENTO
- * ENTREGAS DE ÁGUA POTÁVEL
- * DESENTUPIDORA DE RALOS, PIAS, VASOS EM GERAL

BOM SABOR!

De quarta a segunda das 18h30 às 0h

3246-5421
8042-0033
9342-4607
8102-3142
9411-7331

PROMOÇÃO I
Pizza Família 40cm + Pizza doce 20cm + Refri 2L
R\$ 45,90

PROMOÇÃO II
Pizza Grande 35cm + Refri 2L
R\$ 32,90

PROMOÇÃO QUARTAS-FEIRAS
Pizza Família 40cm + Refri (Fruki) 2L
R\$ 31,90*

* Consulte sabores
CONSULTE ÁREA DE ENTREGA GRATUITA

Por apenas **R\$ 45,90**

REDE CONSTRUIR

Materials de Construção

MAD. BOA VISTA

Av. Lami, 4580
PORTO ALEGRE

F: (51) 3259.7508 / 3245.1222 / 3414.1023

PHARMA+IMA

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ!

TELE-ENTREGA: 3258 - 5371
3261 - 2143
Av. do Lami, 4737 - Belém Novo

Terezinha Dinamar dos Santos

Psicopedagoga Clínica e Institucional

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

PSICOLOGIA
Av. Cavalhada, 2360 sala 230
Bairro Cavalhada

F.: 8482.5288
8527.8648

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

SUPERMERCADO CASAGRANDE

PREÇO & QUALIDADE

Aberto nos domingos e feriados!

Desejamos a todos Boas Festas!

AV. PROF. OSCAR PEREIRA, 7381
FONE: (51) 3266-1572 - B. BELÉM VELHO PORTO ALEGRE, RS

PADARIA CONFETARIA E MINI-MERCADO MACEDO

3259-1907
Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa

R\$ 29,00 O CENTO **R\$ 16,00** **R\$ 31,00** **R\$ 41,00**

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!

Estrada do Lami, 517 - tel.: 3259-1907
Filial Belém Novo: Av. Heitor Vieira, 579 - tel.: 3508-6658
Agradecemos a preferência e a todos clientes e amigos desejamos um Feliz Natal e um próspero ano novo.



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

redacao@geramigos.com.br

criacao@geramigos.com.br

Jornalista responsável: Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

Diagramação e Projeto Gráfico:

Fernando Cunha

Tiragem: 20.000 exemplares

Distribuição: GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

Pontos de distribuição:

Loro Supermercados - Loja 2, Av. do Lami, 706; Supermercado Casa Grande - Av. Professor Oscar Pereira, 7381; Shopping Jardim Verde - Estrada Eduardo Prado, 1954; Ipanemão Loterias - Av. Tramandaí, 480; Farmácias Associadas - Av. Tramandaí, 307; Farmácias Associadas - Av. Juca Batista, 2249; Mercado Asun - Av. Juca Batista, 4246; Supermercado Urubata - Av. Celestino Bertolucci, 50; Sacolão Barcelos - Av. Edgar Pires de Castro, 1855; Lotérica Hípica - Edgar Pires de Castro, 1260 L.2; 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; Prolar - Avenida Economista Nilo Wulff, 895; Agrolflora Ungaretti - Rua Tenente Arizoly Fagundes, 50; Super Três - Av. Teresópolis, 3398; Super Três - Av. Prof. Oscar Pereira, 4125; Peracchi - Av. Nonoai, 393; Restaurante Lagos - Av. Edgar Pires de Castro, 1840; Supermercado Itapuá - Rua Nossa Senhora dos Navegantes, 1260 - Itapuá - Viamão/RS

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

Seguimos em frente!

Esse é um mês especial para nós, pois mesmo com a crise nacional, nós expandimos, já que a Revista ProcureAche completa um ano este mês. Em 2015 foram 240 mil revistas na zona Sul e 240mil na zona Norte, com tiragem certi-ficada pela Grafica Pallotti. Estamos preparados para ousar ainda mais em 2016!

Ótimo Natal e um próspero ano novo a todos.

Um abraço da equipe Geramigos.

Coloque o nome da sua empresa além da sua rua ou do seu bairro. Tenha sua marca, mensalmente, em **60 mil** exemplares do **Jornal Geramigos** e da **Revista ProcureAche** em **TODA A CIDADE** de Porto Alegre e online. Esteja à frente do seu concorrente e aumente sua visibilidade por um preço que cabe no seu bolso. Faça uma consulta hoje mesmo!



Geramigos
Zona Sul
10 mil
exemplares

Geramigos
Zona Norte
10 mil
exemplares

ProcureAche
Zona Sul
20 mil
exemplares

ProcureAche
Zona Norte
20 mil
exemplares

Jornal **GERAmigos**
ProcureAche

Pertencem ao grupo: **GERAmigos**
Comunicação

Anuncie: (51) 3026-8445

(51) 9100-0440

(51) 9613-6986

(51) 8564-6451

(51) 9814-2056

(51) 8105-4796

Acesso:

www.geramigos.com.br

www.procureache-geramigos.com.br



Prezados moldados à mão para caberem no seu bolso, tão divertidas quanto massinha de modelar, são as ofertas que o dino trouxe à Zona Sul para deixar as festas bem do seu jeito.

APROVADO!



cavernadodino.com.br

[fb.com/cavernadodino](https://www.facebook.com/cavernadodino)

Zona Sul

(51) 3024.6513

Av. Venâncio Escobar, 2994

Resina

(51) 32.63.1129

Estrada João Antônio Silveira, 170

Imagem meramente ilustrativa. Não se responsabilizamos por danos materiais.

A crítica pode melhorar ou destruir seu relacionamento

Muitos relacionamentos nascem e morrem na forma como nos comunicamos. A crítica para o relacionamento pode ser benéfica ou traumatizante, a diferença está na forma com que você aborda o assunto e a forma como você a recebe.

A crítica surge em situações onde é realizada uma análise de que algo não está indo pelo trilha devido, mas a forma como ela é comunicada pode ser interpretada como um ataque ou forma de culpar o parceiro. Mesmo que muitas vezes ela seja construtiva, existe uma certa dificuldade de quem aborda ela e de quem recebe, muitas vezes como uma ameaça e sentimento de que devem se defender.

Na verdade, tudo isso faz parte de uma sintonia que o casal deve ir aperfeiçoando conforme a relação evolui. O amadurecimento da relação também está ligado a essa forma de abordagem e a forma como o parceiro recebe o fato.

VipClass
(51) 3085.8188



CHEGA DE SOLIDÃO

Você que está sozinho, em busca de um relacionamento afetivo e sério, a VIP CLASS - Assessoria Sentimental ajuda você a encontrá-lo. Com competência, seriedade e descrição, para pessoas seletivas e de alto nível.

Há 13 anos com excelência em resultados.

Atendimento personalizado em
Porto Alegre e Novo Hamburgo.

VIP CLASS no Topo das Assessorias para Relacionamentos Sérios

(51) 3085.8188 / 9768.4456

www.assessoriavipclass.com.br



Acclamamos:



Instalação de Som - Rádio Trío Módulos em Geral
Auto Falantes de Porta - Equipamentos de competição p/ som
AUDIOPARTS.autosomecompeticoes

8458.5587 / 9415.2679

Rua Dr Cecílio Monza, 10839 - Belem Novo
em frente ao Posto Ipiranga

SANVICENTE & SARTORI

PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS

SulAmérica
ING

Bradesco
Saúde

CentroClass-Gaúcho
Plano de Saúde Empresarial

PORTO ALEGRE
CLINICAS

Amil

Unimed

DOCTOR CLIN

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

(51) 3221.6844 3221.5995 3084-4720
9255.4716- WhatsApp 9255.4720

Praça Osvaldo Cruz, 15 conj. 2713
Ed.Coliseu - Centro/POA

stillus
persianas

www.stilluspersianas.com

Cortinas de Tecido - Papel de Parede
Tapetes sob Medida

Av. Plínio Brasil Milano 705
Higienópolis
Porto Alegre
Fone: 51 3333.0422
stilluspersianas@terra.com.br

Av. Eduardo Prado 501 (cassol)
Cavalhada
Porto Alegre
Fone: 51 3737.3033
stillus@stilluspersianas.com

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%
SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!

UP!
 essência

www.upessencia.com.br/433148
 Empresa brasileira com expansão na América Latina (Peru).

Contato: (51) 9394.8641  c/ Euvânia



MAQUIAGEM A DOMICILIO
MAKE EXPRESS

ROSANGELA
 FORTUNATO

(51) 84828527 



MODA MASCULINA E FEMININA

Tudo em até **5X**
 parcela mínima R\$50,00

MODA PLUS SIZE MASCULINA E FEMININA
 DO 46 AO 70

MODA MASCULINA E FEMININA
 DO 34 AO 46

O DIFERENCIAL QUE FALTAVA NA ZONA SUL!

51 3516-4188
 Av. Eduardo Prado, 1954 loja 111
 Shopping Jardim Verde - Ipanema - Poa/RS

 Kamom Modas
www.kamommodas.com.br/



Maçaroca
 CÍRCULO

Lojas Maçaroca

Moda Feminina, Acessórios,
 Bijuterias, Lãs e Aviamentos

NOVA LOJA
3258-5768
 AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 1940

3258-5768 **3242-2597**
 AV. NILO WULFF, 243 - RESTINGA NOVA CENTRO COMERCIAL LAMI - LOJA 04




Proteção Solar
 Com as cores do Verão

Bermuda Anticelulite
 Melhora a circulação
(MEDIADA) Nº 000000000

Camiseta
 Alivia a dor lombar
AVIADA Nº 100000000

Regata Modeladora

Luva Terapêutica
 Alivia a dor no punho
AVIADA Nº 000000000

DEFINE A CINTURA
 COMPRIME O ABDOMEN

Vivendo Melhor

UV LINE

Desejamos a todos um Feliz Natal!

(51) 3026.5225 Rua Felipe Camarão, 681 - Bom Fim
www.vivendomelhor.com - [facebook.com/VivendoMelhor](https://www.facebook.com/VivendoMelhor)

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








Cuidados com o aparelho ortodôntico

Algumas pessoas ao começarem o tratamento ortodôntico acham que o cuidado que eles devem ter é apenas ir à manutenção. Mas os cuidados vão além disso, é preciso fazer uma série de coisas. Vamos falar delas hoje:

A primeira é mesmo ir às manutenções conforme sua dentista marcar. Você não deve faltar às manutenções nem interromper o tratamento, porque isso pode comprometer o resultado, já que seu dentista irá avaliar com seu tratamento está evoluindo.

Outro cuidado fundamental é fazer a higienização adequada dos seus dentes e aparelho.

É muito importante fazer avaliações periódicas, pelo menos a cada seis meses, para verificar se você não tem cáries, além de fazer a limpeza com sua dentista com frequência. Cáries não tratadas podem se tornar problemas graves que prejudicarão todo o tratamento ortodôntico.

Seguindo essas dicas, seu tratamento deverá ser um sucesso!

**Dra. Cibele Dutra Gontijo de Moura -
implantodontista - CRO/RS-20.718**



Dra. Cibele Moura - CRO 20178 EPAQ/RS 3288

Dentistas
Médicos
Nutricionistas
Psicólogos



Av. João Antônio da Silveira, 1900
Restinga - Em frente a Agência da Caixa

51 **3109-6090**  **8651-6558**
 **9200-1946**  **8269-5571**
vivo 9799-6090
www.popdente.com.br

Saiba o que é e como tratar o bruxismo



O bruxismo é o hábito de pressionar e ranger os dentes durante o sono, produzindo ou não sons. Essa pressão pode provocar desgaste e amolecimento dos dentes.

Presente em adultos e crianças, o distúrbio normalmente acompanha a pessoa por toda a vida, já que o sucesso do tratamento depende essencialmente da resolução de questões emocionais. Nos casos mais graves, podem ocorrer também problemas ósseos, na gengiva e na articulação da mandíbula (ATM).

Possivelmente, a disfunção está ligada a fatores genéticos, a situações de estresse, tensão, ansiedade, ou a problemas físicos de oclusão ou fechamento inadequado da boca, por exemplo.

O tratamento do bruxismo pode incluir o uso de placas, de silicone ou acrílico, que protege os dentes, alivia o sistema mastigatório e reduz a atividade elétrica muscular causadora da tensão. Além disso, o dentista também pode sugerir formas de reduzir o estresse, como, por exemplo, prática frequente de exercícios físicos, meditação, ioga, acupuntura e massagens, entre outras atividades, que podem variar de acordo com o perfil do paciente. Como o bruxismo não raramente vem acompanhado de depressão e ansiedade, pode haver necessidade de um tratamento psiquiátrico.




Assessoria Contábil
(51)3517-4990
(51) 8587-5928  Whatsapp

E-mail: ferraricontabilcaderf@gmail.com

Rua Carlos Maximiliano Fayet, 720
Bairro Aberta dos Morros

O que é insolação?

O termo insolação caracteriza o conjunto de sintomas que afeta os indivíduos que ficam expostos excessivamente à luz solar, resultando em um aumento de temperatura do organismo acima dos limites fisiológicos. Em crianças e idosos a insolação geralmente é mais grave.

Quais são os sintomas causados pela insolação?

Os sintomas mais frequentes da insolação são a desidratação e a queimadura da pele. Quando uma pessoa fica muito tempo exposta ao sol, as células da sua pele são destruídas e o líquido que fica entre elas é eliminado, levando a uma grande perda de água pelo organismo. Outros sintomas são: dor de cabeça, tontura, vertigem, falta de ar, aumento da temperatura corporal, mal-estar e vômitos.

Cuidados diante de um caso de insolação:

- * Tomar um banho frio ou cobrir o corpo com toalhas molhadas em água fria, para diminuir a temperatura corporal.
- * Ficar em lugar fresco, arejado e à sombra, com a cabeça elevada. De preferência um lugar com ar condicionado frio ou sob o fluxo de um ventilador. na testa, pescoço, axilas e virilhas.

- * Beber bastante água, sucos ou outros líquidos para hidratar. Jamais tome ou dê bebida alcoólica.
- * Umedecer os lábios com tecido molhado.
- * Beber pequenos goles de água com sal (uma colher pequena de sal para cada litro de água).
- * Remover o máximo de peças de roupas.
- * Usar um hidratante corporal.
- * Fazer uma alimentação leve.
- * Quando a situação é grave, pode ser necessária a internação para hidratação venosa.

Para prevenir a insolação, recomenda-se:

- * Passar protetor solar antes de se expôr ao sol, de 2 em 2 horas se estiver na água;
- * Beber no mínimo 2 litros de água por dia;
- Não pegar sol entre as 11h e as 16h;
- Usar chapéus e óculos de sol mesmo na sombra.

Valéria
Técnica em enfermagem | cabeleireira | manicure

Técnica em enfermagem com longa experiência e referências. Atende também como cabeleireira e manicure pessoas acamadas em residências, clínicas e hospitais, além de acompanhante a consultas médicas.

(51) 9330-8037

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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

Telefone: 3279.3603 / 9203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

Residencial **SOLARIS**
São Jorge

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

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

(51) 3085.6765 / 8454.7648 (oii) / 9867.2063 (vivo)
Responsável Mônica Romeira: 9210.4456 (clara) / 8155.5002 (pini)

VERÃO SAUDÁVEL RADICOM

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 tem até 50% de DESCONTO

MATRIZ: Av. Érico Veríssimo, 624 - B. Menino Deus | www.radicom.com.br

DRG LAVANDERIA
LAVA, PASSA, SECA E HIGIENIZA

EDREDONS, COBERTORES E COLCHAS DE TODOS OS TAMANHOS
POR APENAS **R\$ 19,90**

f /lavanderiadrg

TEMOS TELE BUSCA E TELE ENTREGA

51 9386-8852 | 51 9130-5910

Lavagem de tapete **R\$ 9,90** o metro quadrado e qualquer pedido acima de **R\$ 40,00** a coleta e entrega sai grátis em qualquer bairro de Porto Alegre

Pagamento: à vista, cheque ou cartão de crédito (**VISA** **MasterCard** **elo**)

USINA DOS **OCULOS**
A óptica perto de você
facebook.com.br/usinadosoculos

Parcelamos em até **6X** **VISA** **MasterCard** **elo** **Inter** **Amex**

Av. Edgar Pires de Castro, 1925 / Loja 12 - Bairro Hípica - Porto Alegre
Fone: 51 **3062 1675**

LAV & LEV
Uma vida inteligente

Você mesmo faz. Lava e seca suas roupas.
Ou se preferir, fazemos para você!

LAVAR • SECAR • EDREDONS • COBERTORES
TRAJES • TAPETES • LAVAGEM A SECO • OUTROS

3246-8675

Av. Cavalhada, 3620 em frente ao Zaffari

Aviamos receitas
Tudo em até 6 x s/ acréscimo

Ótica Reis
Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Concertos em Geral

+ Desejamos Feliz Natal e um próspero Ano Novo

3336.6943
Av. Teresópolis, 3173
otica_reis@hotmail.com

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

CLAUDYA COZZER
PERSONAL TRAINER

+saúde
+qualidade de vida

+resultados
+tempo para você

(51) 9935-0962

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 ORTODÔNTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPIEDIATRIA
TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

**PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO**

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 Luíza 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

O açúcar certamente não ajuda a emagrecer, mas outras especiarias sim. Não só para perder peso, muitas ervas e temperos, às vezes pouco usados na culinária ocidental, têm propriedades saudáveis incríveis. Veja:

1. Ginseng

Algumas formas de Ginseng (também conhecido como “erva milagrosa”, “raiz que cura todos os males” ou “raiz da vida eterna”) podem acelerar o metabolismo e aumentar a energia. Panax ginseng em particular pode ajudar a perder peso, de acordo com uma pesquisa da Universidade de Maryland (EUA). Esta planta é muito usada na Medicina Chinesa e considerada boa para a longevidade.

2. Pimenta caiena

O principal ingrediente da pimenta caiena, a capsaicina, ajuda a queimar gordura e suprimir o apetite. Também aumenta o metabolismo, fazendo o corpo queimar mais calorias, de acordo com uma pesquisa da Universidade de Purdue (EUA).

3. Canela

Segundo estudos, a canela reduz o açúcar no sangue e o nível de colesterol LDL (o “mau colesterol”).

10 temperos e ervas para

Também pode aumentar o metabolismo e os níveis de insulina, diminuindo a hipótese de desenvolver diabetes.

4. Pimenta preta

A pimenta preta (pimenta preta, pimenta verde e pimenta branca são na verdade o mesmo fruto (*Piper nigrum*); a diferença de cor é um reflexo dos vários estágios de desenvolvimento e métodos de processamento) pode aumentar o metabolismo através do seu componente principal, a piperina. Não só a pimenta preta melhora a digestão, como também ajuda a queimar gordura mais rapidamente. Segundo um estudo da Universidade de Oklahoma (EUA), a pimenta preta pode potencialmente queimar tantas calorias quanto as gastas numa caminhada de 20 minutos.

5. Dente-de-leão

Sim, o dente-de-leão é uma flor, que pode ser consumida na sua forma bruta (e está entre os quatro primeiros vegetais com melhor valor nutricional). Dentes-de-leão limpam o corpo e têm digestão lenta, saciando melhor a fome.

6. Mostarda

A mostarda é uma ótima ferramenta de perda



Doce Vida
PADARIA E CONFEITARIA
3557.6627

ABERTO DIARIAMENTE SEM FECHAR AO MEIO DIA
INCLUSIVE DOMINGOS E FERIADOS

Pães
Bolos
Tortas
Chá
Bebidas
Doces
Salgados

ACEITAMOS CARTÕES
VISA  

ACEITAMOS encomenda de doces e salgados para suas festas de final de ano.

Av. Juca Batista, 4531 / Loja 10 - Hípica



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

Padaria & Confeitaria
Milleum

Agradecemos a preferência! Feliz Natal e Próspero 2016!

Tele Entrega
3269.2270

Av. Edgar Pires de Castro, 1001



Mercado Dalzatti
O Leão da Economia!

*Mercado, Padaria, Açougue e Fruteria

Entrega de Rancho
Grátis no Bairro
e Arredores

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES E TICKETS

Estr. Afonso Lourenço Mariente, 2254 - Belém Velho
Fone: 51 3263.1356

quem busca emagrecer

de peso. Pesquisadores do Instituto Politécnico de Oxford (Inglaterra) afirmaram que uma colher de chá de mostarda pode acelerar o nosso metabolismo em quase 25%.

7. Cúrcuma

Esta especiaria cor de laranja, comumente encontrada na Índia, ajuda a quebrar a gordura e a regular o metabolismo do organismo. Segundo um estudo da Universidade de Columbia, também pode ajudar a reduzir os riscos de diabetes.

8. Gengibre

Pesquisas mostram que o gengibre pode suprimir o apetite, ajudar na digestão, remover toxinas e elevar a temperatura do corpo para aumentar o nosso metabolismo. Praticamente um super-herói da saúde.

9. Cardamomo

O cardamomo estimula o metabolismo e é pobre em gordura saturada. Também pode promover uma digestão saudável e aparentemente melhora o hálito. Há ainda reivindicações de que o cardamomo apresenta propriedades antissépticas, diuréticas, expetorantes e laxantes. Pode ser usado em cafés, saladas, pães, carnes, pudins, etc.



10. Cominho

Esta planta medicinal ajuda no processo digestivo e na produção de energia, ao impulsionar o sistema imunitário. Também pode ajudar pessoas com asma, artrite, doença renal e cancro de cólon. É encontrada geralmente em forma de infusão (chá) e comumente usada em casos de flatulência.

ProcureAche

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

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

(51) 3026-8445 / 9613-6986

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES

**Desejamos
a todos
Boas Festas**



Visite-nos e confira!

Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina, Suína e Aves

CARNES INSPECIONADAS



NOVIDADE: Agora também linguça de porco com queijo
Promoção Especial: Filé de Ovelha Kg R\$ 18,99

Você encontra só aqui: **Exclusividade: Miúdos de Ovelha**
a melhor linguça de cordeiro com queijo. Coração: R\$ 11,98 kg / Rins: R\$ 3,98 kg / Língua: R\$ 4,98 kg

**Incremente
Seu Churrasco**
Cupim Bovino
Resfriado

R\$ 12,98 kg



Faça a sua
Encomenda

Av. Edgar Pires de Castro, 2649 ☎ **3311.0597**

Dicas para uma alimentação infantil saudável

Depois dos primeiros seis meses de vida, a preocupação dos pais com o cardápio dos filhos só cresce. Assim como as dúvidas! O principal dilema é: como garantir refeições gostosas e completas aos pequenos, que ajudem na saúde e também no crescimento? Para te ajudar nesse desafio, separamos abaixo seis dicas para uma alimentação infantil saudável. Confira:

1) Um excelente primeiro passo para evitar problemas futuros é educar o paladar das crianças desde cedo. Isso pode acontecer por meio de ofertas de alimentos naturais e pouco doces. Nossas sugestões são as frutas, sucos, papinhas salgadas e alimentos orgânicos.

2) Cuidado ao adoçar sucos e oferecer doces. Isso pode estimular o paladar da criança e associar essa oferta com o sabor dos alimentos. Será muito mais difícil para seu filho considerar uma bebida feita com fruta natural como algo gostoso, por exemplo.

3) Outra dica importante nessa fase é a insistência. Sempre que a criança recusar um alimento, tente novamente alguns dias depois. Você pode fazer isso

em até quatro vezes, sempre com receitas diferentes. Só depois dessa experiência você poderá confirmar que o pequeno realmente não gosta daquele ingrediente.

4) Faça as refeições em locais calmos, silenciosos e limpos. Sem muito barulho e com aparelhos como a TV, rádio e computador desligados. Seguir uma rotina de horários também é fundamental. Isso ajuda a regular o metabolismo da criança.

5) Guloseimas como salgadinhos, biscoitos recheados e doces devem ser evitados ao máximo. Além de supercalóricos, eles contam com poucos nutrientes e com substâncias químicas prejudiciais.

6) E o mais importante: Os pais também devem ser bons exemplos! O ideal é que você se alimente com as crianças, consumindo os mesmos ingredientes e preparações. Isso é importante para que elas sintam que estão inseridas nos hábitos alimentares da família.

Agora é só anotar nossas dicas, fazer a sua parte e garantir o sucesso na alimentação dos seus filhos em casa!

Faça um orçamento sem compromisso

Folders e Panfletos Cartões de Visita **Imã de geladeira e blocos calendário 2016**



(51) 3019-1377 (51) 8549-7730 oi

SUPER PIA

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

AÇOUGUE - 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

Mercado Das Frutas
Sacolão
BARCELLOS
 Hortifrutigranjeiros
 Feliz Natal



Av. Edgar Pires de Castro, 1895

Super Tchê
 Barbaridade



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

SUPERMERCADO
Itapua



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

Mercado & Açougue
TRADIÇÃO
 Sucesso em carnes.
 3258.5276
 Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami



CARBONI
 Supermercado



PADARIA - CONFEITARIA - AÇOUGUE - HORTIFRUTI
 Entrega Grátis de Rancho
 Na região acima de R\$ 100,00
 Avenida Juca Batista, 3817 - bairro Hípica
 3264.0139

Parvine
 padaria e confeitaria



Tele-Encomendas
 3258.5248 / 8626.6119
 Estrada do Varejão 655 - Lami

ESPETÃO
 do Forte



CHURRASCO PARA LEVAR

Av. Saturnino de Brito, 1570
 (51) 3334.0489

Rua Santana, 1262
 (51) 3223.5218

Av. Azenha, 1564
 (51) 3085.4255

Av. Antônio de Carvalho, 1651
 3387.2545

Av. Otto Niemeyer, 2532
 (51) 3242.4299

SUPERMERCADO
FABONATO



Avenida Herval, 41 - Bairro Cascata
 (51) 3249-7894

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

Receitas

Bolo de Natal

Ingredientes

- 7 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente
- 2 + 1/4 xícara de chá de farinha de trigo com fermento
- 2 + 1/3 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 xícara de chá de uva passa preta sem caroço
- 1 xícara de chá de uva passa branca sem caroço
- 40 gramas de conhaque ou rum
- 1/2 xícara de chá de frutas cristalizadas picadas
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de noz-moscada
- 1 pitada de cravo em pó
- 5 unidades de ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar de confeiteiro
- 4 colheres de sopa de água
- 1 unidade de limão
- * frutas cristalizadas a gosto



Modo de preparo

Para esta receita é necessário uma assadeira com furo central grande untada e polvilhada; um prato grande; batedeira, bacia e aro; um fouet e uma espátula pão duro.

Pré-aqueça o forno em 250 graus C. Bata na batedeira a manteiga, o açúcar, o conhaque, a noz-moscada e a canela em pó. Acrescente os ovos um a um, batendo sempre. Desligue a batedeira, adicione a farinha de trigo e acrescente o restante dos ingredientes mexendo com o fouet delicadamente. Abaixar a temperatura do forno para 200 graus C e leve para assar por aproximadamente 50 minutos. Retire do forno e espere esfriar.

Farofa Especial

Ingredientes

- 1/2 kg de farinha de mandioca crua (ou se preferir, farinha de milho em flocos)
- 200 g de bacon picado
- 1 xícara (chá) de manteiga
- 2 dentes de alho amassados
- 2 cebolas picadas
- 1 xícara (chá) de nozes picadas
- 1 e 1/2 xícara (chá) de uvas passas brancas ou pretas, como preferir
- 1/2 xícara (chá) de salsinha picada
- sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo e Fazer:

Em uma panela, doure o alho e o bacon em sua própria gordura. Acrescente a manteiga e ponha a cebola. Refogue até a cebola ficar macia e

transparente e junte a farinha de milho. Mexa por 5 minutos e incorpore as nozes, as uvas passas hidratadas e a pimenta-do-reino. Cozinhe no fogo baixo, sem parar de mexer com uma colher de pau, até a farofa ficar dourada e crocante. Cuidado para não queimar. Tempere com o sal e salpique com a salsinha. Hidrate as uvas passas por 5 minutos em água morna e escorra-as antes de usar.



Conheça os benefícios da água de coco

A Água de coco é o líquido encontrado no interior do coco. Essa água pode oferecer muitos grandes benefícios para a saúde que podem melhorar a vida de uma pessoa de várias maneiras. Alguns destes benefícios para a saúde incluem:

Hidratação: O Consumo de água de coco pode repor os fluidos em seu corpo, e fornece nutrientes essenciais que não estão disponíveis na água regular. Na verdade, a água de coco pode ser uma opção melhor em comparação com as bebidas esportivas populares, porque ajuda a restaurar os eletrólitos no corpo sem o açúcar e produtos químicos adicionados que são encontradas nas bebidas esportivas.

Acelera o Metabolismo: A água de coco é naturalmente livre de gordura e possui um baixo valor calórico e também ajuda a acelerar o seu metabolismo. Esses benefícios torná-lo um grande suplemento para usar durante a perda de peso e pode ajudá-lo a se livrar dos quilos extras quando ele é combinado com outros hábitos saudáveis.

Baixa Pressão Arterial: A água de coco tem uma baixa quantidade de sódio e uma grande quantidade de potássio, que é a combinação perfeita para reduzir os níveis da pressão arterial. Além do consumo da água de coco, você também deve comer outros alimentos integrais, naturais para o máximo de benefícios para saúde.

Remover Toxinas: As toxinas que se acumulam no nosso corpo a cada dia, como resultado de processos normais do corpo e do meio ambiente



em que vivemos. Ao se beber água de coco irá ajudá-lo o corpo a se livrar dessas toxinas de forma rápida e eficiente.

Prevenção de Doenças: A água de coco tem propriedades anti-virais e bebê-lo em uma base regular irá ajuda-lo a combater infecções e doenças. Na verdade, alguns especialistas em saúde têm mostrados que a água de coco ajuda a estimular o sistema imunológico, além de tratar qualquer condição de saúde atual, o que significa que ela pode prevenir doenças futuras.



BOM SABORI
De quarta a segunda das 18h30 às 0h

3246-5421
8042-0033
9342-4607
8102-3142
9411-7331

PROMOÇÃO I

Pizza Família 40cm
+ Pizza doce 20cm
+ Refri 2L

R\$ 45,90

PROMOÇÃO II

Pizza Grande 35cm
+ Refri 2L

R\$ 32,90

PROMOÇÃO QUARTAS-FEIRAS

Pizza Família 40cm
+ Refri (Fruki) 2L

R\$ 31,90*

* Consulte sabores

COMBO

Pizza Hiper Família 45cm. (até 4 sabores)
+ Fritas + Refri 2L

R\$ 45,90

Por apenas

CONSULTE ÁREA DE ENTREGA GRATUITA ACEITAMOS CARTÕES

DONA ANTONIA
Massas e Risotos

DELIVERY
1. (051) 3898 - 7117
2. (051) 3062 - 3023

UNIDADES
1. Juca Batista, 4531 Lj 15
2. Av. da Cavalhada, 3164 Lj 114





IMPÉRIO DO XIS

Delivery: (51) 3391.0120
Av. Juca Batista 4531 - Loja 17
Atendimento de segunda à segunda das 19h às 00h (somente de noite).

Adubos naturais que podem ser feitos em casa

Adubos não são mais do que suplementos alimentares para as plantas, fornecem-lhes os nutrientes necessários para que estas possam crescer de forma saudável.

Nem todas as plantas têm as mesmas necessidades, portanto antes de aplicar qualquer adubo devemos informar sobre o adubo indicado para cada tipo de planta. Estes adubos naturais abaixo são muito versáteis e dos mais utilizados.

1. Regar com leite

Esta técnica é especialmente útil para os tomateiros, pois ajuda a combater o míldio tão comum nestas plantas. Basta misturar leite e água na proporção de 3 copos de leite para 7 copos de água e efetuar a rega normalmente.

Como forma de prevenção deve-se regar ocasionalmente quando as plantas ainda são jovens, podendo começar no momento em que são mudas.

Quando o míldio já atacou, rega-se de 3 em 3 dias durante 3 semanas. Há quem borrife as folhas já atacadas, mas os tomateiros não gostam de água nas folhas. Quando já estão muito atacadas retire as folhas e regue apenas na terra.

2. Cascas de ovo



Jardim do Paraíso Verde
Jardinagem
Limpeza de Pátio

Fernando
(51)9849.1971 vivo 
melo.vargas@hotmail.com



LC Toldos
Troca de lonas, fabricação e aluguel 28 anos de experiência

Luis Carlos

Av. Dr. Cecílio Monza, 10.817 - B.Novo - POA/RS
51 8448.9704 | 9836.5590

Dentro dos adubos naturais, o de cascas e ovo é muito simples de fazer e traz grandes benefícios às plantas. Ricas em cálcio e potássio estas cascas vão ajudar a planta a desenvolver-se. Uma das plantas que beneficia bastante deste adubo são os pimenteiros.

Como se faz:

Lavar as cascas de ovo;

Triturá-las com a ajuda de um pilão de cozinha;

Aplicar na terra em volta da planta;

Se possível, deve-se misturar na terra quando se planta. Se já tiverem a planta no vaso podem aplicar na mesma e tentar misturar o melhor possível sem incomodar as raízes.

3. Borrás de café

As borras de café são ricas em azoto, potássio e fósforo, mas não devem ser aplicadas em demasia.

Existem várias formas de utilizar as borras, mas a forma mais simples de utilizar em casa é diluir 100 gramas de borra de café para 1 litro de água.

Não se deve colocar diretamente as borras de café na terra, pois ao se decomporem vão roubar nutrientes necessários à planta. Deve optar por diluir na água. Fica um fertilizante mais fraco, mas ainda assim muito benéfico.



REFRIGERAÇÃO NAZARIO

O SEU CONFORTO MERECE UM BOM SERVIÇO
CNPJ: 20.821.774/0001-90

- Instalações elétricas, residenciais, comerciais e industrial
- Máquinas de lavar e secar roupas
- Refrigeradores
- Microondas e forno elétrico
- Instalação, Manutenção
- Higienização de ar condicionado Split e Janela

ORÇAMENTO GRATUITO
EM TODA PORTO ALEGRE E REGIÃO METROPOLITANA
ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO

8471.7074 ☎ **9452.1584** ☎
8142.6232 ☎ **9892.1762** ☎
COM ALEX

9940-9565 ☎ **8529-5733** ☎
COM JOÃO

Rua Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

STF **SERRALHERIA E TELE CONCERTO**
Fabiano
 Grandes de Proteções | Grades de Sacadas
 Portas Auxiliares | Portão de Correr
 Portão de Elevação | Serralheria em Geral



Parcelamos em até 5 vezes
 VISA ou no cheque

3108.4009 / 9614.5199 / 9652.5199
 Av. Moab Caldas, 2444 - Sta. Teresa - PoA

Alo Gessos
 Colocação de forros / molduras / sancas
 e restaurações.

**Orçamento gratuito / atendemos
 Cidade Baixa e Centro.**

Fones: 3217-1706 / 8428-4641
 9427-7567 / 8334-2767



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 color 3 m

(51) 9274 - 8857
 (51) 3425 - 0432 (51) 8021 - 3500



Comercial 
KNETIG
 EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

ESTOFARIA
Estofa-car

Valdeni | estofa-car@hotmail.com
 valdeni.nascimento@hotmail.com

Sofás - Poltronas - Bancos de
 Carro - Estofados em Couro

Orçamento Gratuito:
 3249.8676 - 8486.6690
 9831.2500

Rua Icarai, 1400 - Cristal - POA/RS




ADELAR
 IMÓVEIS creci: 16038

Compra e venda de terrenos, casas e sítios

51-3250.6575 / 51-9964.7944

www.adelarimoveis.com.br
 Edgar Pires de Castro, 9291

CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela
 51 9251.5881 51 9957.9195

cortina.sobmedida@outlook.com Cortina Sob Medida

ESTOFARIA KARLA
 REFORMAS EM GERAL E CONCERTOS - Orçamento sem Compromisso



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

Rua Marcílio Dias, 1312



**EXECUTIVA
 DO LAR**

Limpeza de casas,
 apartamentos,
 prédios e
 empreendimentos

Ligue e fale com a Luciana!
 T: 8917.1298 - 8052.5689



É HORA DE DAR RISADA

Joãozinho

Certo dia, Joãozinho foi pedir emprego em uma loja de imagens de santo. A dona da loja perguntou durante a entrevista:

- Você conhece cada uma destas imagens?

Com medo de ser rejeitado, ele mentiu:

- Sim, conheço todas!

Foi logo contratado. Mais tarde, veio uma velhinha e lhe pediu:

- Meu filho, eu queria uma imagem de São Jorge.

Ele foi buscar no estoque e quando voltou, vinha trazendo a imagem de São Pedro com a chave na mão. A velhinha então perguntou:

- Ei, São Jorge não tinha um cavalo?

Joãozinho pensou rápido e disse:

- Tinha, mas vendeu. Agora, ele tem um carro. Olha só a chave na mão dele!



Na Biblioteca

Um homem com ar de intelectual entra em uma biblioteca e se dirige à atendente.

Cheio de si, pergunta:

- Desculpe-me! Poderia me dizer onde se encontra o livro 'Homem, o ser mais perfeito da Terra'??

A atendente olha para o visitante e responde com firmeza:

- Sinto muito, senhor, mas aqui não temos livros de ficção científica.



EQUIPE DE APOIO

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

Contato c/ Fabiano
Fone: (51)9449.6651

BUFFET C/ GRELHADOS

PREÇO PROMOCIONAL

SEG. A SÁB. DAS 11h30 ÀS 14h30
ACEITAMOS CARTÕES DE DÉBITO E CRÉDITO.

Aluga-se salão para festas **3557.4003**
8121.5269

Salgados e doces

AV. OTTO NIEMEYER, 3384

Tele entrega de:

Chopp
Barril sistema
Mix Winter de
10, 15 e 19 litros

Temos também:
Kit de vodka e energético e
barris de 30 e 50 litros com chapeiras elétricas

Gelo
Sacos de 3 e 10kg

Tele-entrega de
Água Mineral

www.viachoppportoalegre.com.br
9600.9427 - 8117.2942 - 8530.5885

Rua Professor Joaquim Felizardo, 30 - Loja 01 - Porto Alegre/RS

6 dicas indispensáveis para produzir eventos infantis

Chamar os amiguinhos da escola para a festa é uma das coisas que as crianças mais gostam no aniversário. Contudo, os pais precisam conciliar os desejos da criança com o orçamento da família. Confira algumas dicas:

Recreação: As atividades devem ser escolhidas de acordo com a idade dos convidados e local da festa. Fazer uma recreação com brincadeiras antigas, como: pintura, jogos com bola, dança das cadeiras e caça ao tesouro, corrida de sacos, é uma opção barata e que costuma entreter bastante as crianças.

Doces e comida: Fazer as comidinhas e docinhos em casa é uma boa dica para economizar na parte dos comes e bebes de uma festa. Lanchinhos como minipizza, cachorro quente e pão de queijo são receitas fáceis e populares entre as crianças. Beijinhos e brigadeiros são os doces preferidos dos pequenos e também podem ser feitos em casa. Bexigas grandes recheadas com guloseimas também é um item barato que diverte as crianças.

Bebidas: Se o orçamento estiver apertado, corte as bebidas alcoólicas destinadas aos adultos. Apesar de o refrigerante ser quase presença obrigatória

em festas infantis, a dica é investir em diferentes sabores de suco para oferecer uma opção mais saudável.

Decoração: Para baratear a produção da festa, principalmente no quesito decoração, a sugestão das especialistas é fazer tudo manualmente. Bandeirinhas, bexigas e até mesmo os próprios brinquedos da criança ajudam a compor a decoração.

Lembrancinhas: Quanto mais personalizada for, maior será o gasto. Opções comestíveis, como chocolates e balas, em caixinhas de papelão, costumam fazer sucesso entre os pequenos e são fáceis de fazer.

Foto e vídeo: Registrar as festas infantis é bacana porque ajuda a reviver as fases da criança e como essas datas foram comemoradas. Uma boa ideia é fechar a filmagem e deixar para fechar o álbum depois, quando as contas estiverem mais tranquilas.

Seguindo dicas dessa lista, você tem duas soluções em uma só: o que não pode ficar de fora de uma festa infantil e como evitar os gastos exagerados.

Agora, é aproveitar a festa!

Top Fest
Decorações

O melhor para sua festa!!!

VESTIR - EVENTOS - DECORAÇÕES - BRINQUEDOS - LOCAIS DE MATERNIDADE

3414-9665 / 9914-9665

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

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

Kitty's Cake Design

BOLOS ARTÍSTICOS * DOCES FINOS * DOCES TRADICIONAIS

(51) 9854.4319

KITTYSKAKEDESIGN.VPWEB.COM
KITTYSALVADOR@HOTMAIL.COM

FACEBOOK.COM/KITTYSKAKEDESIGN
@KITTYSKAKEDESIGN

Dicas para escolher revestimentos para sua cozinha

Um dos aspectos mais importantes na reforma ou na construção de cozinhas é a escolha dos pisos e revestimentos, afinal, além de cumprirmos um papel estético no ambiente, eles também interferem na funcionalidade e na própria higiene do espaço.

Como são muitos os tipos de revestimentos disponíveis no mercado, com modelos, cores, tamanhos, materiais e formatos diferentes, confira agora mesmo as dicas que preparamos para que você não se perca em meio a esse enorme mar de possibilidades! Vamos lá? Considere o estilo da decoração.

Na hora de escolher revestimentos para sua cozinha, considere o estilo geral do restante da décor e procure seguir um conceito. Se a decoração é moderna, irreverente e divertida, aposte em revestimentos coloridos. Caso a cozinha seja mais clássica e tradicional, prefira revestimentos brancos, em cerâmica ou porcelanato. Já se sua cozinha tem uma pegada vintage, aposte em azulejos hidráulicos, que voltaram com tudo! Pense na qualidade do material.

Ao comprar revestimentos para a cozinha, não observe apenas o preço e a beleza do material, mas foque também na qualidade do



produto, optando por marcas confiáveis e avaliando o custo-benefício das peças, levando em conta aí a durabilidade, a impermeabilidade e a garantia do revestimento. Lembre-se de que produtos baratos demais tendem a ser mais frágeis e apresentar irregularidades, fazendo com que, nesse caso, a economia inicial custe caro posteriormente. Escolha cores por seus efeitos.

Os revestimentos não só embelezam a cozinha, como também protegem o local da umidade, da sujeira e dos resíduos de gorduras e alimentos. Daí a importância de optar por materiais resistentes, práticos e fáceis de limpar. Nesse sentido, tanto a cerâmica como o porcelanato são altamente recomendados. Já revestimentos mais porosos devem ser evitados a todo custo!

Eloi Freitas - Construção Civil

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



e-mail: eloifreitas4@gmail.com

9169-7606 / 8614-3534

CNPJ: 19994575/0001-03



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

PREÇOS PROMOCIONAIS

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

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

Todos Contra DENGUE

ORÇAMENTO GRÁTIS

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

OPORTUNIDADE!

**Representante
Comercial com CORE**

Selecionamos
Representante Comercial
com CORE e CARRO
Área de Atuação:
Porto Alegre e Grande
Porto Alegre



**Ligue
3013-5229**

Envie CV para:

representacao.comercialpoa@gmail.com



ATELIER DE MÓVEIS

www.atelierdemoveis.com.br

E-mail: fabrica@atelierdemoveis.com.br



**Projetamos e executamos o seu móvel
com qualidade e requinte, procurando sempre o
conforto e bem estar em sua residência ou escritório.**

Rua Orlando Silva, 95 - 9357-0058 📞 e 9827-8985 📱

MEGA Funilaria

SANDRA OU MAIKON

3266.0099 - 8466.9198 - 8575.9851 - 9778.7505

megafunilariaserralheria@gmail.com

Av. Juca Batista, 471 - Ipanema (ao lado da Caixa Econômica)



TELENTREGA

3093-0215

3093-0213

www.rotasultintas.com.br

AV JUCA BATISTA, 332 - Lj. 03

PROMOÇÃO DE DEZEMBRO

Atendimento com qualidade

Apresente este anúncio e ganhe 10% de desconto em metais e acessórios para pintura - com pagamento à vista.

Fones: (51) 3246-4662 / 3261-5503

Não fechamos ao meio dia

Av. Juca Batista, 332 - Ipanema

Jeferson Moraes

(51) 8437.2674 / (51) 9127-2762

Elétrica Predial, Comercial e Industrial
Cabearmento Estruturado
Rede de micros e telefonia.

SERRALHERIA RODRIGUES
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 | Mastercard | American Express

Ligue e peça orçamento gratuito
51 8411.1151 📞 | 8413.7291

3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo

E-mail: serralheria.rodrigues@hotmail.com
Acesse nosso site: www.gruporodriguesrs.com.br

Dicas para um projeto de garagem

A garagem, além de acomodar seguramente a quantidade de veículos (carros, motos, bicicletas, barcos) também deve oferecer proteção para os membros da família permitindo uma circulação segura durante a chuva, por exemplo. Confira nossas dicas:

1 - Pesquisa junto a prefeitura códigos ou restrições necessárias para a construção de uma garagem. Descubra se você vai precisar de uma licença de construção. Crie um bom projeto, uma vez que uma garagem mal construída pode desvalorizar o preço de mercado da sua casa.

2 - Desenvolva alguns esboços da sua casa e medições do espaço destinado à garagem. Desenhe de várias maneiras diferentes antes de escolher a sua versão quase final, a qual você deseja converter para o papel milimetrado. Tenha em mente que um quadrado de papel milimetrado representa quinze centímetros de espaço real. Projete o telhado da garagem para combinar harmoniosamente com o telhado da sua casa.

3 - Planeje usar madeira que pareça sofisticada e grande o suficiente para realçar a sua casa. Não utilize placas pequenas de madeira para construir a garagem, destruindo a estética, mas também não economize no tamanho do apoio de madeira, devido a razões de segurança. Nunca subestime o peso do telhado de uma garagem, especialmente um coberto de telhas de barro.

4 - Projete uma garagem com telhado de quadril, em forma de "A" ou inclinado que desça 30,5 centímetros de frente para trás. Evite o uso de um telhado com inclinação simples, semelhante a um telhado plano, na parte da frente de sua casa.



Instale um telhado inclinado simples na parte de trás da casa, onde não será visível da calçada da frente. Consulte um carpinteiro especializado para projetar uma estrutura que irá suportar o peso total da estrutura.

5 - Desenhe a garagem com calhas, rufos e dutos para retirar a água da chuva. Crie as linhas do telhado da garagem com todas as caleiras combinando com as calhas da sua casa. Planeje construir um quartinho/armário ou mesmo para acomodar uma cisterna em uma parede, se você desejar. Projete o enquadramento para a parede com o espaço de armazenamento para ajudar a suportar o peso de toda a estrutura. Crie portas de correr de madeira para cobrir o espaço de armazenamento.

BONA FER FUNILARIA SERRALHERIA



Calhas | Algerosas | Coifas
Colarinhos | Rincões

8525.7300 or
9258.5862

Av. Juca Batista, 2538
Ipanema | POA | RS





Consertos:

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

(51) 3246.4489 / 8455.3561

Fretes

Mudanças & Viagens

Disponível para pequenos fretes e para grandes viagens.

jsa_transportes@hotmail.com



(51) 8402-9609 / (51) 9849-3008

Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhana:

51-3245.5489 / 51-8144.7965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

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



Vidraçaria Vitória

Fones: 3264.3549

9625.4154 / 9789.3410

Av. Edgar Pires de Castro, 1325/03

Porto Alegre - RS

vid.vitoria@hotmail.com

Orçamento Gratuito
sem compromisso



J E Terraplanagem

Terraplanagem, areia, brita e saibro em geral



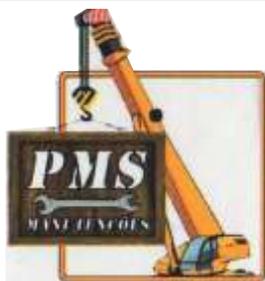
Élison

Fones:

9928.7456

9814.8175

Av. Juca Batista, 6298 - Bairro Ponta Grossa - POA/RS



Hidráulica - Elétrica Eletrônica - Mecânica Geral

Manutenções em:

Guindaste - Munck - Empilhadeiras

(51) 9791.2795 | 9250.6195

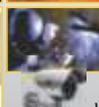
contato@pmsmanutencoes.com.br

www.pmsmanutencoes.com.br

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

S.O.S

Serviços



Orçamento Gratuito

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

Valdecir

Fones: 51 8185.6689 - 51 9681.6894



FERRAGEM

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

TINTAS

CONSTRUÇÃO

DECORAÇÃO

ELETRICA

ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS

HIDRÁULICA

Compre c/ seu Cartão Senff
em até 5X sem
juros!

*Consulte a política
de parcelamento

(51) 3062.5704

João Antônio da Silveira, 2600 - Restinga
PRÓXIMO AO PONTO DE TAXI

VIDROS BARBIANI

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



3023.6017
8108.1684
8108.1685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

Ferragem Cavalhada

MEGA PROMO ESCADAS



com 20% de desconto
à vista ou em até 6x

Av. Cavalhada, 3441 - Porto Alegre

Ferragem Cavalhada 51 3241.3939



Faça fotos e vídeos melhores com seu smartphone

Os smartphones mais modernos ostentam câmeras com vários pixels e recursos para aperfeiçoar a produção de fotos e vídeos. Separamos as melhores dicas para uma tirar uma boa foto.

1. Regulagem do foco

Configurar o foco da câmera é uma boa opção para evitar borrões e elementos tremidos. Na maioria dos smartphones, basta dar um toque na tela para escolher o local do foco principal.

2. Mantenha uma margem

Se a intenção do usuário é tirar uma foto bacana ele deve se preocupar com a margem. É preciso deixar um espaço "de segurança" em volta do elemento principal caso o retrato precise ser cortado, assim, a foto não perde nenhuma parte importante durante as edições e adequações para diferentes plataformas.

3. De costas para o sol

A iluminação é um fator primordial para obter bons resultados durante a captura de imagens. Recomenda-se que o fotógrafo fique virado de costas para o sol, assim, os elementos da foto serão iluminados naturalmente e a imagem não vai ficar com aquela claridade extrema.

4. Evite o zoom

O zoom digital não costuma fazer fotos com ótima qualidade. Um retrato aproximado com a câmera do celular tende a perder uma série de detalhes, além de ter a nitidez reduzida.

5. Estabilidade

Manter o smartphone estabilizado é essencial, principalmente durante a gravação de vídeos, afinal, imagens borradas e tremidas não são muito úteis. Para alcançar resultados melhores recomenda-se que o usuário opte pelo uso de tripés.

CURSOS DE INFORMÁTICA E PROFISSIONALIZANTES
ATENDEMOS ALUNOS DE 9 A 90 ANOS




Assistência Técnica:
Notebooks / Impressoras / Computadores
Internet / Redes / Wireless / Remoção de Vírus
Lan House / Recarga de Cartuchos

PROSSIGUE INFORMÁTICA
AV. JUCA BATISTA, 2203 - IPANEMA
☎ 3250.3013 ☎ 9503.1831
☎ 8111.9232 ☎ 9437.5847

ALPHA SYSTEM
INFORMÁTICA

Atendimento:
8h30 às 12h e
das 13h30 às 19h

Av. Rodrigues da Fonseca,
1920 - Loja 04 - Vila Nova

(51) 3239.6468 / 3239.6459
E-mail: info.alphasystem@gmail.com

Venda e Assistência Técnica
Touch Screen
Alto Falantes
Tablets
Notebooks
Computadores
Impressoras
Remoção de Vírus
Formatação e Recuperação de placas



Accessórios
Capas
Películas
Fones de ouvido
Carregadores
Baterias
Memórias
Câmeras
Alarmes Residenciais

Painéis Eletrônicos High Tech

Importação - Distribuição - Assistência Técnica

O Pannel eletrônico, desde a sua instalação gera um considerável aumento de clientes.

Em custo/benefício de pequeno valor, não há melhor mídia nem resultado mais imediato.

100 vezes mais econômico e
100 vezes mais eficiente que televisão.

Garantia e manutenção gratuita em troca da divulgação de nosso telefone no pannel.



Selecionamos Representantes Comerciais com Core e Carro.

Av. Presidente Roosevelt, 757 - São Geraldo - POA

F: 3085-0885 / 3085-0883 / 9805-5158 | gerenciakecher@hotmail.com

Como ensinar seu filho a lidar com a frustração

Assim como nós passamos por este aprendizado um dia, nossos filhos também terão que aprender a lidar com as emoções que a vida lhes proporcionará. Aprender a lidar com a frustração é uma das mais importantes, afinal, nem sempre nós vencemos, nem sempre nos saímos bem e nosso perfil e índole também são embasados em insucessos.

Nas crianças, estas possíveis perdas (e o proveito de tirar ensinamentos delas) podem começar cedo, seja por perder um jogo no videogame, tirar notas baixas ou não ganhar o brinquedo que desejava.

Como a decepção faz parte tanto da

vida das crianças como dos adultos, quanto antes elas estiverem preparadas, maior experiência terão no futuro, na vida adulta.

Claro que nenhum pai deseja ver o filho sofrer com uma derrota, mas nessa hora os pais devem saber como se portar.

Como você pode ajudar seu filho a superá-las

As formas são diversas. Na escola, por exemplo (e serve para diversas situações), é importante que ele entenda que só se sairá bem, tirará aquela nota alta que o seu colega de classe tirou, se ele se esforçar, estudar, se empenhar, caso contrário, existem grandes chances de ele não ir bem em uma prova.

Dar tudo que ele quer na hora que ele quiser não é tão legal assim, saber esperar a hora certa é um bom ensinamento contra a frustração e de que existem regras.

Quando dizem que preparamos nossos filhos para o mundo, tem muita verdade nisso. Afinal, devemos ensiná-los, instruí-los e mostrarmos o melhor caminho a seguir. Nós criamos, nós educamos, nós queremos apenas o melhor e que a caminhada deles seja por um caminho menos conturbado e mais feliz.



CENTRO MULTIDISCIPLINAR BAHAMAS

Auxílio Jurídico
(Cecatto & Araujo advogados)

Auxílio Pedagógico
(Reforço escolar - 1º ao 4º ano)

Deseja Boas Festas!

Rua Paulo Derly Strehl, 101 (ao lado do Zaffari Ipanema)
Fone: (51) 3286.1192 / 3239.2239



Larissa e Ilda

Mãe e Filha

(51) 8112-4344
(51) 8112-4647

Sembrancinhas, quirlandas, arte em feltro e bonecas de pano
E-mail: larissa.paino@iglobal.com | facebook.com/artesematelemasfilha



A escola atende crianças de 0 a 6 anos, organizadas em grupos de acordo com a faixa etária:

- BERÇÁRIO
- MINI MATERNAL
- PRÉ MATERNAL
- MATERNAL I
- MATERNAL II
- JARDIM A
- JARDIM B

Horário de funcionamento: das 7 horas às 19 horas.
EscolaVamosCrescer - www.vamoscrescer.com.br

Rua Comendador Castro, 473 - Ipanema - Porto Alegre - RS
Fone: (51) 3012.0693



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



ESPAÇO MULTIAJUDA

Fone: 3109.9000
9985.8185

- FONOAUDIOLOGIA
- PSICOPEAGOGIA
- PSICOLOGIA
- NUTRIÇÃO

Atendimento individual de crianças, adolescentes, adultos e pessoas com necessidades especiais.

Av Cavalhada, 2360 Sl. 230 - Cavalhada - Poa - RS

Fidelidade canina: cães rejeitam pessoas que são hostis com seus donos

Sabe aquela frase de que o cão é o melhor amigo do homem, não é? Parece que esta afirmação cada vez tem mais fundamento quando o assunto é a fidelidade do seu pet. De acordo com um estudo japonês, os cães não gostam das pessoas que são desagradáveis com seus donos, e rejeitam até mesmo comida se ela é oferecida pelas mesmas.

"Descobrimos pela primeira vez que um cão pode avaliar a sociabilidade de um indivíduo, independentemente de seu interesse direto", explicou à AFP, Kazuo Fujita, um professor de psicologia da Universidade de Kyoto e diretor do estudo, que foi publicado no final de maio na revista científica "Animal Behaviour", em Amsterdã.

Conforme a idéia do professor, os cães seriam capazes de julgar uma pessoa com base em seu comportamento social.

Como foi o estudo

54 cães foram divididos em três grupos e participaram de uma série de experimentos.

O grupo chamado 1, recebeu a comida das mãos de uma pessoa que se negava a ajudar seu dono a abrir uma lata de comida na sua frente. Os cães tinham ao mesmo tempo a possibilidade de escolher a comida servida por uma pessoa



«neutra», desconhecida dos animais e que não demonstrava qualquer sentimento.

Os cães do chamado grupo 2 podiam escolher entre um a comida servida por uma pessoa que ajudou seu dono a abrir a lata e outra, idêntica, de uma pessoa neutra. Já os cães do grupo 3 podiam escolher entre duas pessoas que não tiveram nenhuma interação com seus proprietários.

Os testes foram repetidos por quatro oportunidades e no primeiro grupo, apenas um, dos 54 cachorros, escolheu o pote da pessoa que não colaborou com seu proprietário. Nos outros grupos, os animais foram indiferentes na preferência pela pessoa que os alimentava.

O professor Fujita reforça a idéia de que os cães partilham com os seres humanos a capacidade de agir de forma independente de seu interesse pessoal. Segundo ele, se os cães agissem apenas por interesse, não teria havido nenhuma diferença entre os grupos.



Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

Vestuário | Mudas | Rações | Medicamentos

3258.1108 / 8104.8785

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA/RS

Existem sete tipos de motoristas no mundo, diz estudo

A London School of Economics and Political Science (LSE), em parceria com a fabricante de pneus Goodyear, realizou um estudo sobre o comportamento de motoristas a partir das ações de outros condutores. Confira quais são os tipos e com qual você se identifica:

- 1) O Professor: Gosta de ensinar aos demais o que eles fizeram de errado e espera por uma palavra de reconhecimento pelos serviços prestados.
- 2) O Sabichão: Acha que está rodeado por pessoas incompetentes e contenta-se em gritar em tom condescendente com os outros condutores na proteção do seu próprio automóvel.
- 3) O Competitivo: Precisa passar à frente de todos os outros condutores e irrita-se quando alguém se "intromete" no seu caminho. É provável que acelere

quando alguém tenta ultrapassá-lo.

- 4) O Justiceiro: Se identifica algum comportamento que considera errado por parte de outro motorista, tenta puni-lo de alguma maneira. Frequentemente, sai do próprio carro para tirar satisfações.
- 5) O Filósofo: Aceita as falhas dos outros condutores e tenta explicá-las racionalmente. Consegue controlar os seus sentimentos quando está no volante.
- 6) O Evasivo: Trata impessoalmente os erros dos demais motoristas e não os leva em conta como riscos ao volante, considera-os apenas mal motoristas.
- 7) O Fugitivo: Ouve música ou fala ao telefone para se isolar. Os fugitivos distraem-se com relações sociais selecionadas para não se relacionarem com nenhum dos outros condutores na estrada.

DU FILM Auto Som

SDigital Pioneer

3268.8027 Aceitamos

VISA MasterCard

Som * Rádios * Alarmes * Envelopamento * Adesivos e Impressos Digital * Película Automotiva e Residencial

UP Lavagem e Estacionamento

☎ **3325.3050**

DIÁRIA LEVA - TRÁZ AEROPORTO

R\$ 14,90 **24HS**

AV. CEARÁ, 128

Boni Auto Peças

boniавтоpeças@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

MAURICIO
ELÉTRICA E MECÂNICA AUTOMOTIVA

MAURICIO BERNARDES f

CEL.: 51 9670.5400 📞

VISA MasterCard American Express

AUTO PEÇAS BELLOLI

Peças para automóveis

Peças nacionais e importadas

Baterias MOURA Temos Tele Entrega

(51) 3339-1179

Av. Prof. Oscar Pereira, 2290 - Bairro Glória

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



VERSUS BARBERSHOP
HÍPICA X MODA

TESOURA - CERVEJA - LIFESTYLE

Av. Juca Batista, 4531 loja 12
Fone 51 3377.0708
Bairro Hípica - Porto Alegre/RS
www.versusbarbershop.com.br

ALMIR SARMENTO & FILHOS
A D V O C A C I A

DIREITO DO TRABALHO
INSS
DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL

CONSULTA
GRATUÍTA

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 9875-0370
almirsarmento@hotmail.com

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



Porto Alegre
e Região Metropolitana
(até 15 pessoas)

(51) 3264.0171 | 9418.3638 📞 | 8601.1881 📞
papeliariatoninho@yahoo.com.br

MGJP personalizados!
Peça já sua caneca personalizada!

Colocamos seu nome
Personagens animados
Frases
ou qualquer imagem de sua preferência

* Canecas acrílico auto brilho R\$14,99 / Canecas de cerâmica R\$25,00 / almofada a partir de R\$25,00.

(51) 3246-3592 | (51) 9750-0330 📞
E-mail: mgjssanchez@gmail.com

DANER ELÉTRO MOTORES
Comércio Manutenção Ltda - ME



Desejamos a todos
Boas Festas de
Final de Ano

ASSISTÊNCIA TÉCNICA

TRAPP
DEC
FIDEL

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

Rocha&Maidana Advocacia

CÍVEL, TRABALHISTA, AÇÕES CONTRA O INSS E REVISIONAIS BANCÁRIAS



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

NÃO COBRAMOS A 1ª CONSULTA
Aceitamos: VISA, Mastercard, PIX

Ligue e agende sua consulta: 51 3015-2227 vivo
51 9798-1761 51 8953-5205 51 8271-8340 51 8624-9807

Rua Celeste Gobbatto, 32, sala 302, Praia de Belas, POA/RS
próximo ao Fórum Central e IPE.

TEMPLO DE MAGIA NEGRA



TEMPLO DE MAGIA NEGRA

MUDE SUA VIDA:
SEU DINHEIRO NÃO SOBRA
AMOR NÃO CORRESPONDE
OS INIMIGOS ATRAPALHAM
NÓS TEMOS A SOLUÇÃO

CONSULTAS COM BÚZIOS
ATENDIMENTO PERSONALIZADO



f: +55 (51) 3279 5103 / 8144 8385 ☎
www.templodemagianegra.com.br
face: /marconi.prometeu

PROMOÇÃO:
LIMPEZA FINAL DE ANO CONSULTA

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

MAURÍCIO
Refrigeração

Residencial e Comercial
- Manutenção de geladeiras
- Máquinas de lavar e secar roupas
- Ar Condicionado

Orçamento Gratuito!

8437.1083
9135.6030
8207.6388



Faça um orçamento sem compromisso

Imã de geladeira e blocos calendário 2016

Folders e Panfletos Cartões de Visita

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



CANO SUL **24H**

ENCANADOR HIDRÁULICO
CAÇA VAZAMENTO (DESENTUPIMENTO)

3339.9000 / 3338.9000
9939.9000 / 9969.9000

www.desentupidoracanosul.com.br

Chavesul **24 HORAS**
BIG YILA NOVA chaveiro

- CONTROLE DE PORTÃO ELETRÔNICO
- ABERTURA DE PORTAS
- TROCA DE SEGREDO
- FECHADURA
- CÓPIAS DE CHAVE
- CHAVE CODIFICADA
- CARIMBOS

3241.6376 9404.9594 nextel 7813.5794

Eduardo Prado, 330 - Lj 19 | www.chavesul24horas.com.br

DESENTUPIDORA **PERES**

www.desentupidoraperes.com.br

Qualidade com garantia e menor preço!
Atendemos Porto Alegre e Região Metropolitana!

24 Horas **visita Grátis**

(51) 3030-3169
(51) 8213-5308 | (51) 8427-3149

- * DEDETIZAÇÃO
- * SUCCÃO DE FOSSA
- * HIDROJATEAMENTO
- * ENTREGAS DE ÁGUA POTÁVEL
- * DESENTUPIDORA DE RALOS, PIAS, VASOS EM GERAL



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

Atuamos em todo território Rio-Grandense e arredor.

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



FRONTLINE SEGURANÇA E SERVIÇOS

FRONTLINE PROTEGENDO E CONSERVANDO SEU PATRIMÔNIO

www.frontlineseguranca.com.br
NET 3207.4284 | 8192.4884 | 8566.0213
comercial@frontlineseguranca.com.br



WG Instalação Elétrica em Geral

Poste de Concreto e Poste Galvanizado

Poste Padrão CEEE - RGE - AES Sul

(51) 9323.5181 (51) 9283.6970
(51) 8329.8656 (51) 8516.3227
(51) 3414.6970 (51) 7815.2130
(51) 9575.3808



Prolar Consertos ORÇAMENTO GRATUITO

Peças e acessórios

Prolar Vendas venda de peças e acessórios

Máquinas Usadas com Garantia de 6 meses

parcelamos nos seguintes cartões:

Busca e Entrega (51)3263.3265 | 9626.9475 | 8659.4454
Av. Nilo Wulff, 895 - Restinga - Porto Alegre



Fabiano - Orçamento Grátis!
Troca de caixa de luz sem precisar trocar o poste.

Formas de pagamento:
Em até 6x nos cartões **VISA** e **MasterCard**
Cheque, boleto (sem consulta) ou à negociar.

www.wginstalacoeseltricas.com.br
fabiano@wginstalacoeseltricas.com.br

SUDOKU

Para jogar: SUDOKU é um jogo de raciocínio e lógica. O objetivo do jogo é completar todos os quadrados utilizando números de 1 a 9. Para completá-los basta seguir a seguinte regra: Não podem haver números repetidos nas linhas horizontais e verticais, assim como nos quadrados delimitados por linhas em negrito.

1			3			9	2	
3			4			8	5	
6			9		1		7	
4	7	9		1				
		2		6		1		
				8		4	3	7
	5		8		7			2
	8	4			2			3
	6	3			5			9

			8			4	3	6
		2	4	9	3			
		8		5			9	
6	9		3		4			
1	2						4	8
			2		5		7	9
	5			4		1		
			1	3	8	2		
8	4	1			7			

		3		4	7	6		
				3	8	4		1
4	9	7				8		
	4		3		9			6
2	8						3	4
	3		1		4			5
		1				7	8	2
6		4	8	7				
		8	5	1		3		

	9		5			6		1
4			9			8		
2			3		4	7		
	8			6			1	
	5	3					2	6
	1			7				9
		9	6		2			4
		6			1			2
1		7			8			3

RESPOSTAS

9	5	6	8	4	1	2	3	7
7	8	6	1	3	9	5	2	4
2	1	2	5	8	6	7	9	3
5	6	7	4	1	9	3	2	8
8	9	7	6	1	5	2	4	3
1	2	5	9	7	8	6	3	4
4	8	2	7	9	1	3	5	6
3	7	9	1	5	2	6	8	4
1	7	9	2	5	6	3	4	8

8	1	5	6	2	4	9	3	7
2	7	8	6	9	1	5	3	4
6	5	6	7	1	9	2	4	3
7	9	1	5	2	8	6	3	4
4	8	2	7	9	1	3	5	6
1	2	5	9	7	8	6	3	4
4	8	2	7	9	1	3	5	6
3	7	9	1	5	2	6	8	4
1	7	9	2	5	6	3	4	8

5	6	7	4	1	9	3	2	8
8	9	7	6	1	5	2	4	3
1	2	5	9	7	8	6	3	4
4	8	2	7	9	1	3	5	6
3	7	9	1	5	2	6	8	4
1	7	9	2	5	6	3	4	8
4	8	2	7	9	1	3	5	6
3	7	9	1	5	2	6	8	4
1	7	9	2	5	6	3	4	8

8	1	5	6	2	4	9	3	7
2	7	8	6	9	1	5	3	4
6	5	6	7	1	9	2	4	3
7	9	1	5	2	8	6	3	4
4	8	2	7	9	1	3	5	6
1	2	5	9	7	8	6	3	4
4	8	2	7	9	1	3	5	6
3	7	9	1	5	2	6	8	4
1	7	9	2	5	6	3	4	8



Materiais Gráficos

Com Qualidade e Comprometimento

Folders | Panfletos | Cartões de visita | Imãs | Blocos Calendário e Muito Mais



Faça um orçamento sem compromisso

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

Temos um presente para você!

Após 12 anos de jornalismo comunitário com o Geramigos, em dezembro completamos 1 ano com a Revista ProcureAche. Nesse tempo, depois de comprovarem o ótimo retorno financeiro, empreendedores continuam anunciando satisfeitos devido aos novos negócios gerados pelas revistas.

Em meio a essa satisfação, quem ganha um presente é você: Seja um franqueado da ProcureAche.

Baixo investimento e com ótimo retorno financeiro. Seja empresário, sem empregados e sem escritório. Vá além, aproveite!

Entre em contato conosco. Informações através do e-mail: comercial@geramigos.com.br

ProcureAche

Áries

A partir do dia 10, questões relacionadas à sua vida profissional e carreira, vêm à tona. Você pode receber uma proposta para fazer parte de uma nova equipe de trabalho, ou para trabalhar em uma nova empresa. Você estará mais simpático e sociável.

Leão

No dia 22, você poderá estar totalmente voltado para o seu trabalho e projetos. Você pode receber um convite para trabalhar em outra empresa, em uma nova equipe de trabalho. Caso esteja com problemas de saúde, sua saúde melhora nesse dias.

Sagitário

O dia 11 chega indicando dias de maior planejamento futuro e algumas mudanças importantes em todos os setores de sua vida. Uma nova fase começa e dura aproximadamente, três semanas.

Touro

A partir do dia 10 inicia uma fase em que você estará mais voltado para os estudos, para a comunicação. Se estiver envolvido com publicações, a fase promete ser altamente benéfica. Um projeto de médio prazo pode começar.

Virgem

Durante as três primeiras semanas do mês, ocorrerá uma fase em que você deve tomar cuidados redobrados com suas finanças. Procure não se envolver em dívidas ou gastos desnecessários.

Capricórnio

Durante as três primeiras semanas do mês, pode ocorrer tensão em projetos que envolvem sua carreira e seu crescimento profissional. Procure evitar confrontos e embates, que podem ser frequentes.

Gêmeos

Nas três primeiras semanas do mês, cuidados com períodos de tensão e possíveis complicações relacionadas a um romance ou namoro. Um acontecimento imprevisto pode desencadear um problema mais sério.

Libra

No dia 25, seus relacionamentos, tanto os pessoais, quanto os profissionais podem se movimentar. Este pode ser um momento que marca a finalização de negociações envolvendo uma sociedade ou parceria comercial.

Aquário

O mês começa sob a influência da Lua Minguante em Virgem deixando você mais fechado e disposto a deixar algumas situações, sentimentos e pessoas para trás. O momento envolve reflexão e necessidade de ficar só.

Câncer

No dia 11, se você estiver desempregado, ou querendo mudar de emprego, arregace as mangas e comece a enviar currículos, pois em pouco tempo você pode ter boas notícias ou pode convidado para participar de um novo projeto.

Escorpião Peixe

As três primeiras semanas do mês indicam dias de baixa energética e saúde frágil. Nessa fase, você precisa cuidar de si mesmo e procurar renovar sua energia vital todos os dias, através de banhos energéticos, meditação, prática de yoga ou exercícios moderados e regulares.

O dia 11 chega indicando um período de mudanças em seus projetos profissionais. Um plano de negócios pode precisar de revisão. Uma nova fase pode chegar através de novos projetos, que você terá um papel fundamental.



**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

F.: (51) 3407.9802 / 8431.9956

Jorge Melo Guimarães, 1077-Belém Novo

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

Pop Dente
Odontologia

CRIO 20178 - EPAROBS 3268

Dentistas

Médicos

Nutricionistas

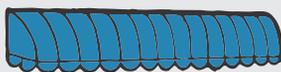
Psicólogos



Av. João Antônio da Silveira, 1900 - Restinga - Em frente a Agência da Caixa

51 3109-6090 or 8651-6558 9200-1946 TIR 8269-5571 vive 9799-6090

www.popdente.com.br



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

HCTEC
Informática

Manutenção de
computadores

Formatação

Acessórios

Adaptadores sem fio

Fone: 51 3264.5363

Cel.: 51 9522.4878



Av. Edgar Pires de Castro, 1925 - Loja 11 - Aberta dos Morros

hctec@hctecinformatica.com.br www.hctecinformatica.com.br



Em nossa loja
você encontra

Atendimento em Domicílio
Assistência Técnica
Vendas
Máquinas novas e usadas
Mesas
Gabinetes

Av. Manoel Elias, 2485

Protásio Alves, Porto Alegre RS

(51) 3381.9115
8448.4220

APARELHOS DENTÁRIOS | PRÓTESES | URGÊNCIA | RAIOS X

DentoSul
Clínica Dentária

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

Av. João Antônio da Silveira, 1911 - SI 302
Bairro Restinga (Ao Lado do Banrisul)

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

www.dentosul.com.br

LABORATÓRIO DE PRÓTESE PRÓPRIO

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

www.procuereache.geramigos.com.br



Fl. De. Fernando Muller - Cálculo Geral 090/95 1642 - 19/09/16 13:46