

ProcureAche

Ano III - Edição 36ª - Dezembro 2017 - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA 51. 3907.8445 / 996.136.986



STACZAK & SERPA
ADVOGADAS

✓ Tributário ✓ Empresarial ✓ Trabalhista ✓ Previdenciário
✓ Imobiliário ✓ Trânsito ✓ Civil ✓ Consumidor

Av. Juca Batista, 1231/201 51 3248.4126 / 992850878
Ipanema - Porto Alegre/RS staczakeserpa@gmail.com



COMPRO

LIVROS USADOS
POSTAIS E FOTOS ANTIGAS
BRINQUEDOS ANTIGOS
GIBIS ANTIGOS ATÉ 1970
ANTIGUIDADES EM GERAL



Ligue agora ou envie mensagem, vamos ao local
Livraria Avenida - Av. Independência, 56
avenidalivros@gmail.com 51 998.888.368

Oralmob
Odontologia personalizada

IMPLANTES, PRÓTESES E APARELHOS

Av. Otto Niemeyer, 2597 | POA

51 3219.1985 | 51 98623.7486

Reg. Tit. Dr. Sérgio Baum Jr. CRC368/2007



O VERDUREIRO
Frutas e Verduras

Sem Agrotóxicos - Sem Adubo Químico

Tele-Entrega

999.517.069

UNIDAS - HAHN

SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 99986.2111

ATENDIMENTO 24 HORAS

www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com

Funerária Unidas - Hahn

Cremação com Funeral a partir de R\$ 4.000,00

ALEXANDRINO
esquadrrias

www.alexandrinoesquadrrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170

3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.100

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrrias.com.br

Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS

MINIMERCADO • PADARIA • CONFETARIA

MACEDO



Salgadinho de Festa R\$ 35,00 cento

Torta Mini R\$ 19,90 | Torta Média R\$ 39,90

Torta Grande R\$ 49,90



Av. do Lami, 517 - Belém Novo 3259.1907

NEELGÁS
Service

Indústria e Serviço

(51) 3307.3534

(51) 99723.9507

Email: neelgasservice@hotmail.com

SERVIÇOS PARA COMÉRCIO, INDÚSTRIA, CASAS E APARTAMENTOS

- Troca de regulador de pressão, medidor de gás, mangueiras de gás, válvulas esféricas
- Reforma e Pintura em Tubulação de Gás
- Detector de Vazamento de Gás
- Teste de Estanqueidade, Laudo e Art
- Revisão na Central de Gás e nos Andares onde ficam os Medidores.

ATENDIMENTO EM PORTO ALEGRE E GRANDE PORTO ALEGRE

GRUPO
DINÂMICA
DESENTUPIDORA

Esgotos em Geral



desentupidoradinamica.com.br

ENTUPIU?

Chamou, chegou!

(51) 3334-9000

Cel: 999.999.000 / 999.888.000

Indústria, Condomínio, Comércio e Residência
HIDROJATEAMENTO - LIMPA-FOSSA

SALADA CAPRESE

Uma das saladas mais versáteis que já se ouviu é a salada caprese. Manjerição, tomate e queijo. Essa agrada a todos os paladares e combina com os cardápios mais formais aos mais informais! Que tal variar na apresentação para surpreender a seus convidados?

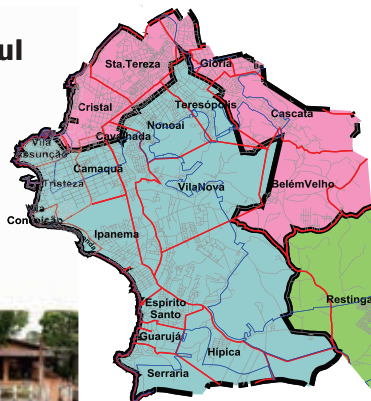


ProcureAche

Estes são os bairros onde circulam as Revistas ProcureAche



Sul



Central - Sul - Norte

- | | |
|--------------------|---------------------|
| Aberta dos Morros | Jd. Floresta |
| Anchieta | Jd. Itu-Sabara |
| Auxiliadora | Jd. Lindóia |
| Assunção | Lami |
| Azenha | Medianeira |
| Belem Novo | Moinhos de Vento |
| Belem Velho | Mont Serrat |
| Boa Vista | Navegantes |
| Bom Fim | Passo da Areia |
| Bom Jesus | Partenon |
| Campo Novo | Petropolis |
| Cavalhada | Restinga |
| Cascata | Ruben Berta |
| Chácara das Pedras | Sarandi |
| Centro | São Geraldo |
| Cidade Baixa | São Sebastião |
| Cristal | São João |
| Cristo Redentor | Santa Maria Goretti |
| Floresta | Terésopolis |
| Higienópolis | Tres Figueiras |
| Hípica | Tristeza |
| Humaitá | Vila do IAPI |
| Ipanema | Vila Ipiranga |
| Jd. Botânico | Vila Jardim |
| Jd. do Salso | Vila Nova |

Anuncie conosco: 51. 3907.8445/ 996.136.986



123.000 exemplares todo mês!
41 mil revistas dividas nas 3 regiões de Porto Alegre



GERAmigos
Comunicação
15 Anos de Jornalismo

Expediente:

CNPJ: 11.248.576/0001-99 | Geramigos Empresa Jornalística Ltda

(51) 3907.8445 | (51) 996.136.986 | contato@procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br | f/RevistaProcureAche

Jornalista Responsável: Angélica Konzen
SRTE_MTE/RS nº 17.297

Tiragem: 41.000 exemplares

Associação Boanerges

Aceitamos doações de eletrodomésticos, móveis, alimentos, roupas, etc.



Aquilo que está sobrando para você. Pode ser útil para outra família.

Buscamos em sua residência!

☎ 51 3219.3727

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

Lavanderia **Bolha Azul**

Tapete comum m² ----- R\$ 20,
Tapete Artesanal e Sisal ----- R\$ 26,
Tapete Fio Alto m² ----- R\$ 30,
Tapete Persa m² ----- R\$ 38,

TELE BUSCA



3246.1648/ 986.223.414
AV. CAVALHADA, 5055


Ademir Construções e Reformas

Do Alicerce ao Telhado

**Pinturas
Reformas
Elétrica
Hidráulica
Acabamentos**



(51) 98554.1765  

(51) 99954.5266 



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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



Ligue e peça orçamento gratuito 51 98411.1151 

3246.3902 Av. Lami, 1650 - Belém Novo
serralheria.rodrigues@hotmail.com | www.gruporodriguesrs.com.br

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



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

São Francisco ODONTO MED com dentista e nutricionista

PRÓTESE FLEXÍVEL

A prótese dentária flexível é feita de forma personalizada, em materiais à base de resinas específicas, que pelas suas especificações tornam a prótese totalmente flexível, mantendo a rigidez necessária para a sua função de substituição de dentes ausentes. Este novo tipo de prótese é muito popular entre pessoas que não se adaptam às próteses rígidas de acrílico convencionais. **Marque uma avaliação!**



Especialistas em Aparelhos Ortodônticos

Implantes Dentários
Clareamento
Próteses
Restaurações
Limpeza



Liliane Rigon
CRO 17249

Federico Braga
CRO 18143

Marque sua hora!
3414.6767

Av. Wenceslau Escobar 2667 Sala 301



Gerion Moinhos

Residencial da 3ª idade

Um lugar para fazer amigos

MÉDICO | ENFERMAGEM | NUTRICIONISTA
REABILITAÇÃO | HOSPITALIDADE

Direção: Fabiano Bornann
M.B.A. em Saúde



(51) 3029.1209 | 3342.1209 | 991472713 - www.gerionmoinhos.com.br



A IMPORTÂNCIA DO NATAL EM FAMÍLIA

Nos países cristãos, como é o caso do Brasil, o mês de dezembro abre espaço para os enfeites coloridos, com árvores e luzes, além do famoso Papai Noel. Toda essa alegoria serve de cenário para simbolizar o nascimento de Jesus Cristo, a figura principal do cristianismo. Porém, mais do que ser o evento religioso que é, o Natal se tornou uma ocasião para reunir a família em volta da mesa, sobretudo aqueles familiares que não vemos no dia a dia.

O mais evidente deles é que, apesar de você ficar diversos meses sem ver os seus tios e primos, a energia entre vocês provavelmente será a mesma durante essa ocasião. Além disso, o encontro nos mostra que é necessário sempre manter os laços estreitos com quem ama, pois são essas as pessoas que estarão conosco em todas as situações, sejam elas boas ou ruins.

Assim, jantar com a família no Natal (e até no Réveillon) é manter vivo o verdadeiro espírito do feriado, que é o de compaixão, generosidade e respeito.

Independente da religião e da crença, a virada do dia 24 para o dia 25 é uma incrível oportunidade para renovar as energias do ano, e compartilhar as boas experiências vividas nos dias que se passaram.

Para organizar o jantar

Como a nossa família merece todo o carinho e conforto possíveis, quem vai ceder a casa para o jantar de Natal precisa pensar cuidadosamente nos detalhes. No caso do cardápio, vale a pena incluir pratos diferentes para todos os gostos, pois se você tiver uma prima vegetariana, por exemplo, ela também poderá aproveitar bem a ocasião.

Quanto a decoração não há limites para a imaginação, afinal, essa é uma data colorida e cheia de brilho. Se a família for grande ou a sala for pequena, a dica é separar alguns móveis temporariamente para que vocês tenham mais espaço ao se locomoverem.

Se você abrir as portas da sua casa e organizar tudo com amor, os seus familiares irão se emocionar com todo esse carinho.

活力

SILVANA GERMANI

Acupuntura

Auriculoterapia | Ventosas | Moxabustão

999.887.808

acupunturasilgermani



BENGALAS
CRISTO
REDENTOR

TELE-ENTREGA

Segunda à Sexta das 08:00 às 19:00h
Sábados das 08:00 às 16:00h

BENGALAS CRISTO REDENTOR

Venda e Aluguel

- Cadeiras de Rodas • Bengalas • Andadores
- Camas Hospitalares • Coletes • Produtos Ortopédicos
- Fraldas Geriátricas

☎ 51 3362.2529 | 3341.4592 | 991.827.481

Rua Domingos Rubbo, 135 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
www.bengalascristoredentor.com.br

ENXAGUANTES BUCAIS PODEM SUBSTITUIR A ESCOVAÇÃO?

MITO: enxaguatório oral, também conhecido como antisséptico bucal, é apenas um coadjuvante na higiene. O mais importante é a limpeza com uma escova ultramacia, com uma grande quantidade de cerdas, e a utilização das escovas interdentais. "Principalmente em crianças, os enxaguatórios devem ser evitados, a não ser que exista uma indicação específica

feita por um cirurgião-dentista. De forma geral, eles não devem ser utilizados de forma rotineira, pois a grande maioria traz na formulação álcool e outros agentes químicos que podem ser nocivos para as mucosas orais, as glândulas salivares e outras estruturas nobres da boca. Com o tempo, diminuem a secreção salivar e aumentam o ressecamento e a descamação. Consequentemente, a deposição da chamada saburra lingual acaba aumentando e provocando halitose. Ou seja, aquele bochecho que tinha como função principal promover hálito puro e sensação refrescante acaba resultando exatamente no contrário", explica Hugo Roberto Lewgoy, aconselhando só usar o produto, e sempre de forma controlada, sob supervisão de um cirurgião-dentista.

Atendimento para 3ª Idade



- **Atendimento Médico**
- **Enfermagem 24h**
- **Quartos com três tipos de acomodações**

Rua Itaipava, 44 - Cavalhada - Fones: 3012 7099 / 996 816 980

Liberte

Salão de Beleza

- Cabelereiro • Depilação
- Design de Sobrancelha • Manicure e Pedicure
- Maquiagem • Massoterapia • Podologia

51 3241.5708

Rua Laguna, 42 - B. Cavalhada - PoA - RS

GD Sênior

Assistência ao Familiar
Prestação de Serviços de Cuidadores

- Plantão Hospitalar e Domiciliar
- Curativos
- Administração de Medicamentos
- Auxílio nas Atividades
- Manicure Particular



24h

51 980.416.758 | 985.069.444 | 3058.1962

fb GD Sênior

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



CaeroClins

Clínica Odontológica

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODONTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

www.caeroclins.com.br

3072.3828 / 3414.2009

ODONTOPEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX /
CLAREAMENTO

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

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

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

COMO SE CARACTERIZA UMA RELAÇÃO ABUSIVA?



É preciso entender que uma pessoa abusiva possui características comuns a praticamente todas as pessoas e por isso há muita dificuldade em saber ou prever a possibilidade de estar com alguém assim. Podem ser pessoas muitas vezes animadas, envolventes e sedutoras, também podem ser firmes, cheias de conhecimentos, aparentando segurança e sabedoria. Costumam possuir discurso de ajuda, ensinamento e até de proteção, mas o ponto que merece atenção é que costumam estar sempre certas e precisam de alguma forma desmerecer, desacreditar ou finalizar e substituir por seus saberes e atitudes aquilo

que antes era do outro. E assim acabam conduzindo, controlando e intimidando o parceiro. E muitas vezes não utilizam de violência, agressão, xingamentos, há muitos abusos disfarçados de boas intenções, palavras amorosas, ditos religiosos e com voz mansa e gestos afetuosos.

O que caracteriza um abuso é o fato de um lado ser desvalorizado, intimidado, acuado e sentir dúvida sobre sua pessoa e seu saber. É também acreditar que o outro é maior e mais do que a si mesmo, é sentir que deve ser grato, mesmo quando se sente intimidado e pequeno. É ser a sombra e viver escondido de si mesmo, atrás de o outro que reina e dita sobre seu ser e seu viver.

Residencial
3ª IDADE
Cuidado
Carinho

HOSPEDAGEM POR DIÁRIA
OU PERMANÊNCIA
SUÍTES, QUARTOS PRIVATIVOS E
SEMI-PRIVATIVOS

(51)3241.0005
(51)3339.0032
98522-2739

Enfermagem 24hs
Fisioterapia
Médico

DIÁRIAS

www.cuidadocomcarinho.com.br
cuidadocomcarinho@gmail.com

Av. LAMI, 4112-
Belém Novo

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

Bem Cuidar

Ofereço-me como:
• Cuidador de idosos
• Acompanhante hospitalar
• Consultas médicas, etc.



SÉRGIO LUIZ BATISTA

Fones: (51) 3340.0898 | (51) 982.127.210

Recanto Geriátrico

Doce Lar

Janaina

janacv2004@yahoo.com.br

3219-9310

Claro 99348-3807

vivo 99606-9279

Travessa Lucas de Lima, 72 - Medianeira - Porto Alegre / RS

COMO MANTER O PESO EM TEMPOS DE FESTAS

Não podemos esquecer que a questão não é só manter o peso, mas sim a sua saúde de forma geral. Faça algumas trocas: de alimentos que não são saudáveis por alimentos nutritivos que tragam uma boa qualidade de vida.

Inclua nas refeições verduras, frutas e legumes. Quanto mais colorido o prato, mais saudável será a refeição. Aposte nas frutas no café da manhã e lanches intermediários, ou ainda em sucos naturais.

Consuma sempre salada mista de folhas verdes antes da refeição principal no almoço, pois isto aumenta a sensação de saciedade, e assim a fará comer menos.

Quando bater aquela fominha antes de dormir, prefira sempre uma opção mais leve, como uma fruta, um leite ou uma vitamina feita com leite desnatado, fruta e adoçante de preferência sucralose ou stevia natural.

Se possível inclua junto aveia em flocos que vai proporcionar um sono tranquilo por conta do triptofano existente na aveia, melhorando assim a qualidade do sono.

Não fique mais do que 3 horas sem comer, faça de três refeições principais e três lanchinhos intermediários. Isto faz com que você coma várias vezes ao dia em pequenas

quantidades.

Hidrate-se

Por tratar-se do verão, não podemos esquecer-nos de tomar líquidos, principalmente água. Sucos de frutas naturais também podem ser utilizados.

Lembrar que aquela cervejinha infelizmente não mata a sede e traz como consequência a desidratação. Não se iluda, aposte na água – e caso tome álcool intercale com água, assim os prejuízos serão quase que imperceptíveis.



PROTEÇÃO SOLAR

UV LINE

Celulite, dores, tensões?

Para dor no Punho
Alivia a dor
ANVISA Nº 80104700008

Bermuda Anticelulite
Melhora a circulação
ANVISA Nº 80104700007

DEFINE A CINTURA
COMPRIME O ABDOMEN

ACIONAR A MIOFIBRILAS DO TISSUO



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

Estacionamento c/desconto Porto Park na Felipe Camarão,564

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor



VOCÊ SABE LAVAR AS SUAS MÃOS?

Água e sabão ou álcool?

A higienização das mãos é geralmente realizada pela lavagem com água e sabão ou pela fricção com álcool a 70%. Ambos são excelentes, atendendo perfeitamente o objetivo de eliminar os agentes patogênicos. A lavagem com água e sabão é o processo que tem por finalidade primordial remover sujeira e a flora transitória (aquela adquirida no contato com pessoas, objetos e superfícies), sendo preferida caso as mãos estejam com sujeira visível (poeira, talco, terra, etc).

No caso da eliminação exclusiva de bactérias, as soluções alcoólicas são mais potentes, mas só podem ser utilizadas caso as mãos estejam limpas, sem qualquer sujidade visível.

Dada à importância da higienização das mãos, é indispensável orientar desde a infância sobre os benefícios desse processo. Devemos encorajar as crianças a higienizar as mãos de forma correta, assegurando que essa prática torne-se hábito ao longo da vida.

Quando devo higienizar as mãos?

Lavar as mãos deve fazer parte da rotina de todos nós, espe-

cialmente:

- Antes de comer ou manusear alimentos;
- Após ter utilizado as instalações sanitárias;
- Após assoar o nariz, tossir ou espirrar;
- Antes de efetuar qualquer ação que inclua o contato com mucosas corporais (por exemplo, colocar ou retirar lentes de contato);
- Após tocar animais ou seus dejetos;
- Após manusear resíduos (por exemplo, lixo doméstico);
- Após usar transportes públicos;
- Antes e após tocar doentes ou feridas (cortes, arranhões, queimaduras etc);
- Antes e após uma visita a um doente internado (hospital ou outra instituição).

Lembre-se: lavar as mãos é um detalhe que faz toda a diferença, não apenas na sua saúde, mas também na saúde de seus entes queridos e de toda a comunidade.



Casas de Belém
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Telefones:

51 3516.1937

51 3516.1938

51 99630.9001

www.casasdebelem.com.br

Av. Heitor Vieira 187, Belém Novo,
Porto Alegre/RS

Residencial Geriátrico Casas de Belém

- MÉDICO GERIATRA
- ENFERMAGEM 24hs
Equipe própria - prontuários diários
- FISIOTERAPIA
Atividade física orientada
- TERAPIA OCUPACIONAL
Estimular convívio e memória
- NUTRICIONISTA
ó refeições diárias e sobremesa
- QUALIDADE DE VIDA
Natureza - Tranquilidade
- AMPLOS JARDINS ENSOLARADOS
80m do Rio Guaíba
- AMBIENTE FAMILIAR
Visitas livres
- MONITORAMENTO POR CÂMERAS
Disponível aos familiares pela internet
- BIBLIOTECA, INTERNET, WIFI E TV A CABO
- ALVARÁ DE SAÚDE - CGVS
- ALVARÁ DOS BOMBEIROS - PPCI

LIMPEZA ESPIRITUAL DE FINAL DE ANO

Estamos chegando ao final do ano e é fundamental fazermos uma limpeza energética e espiritual na nossa casa e nos nossos corpos, para eliminarmos todas as memórias e pensamentos negativos, que ficaram impregnados em cada local ou móvel da casa. São eliminadas as energias de falecidos, obsessores, invejas, magias, simpatias, energia nociva de vizinhos, energia de doenças e sofrimentos ocorridos na casa. Estas energias causam problemas de saúde, de relacionamentos, trabalho, sono, trabalho e finanças.

Realizamos a Geobiologia, que usa ferramentas de física quântica e geometria sagrada, medimos com aparelhos de radiestesia, as energias antes e após a limpeza. **BENEFÍCIOS:** Abertura de caminhos, melhoria nos negócios, trabalho, relacionamentos, sono, saúde, estudos, venda ou aluguel de imóveis com mais rapidez, aumento de clientes, etc

Trabalhamos há 18 anos com Limpeza Espiritual e Harmonização de Ambientes. Marque sua consulta pelos fones: 51- 33816072 e 51-999157442 whatsapp, com Mariza. Um final de Ano com muito Amor e Paz! Gratidão!

LIMPE E HARMONIZE SUA CASA Mariza Sbicigo



Limpeza Energética e Espiritual / Geobiologia
(Pessoal e Ambiental)

Harmonização de Ambientes Feng Shui

Curso e Consultoria / Apometria da Ancoragem

(51) 3381.6072 / 999.157.442 / 982.789.515

 Mariza Sbicigo

DICAS DE SAÚDE: HIPERTENSÃO



Acima de 150/100 de pressão arterial já é consirado hipertensão! Pressão alta causa infarto! Cuide de sua saúde, diminua o sal e os embutidos da sua alimentação!!! Controle frequentemente sua pressão e nível de glicose no sangue!

Dica de Serviços de Enfermagem.

Fones: (51)985-731-998 [whatsapp] /
(51)985-135-323



Serviços de Enfermagem

23 anos de Experiência

Curativos,
Aplicação de injeção,
Plantão Noturno,
Verificação de pressão,
Controle de Glicemia (HGT).

Albino e Renata
Coren 127410

De Segunda a segunda **985.731.998 - 985.135.323**

O Natal é uma época de união familiar, celebração, agradecimento e felicidade. Não fique com DOR neste Natal. Venha CUIDAR da sua coluna e aproveite ao máximo esse momento especial.

QUIROPRAXIA e FISIOTERAPIA

10% de desconto válido no mês de dezembro

☎ 51 98105.7649 Quiropraxia ☎ 51 99847.3359 Fisioterapia

quiropraxiapasquelots@gmail.com
Av. Wenceslau Escobar, 2923 Sala 306 - Tristeza



RESIDENCIAL E CRECHE GERIÁTRICO ENFESUL

HOME CARE - AMBULÂNCIA
PROCEDIMENTOS DE ENFERMAGEM
CURSOS E CAPACITAÇÕES



Rua Padre João Batista Reus, 3267 - Bairro Camaquã - Po/RS

(51) 3086.0700 ☎ 991.169.995 📞 999.293.111
enfesul@gmail.com

POR QUE LER A BULA?



Quase metade dos brasileiros não têm o hábito de ler a bula e, quando leem, muitos não entendem o que as informações querem dizer. Isso pode ser um problema, especialmente em casos de automedicação.

É na bula que estão contidas as informações relevantes a respeito do medicamento: indicação, posologia, reações, precauções e interações medicamentosas. Por meio dela, o paciente tem acesso à todas as possibilidades de ocorrência do medicamento, podendo assim evitar possíveis complicações.

Para facilitar o acesso à informação, a Anvisa disponibiliza diversas bulas por meio de um bulário eletrônico. Além disso, na página de cada medicamento dentro do Consulta Remédios, a bula pode ser encontrada de maneira organizada e de fácil compreensão.

Em caso de qualquer dúvida, consulte um farmacêutico, lembrando que a presença desse profissional é obrigatória em qualquer farmácia.

PHARMA+IMA Av. do Lami 4737
Belém Novo

TELE ENTREGA

3258.5371 - 3261.2143

99533.0161 998631.6346

É UM PRAZER ATENDER VOCÊ

FILIAL: **32691865**
Est. Principal da Ponta Grossa, 1135 Loja 8

FISIOTERAPIA DOMICILIAR

Silvia Albano
Crefito 26524-F



51 **982.698.444** albanosil@hotmail.com

PODOCLINIC'S
SAÚDE DOS SEUS PÉS

Marieda Vasques e Naura Rodrigues

- Material esterilizado em auto-clave
- Previne, trata e corrige casos como:

Unhas encravadas, unhas deformadas, calos, calosidades, pés diabéticos, correção da unha por órtese metálica, clips, acrílica, proteção de silicone.

Filiado à Associação Brasileira dos Podólogos

Atendimento com hora marcada **3028.8940**
Av. Getúlio Vargas, 1000 / 406 - Menino Deus

Carieta e Dedicação

RESIDENCIAL
Novo Horizonte

MORADIA E CUIDADOS ESPECIAIS PARA IDOSOS

- ATENDIMENTO (MÉDICO) • ASSISTÊNCIA SOCIAL
- TERAPIA OCUPACIONAL • FISIOTERAPIA

informações
3263.1612 / 985.831.255
Estrada Costa Gama, 5180 - Belém Velho

Residencial Geriátrico Gávea

Oferecemos:

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

Telefone: 3279.3603 / 9203.3868
Rua Gávea, 362 - Ipanema

Aviamos
receitas
Tudo em até
6 x s/ acréscimo

Ótica Reis

Óculos - Jóias - Relógios - Artigos para presentes - Consertos em Geral

(51) 3336.6943
Av. Teresópolis, 3173
otica_reis@hotmail.com

DICAS PARA LIVRAR SEU PET DE PULGAS E CARRAPATOS NO VERÃO

Todo verão é a mesma coisa: por mais cuidados que você tome, seu pet acaba infestado por parasitas como pulgas ou carrapatos. E o problema não é exclusividade de pets que ficam nos quintais, pois até mesmo os que moram em apartamentos estão sujeitos a ação dessas pragas. Isso acontece porque esses parasitas precisam de calor e umidade para se reproduzirem, logo, os meses de dezembro e março são os que exigem mais atenção dos tutores para livrar os peludos do problema.

Há diferentes formas de cães e gatos pegarem pulgas e carrapatos. O contato com outros animais é uma das mais comuns. Alguns cães pegam parasitas durante passeios por ruas e parques, além de visitas ao pet shop.

Os carrapatos também oferecem perigo, que tanto transmitem doenças causadas por protozoários (Babesiose), como por bactérias (Erlíquiose). A Babesiose infecta e destrói glóbulos vermelhos e a Erlíquiose destrói glóbulos brancos. São doenças de ocorrência mundial e podem levar os animais a desenvolverem manifestações clínicas variáveis, que se não diagnosticadas e tratadas no início levam

o animal à morte.

Prevenção

Basicamente, são necessários dois cuidados para proteger os pets de possíveis infestações por parasitas: controlar a incidência de pulgas e carrapatos no ambiente e nos próprios animais.

Existem no mercado inúmeros produtos para fazer o controle ambiental dos parasitas, como talcos, sprays ou aerossóis e inseticidas. Peça ao veterinário informações sobre a melhor alternativa para o local onde vive seu pet. Ela vai orientá-lo sobre a forma correta de aplicação, de acordo com o ciclo de reprodução e vida dos parasitas.

Uma novidade para combater os parasitas, sem colocar a saúde dos pets em risco com parasiticidas, é um medicamento chamado Effipro, um parasiticida que elimina pulgas e carrapatos por contato, ou seja, não há necessidade dos parasitas picarem os animais para morrerem. Outra vantagem do produto é que ele pode ser aplicado logo após o banho. Também no caso de controle de parasitas no animal o veterinário deve ser consultado.

Agrocenter
Coldebella
Qualidade, Preço e Bom Atendimento

Venda de pintos

3258.1108 / 981.048.785

Vestuário | Mudas
Rações | Medicamentos

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155
LAMI - POA/RS



Sunset Dog
Adestramento e Hospedagem

Viaje tranquilo e antecipe a reserva para as férias do seu mascote

Canis individuais **Ambiente climatizado**
Recreação **Busca e entrega**

Belém Novo - Porto Alegre - RS
(51) 3516 - 9524 / (51) 99159-9922
www.sunsetdog.com.br

Sua marca merece o melhor!



GERAmigos
Comunicação
www.geramigos.com.br

Cardápios
Cartões de Visita
Imãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites

Solicite orçamento
(51) **3026.8445** | (51) **996.136.986**



Empadas e mini empadas
de vários sabores

*Faça sua encomenda para
as Festas de Final de Ano*

CIA DAS
Empadas

☎ 3226.0226

f CiadasEmpadas Rua José do Patrocínio, 649

Restaurante

TIA MARIA

O sabor da comida da mamãe.

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

**Buffet
Livre**

De Segunda à Sábado,
das 11h às 15h

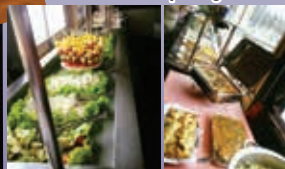
Aceitamos Cartões de Crédito

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

Restaurante e Pizzaria

Pérola Negra

Venha conhecer o Pérola
Negra, se deliciar com nosso
cardápio além de desfrutar de
uma linda paisagem



☎ (51) 99265.0455 | 98515.6887

De terça a domingo das 11h às 23h

Av. Guaíba | Praia de Ipanema | Porto Alegre



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



Comercial 
KNETIG

EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

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

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

(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773

e-mail: comercial@knetig.com.br

Sua marca
merece o melhor!



GERAmigos
Comunicação

www.geramigos.com.br

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986

Cardápios
Cartões de Visita
Ímãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites



Chefe
ADomicílio

Faça de seu evento
domiciliar uma
festa gastronômica

- Buffet
- Churrasco
- Coquetéis

Solicite uma visita e confira nosso orçamento

☎ 51 999 716 122

**SUPERMERCADO
FABONATO**



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

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

MERCADO E AÇOUGUE
NAVEGANTES

 **3311.0597**



Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



R\$ 20,00 kg

**Ovelha
Inteira**



R\$ 20,98 kg

**Costela
Com Carré**



R\$ 22,98 kg

Pernil



R\$ 20,99 kg

Meia Ovelha



R\$ 28,98 kg

Paleta

Desejamos a vocês clientes e parceiros um feliz Natal, cheio de paz, fé, esperança e amor. E que o 2018 traga saúde e muitas realizações

Miúdos de Ovelha



Rins

R\$ 3,98 kg



Lingua

R\$ 4,99 kg

Coração

R\$ 13,98 kg



**Filé de
Ovelha**

R\$ 22,98 kg

Tempero
para carne
de ovelha
150g

R\$ 3,69

Linguiça de porco



Com queijo

**Incremento
Seu Churrasco
Cupim Bovino
Resfriado**

R\$ 13,98 kg



R\$ 6,99

bandeja 400 g

**Visite-nos e confira!
Av. Edgar Pires de Castro, 2649**



ESPETÃO
do Forte

CHURRASCO PARA LEVAR

Av. Otto Niemeyer, 2532
(51) 3242.4299



Super Tchê
Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245



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



CHOCOLATES ARTESANAIS

Linha de Presentes: Datas Comemorativas

3264.1290

Av. Edgar Pires de Castro, 2220  Chocolate Trufão

MINIMERCADO • PADARIA • CONFEITARIA



MACEDO



Salgadinho de Festa R\$ 35,00 cento
Torta Mini R\$ 19,90 | Torta Média R\$ 39,90
Torta Grande R\$ 49,90



Av. do Lami, 517 - Belém Novo  **3259.1907**



BAR DO BETO | AV. VENÂNCIO AIRES, 876 - BOM FIM
BAR DO BETO | RUA SARMENTO LEITE, 811 - CIDADE BAIXA

FONTANA | AV. VENÂNCIO AIRES, 1085 - BOM FIM

**PORTO ALEGRE RECOMENDA
BAR DO BETO E FONTANA**

51 3221.9390 | 3332.0063 | BARDOBETO.COM.BR
51 3335.1309 | RISTORANTEFONTANA.COM.BR

O QUE É UM INFOPRODUTO?



São produtos digitais onde você não consegue pegar com as mãos. Por exemplo: vídeos, músicas e áudios, programas de computador, apostilas e livros digitais (ebooks), etc.

Não sei você, mas praticamente tudo que eu quero estudar e aprender, procuro no Google e se achar um conteúdo interessante, eu compro tal produto. Possivelmente você também faz isso e milhares de pessoas pelo mundo fazem isso. Isso se chama comércio de infoprodutos.

Na internet as pessoas procuram por diversos assuntos diferentes (como adestrar cachorros, como cozinhar, como costurar, como criar blog, como criar site, etc) e na internet existem diversos materiais ensinando a fazer tais coisas. E o melhor de tudo: os criadores de tais produtos ganham muito dinheiro vendendo seus conhecimentos.

O lado bom de ter seu próprio infonegócio é a possibilidade de deixar a internet trabalhando pra você 24 horas por dia. Você terá apenas o trabalho inicial de criar seu(s) infoproduto(s) e divulgar da maneira correta. Feito isso, a internet irá trabalhar pra você e seu único trabalho será pegar seu dinheiro das vendas.

Que tal ganhar dinheiro vendendo seu conhecimento através dos infoprodutos?

GMSINFO

51 3022-7705 51 3224-8608

- Formatação com Backup total dos dados*
- Recuperação de dados*
- Redes domésticas e Corporativas Cat 5 e 6
- Remoção de vírus e soluções para segurança dos dados
- Firewall
- Sistemas de Gestão, NF-e e Contabilidade
- Manutenção de computadores e Notebooks

Especializados em atender Empresas e Contadores. Garantindo as melhores Soluções! Venha Comprovar!

Parcelamento em até 5X sem juros em todos os cartões.

Rua Padre João Batista Reus, 2013 - Tristeza
Porto Alegre

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

*dependendo do estado físico do HD

A

AM INFORMÁTICA

HARDWARE - SOFTWARE

Manutenção de Computadores

Atendimento em domicílio

 98201-4349

- § Remoção de Vírus
- § Instalação de Programas
- § Instalação de Acessórios
- § Manutenção Preventiva
- § Montagem de Computadores

A Manutenção Certa Para Seu Bolso



ONBYTE Informática para Melhor Idade

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador.

Aulas para Tablet, Computador e Celular.

Inglês para MELHOR IDADE, com apenas 03 alunos em sala.

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade.

Aulas individuais e didática própria para MELHOR IDADE.



Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro
www.onbyte-rs.com.br



51

3224.0335 / 3224.0527

IMPERMEABILIZAÇÃO

Protegendo sua casa contra a chuva e a umidade



Gilney Silva
Sócio Gerente

Terraços | Piscinas
Banheiros | Caixas d'água
Telhados | Lajes | Floresiras
Coberturas | Paredes | Sacadas
Pintura e Gesso

SEM REMOÇÃO DO PISO
SERVIÇOS COM GARANTIA

(51) 3557-1318 / 98308-4277
mqgimpermeabilizacao@gmail.com

Atendemos todo RS e SC

**MULTI SERVIÇOS
e PINTURAS**

ARMANDO SANTOS

- Alvenaria
- Telhado
- Azulejista
- Impermeabilizações
- Pinturas
- Outros



www.flashbrico.com

(51) 984.379.605

R. Padre Angelo Corso, 50 - Cavalhada - POA/RS

MARANATA
Telas Mosquiteiros

oi 51 985-472-076
TIM 51 996-433-814
Claro 51 981-310-271
51 994-174-580

maranata.aluminio@gmail.com
Maranata esquadrias de aluminio

É o fim da picada!

Chegou a hora dos mosquitos ficarem de fora

**TELAS CONTRA
INSETOS**

Fixas - Removíveis
Articuladas - Deslizantes

Disponível nas Cores:
Fosco - Branco - Bronze

Proteja você e seus filhos contra picadas
de insetos e invasão de morcegos

www.maranatasm.com.br

PAGAMENTO SOMENTE
APÓS A EXECUÇÃO DO SERVIÇO

ACEITAMOS CARTÕES:



ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)
FREEZER - GELADEIRA
FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia
51 3516-8189

999 230 145 991 223 074 985 181 587
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

FRETES E MUDANÇAS



- Carreto
- Fretes
- Mudanças
- Transporte de motos
- Retirada de material para descarte

51 999.703.608

Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão
Sem quebra-quebra



Cada gota de água
faz a diferença!

991.475.637
984.947.242
3423.2521

joseluislula@hotmail.com

PAPA LÉGUAS

Montagem e desmontagem
de móveis



Móveis Novos
e Usados



997.930.802

oi 984.339.161

paulodutra217@gmail.com

3217.4480

BOLÍVIA DA ZONA

1175

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.



📞 981.426.232 | 984.717.074 com Alex

📞 999.409.565 | 985.295.733 com João

Rua Erceu Farins Barbosa, 69 - Aberta dos Morros

REPAROS

ESPECIALISTA EM CONSERTOS

em Roupas

Customização
Troca de Elástico
Troca de Fecho
Sobe-se Punho
Vira-se Colarinho
Ajustes em Geral

Barra de Calça à máquina, original, invisível e italiana

Todos os tipos de Roupas

- Couro . Vestido de Festa
- Terno . Modelador . Lã
- Malha . Biquine . Maiô
- Roupa de Cama e Mesa
- e outros

Avenida Wenceslau Escobar, 3021
Próximo a Rua Dr. Mário Totta
(Com estacionamento)
Fone: 51 3237.3883



HD

QUENTE & FRIO

INSTALAÇÃO TÉCNICA E MANUTENÇÃO



Máq. Lavar - Ar Condicionado - Micro-ondas - Forno Elétrico - Refrigeração
Rede Elétrica Domestica - Montagem e desmontagem de móveis

51 985.701.283 | 51 999.870.152

Aceitamos cartões de crédito e débito. Consulte.

ALEXANDRINO


esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.100

E-mail: vendas@alexandrinoesquadrias.com.br
Av. Juca Batista, 7580 - Bairro Belém Novo - Porto Alegre, RS



O ano é feito não apenas de dias, semanas e meses, mas também da colaboração, empenho e dedicação para o sucesso de uma ideia ou de um bom negócio. Queremos agradecer aos nossos leitores, anunciantes e colaboradores pelo sucesso e credibilidade da revista Procureache e Grupo GerAmigos. Desejamos que 2018 seja de grandes parcerias, conquistas, sucesso e saúde.

Feliz Natal! E, um ano de 2018 com muito sucesso!

QUEM NUNCA FOI INCOMODADO POR ALGUM VIZINHO?

O direito de vizinhança é o ramo do direito que se ocupa dos conflitos de interesses entre proprietários/possuidores de imóveis próximos, com regras que limitam o direito de propriedade, respeitando, assim, o convívio social. Diante disso, é sábio o ditado popular que diz: "o direito de um acaba quando começa o direito de outro". Conheça alguns casos:



SILÊNCIO: Perturbar o sossego alheio com gritaria ou abusando de instrumentos sonoros pode caracterizar contravenção penal, passível de prisão ou multa (Lei nº 3.688/1941, art. 42).

ANIMAIS: Os animais são de responsabilidade do dono. Se o pet invade o terreno alheio constantemente, talvez seja o caso de negociar a construção de um muro, colocação de grades ou tapumes (Código Civil, art. 1297, § 3º). Se o bichinho causar algum dano, o dono ou detentor do animal ressarcirá o dano por este causado, se não provar culpa da vítima ou força maior (Código Civil, art. 936).

MUROS: São de responsabilidade dos dois vizinhos (Código Civil, art. 1297, § 1º).

FRUTOS: Se o fruto da árvore do vizinho cair

no terreno alheio, passa a pertencer ao dono da área em que caiu (Código Civil, art. 1284).

ÁRVORES: Se a raiz está no terreno do vizinho, mas os galhos prejudicam o outro imóvel, é possível pedir a poda rente à divisória (Código Civil, art. 1283).

JANELAS, TERRAÇOS E VARANDAS: O limite mínimo de distância para construir é de 1,5 metros do terreno vizinho. Em caso de violação do limite de construção da janela, a lei permite que a mesma seja demolida ou tampada (Código Civil, art. 1301).

VIZINHO SEM NOÇÃO: comportamento antissocial que atrapalhe a convivência pode gerar punição, ou seja, pode receber multa do condomínio. (Código Civil, art. 1337, parágrafo único)

FICOU COM DÚVIDAS? NÓS TE AJUDAMOS



STACZAK & SERPA
ADVOGADAS

Av. Juca Batista, 1231/201 – Ipanema
Fone: (51) 3248.4126/ 992850878

Advocacia Trabalhista e Cível

André Dias Ribeiro

Advogado

(51) 999.991.106

Av. Getúlio Vargas, 489 | Salas 501/502
Menino Deus | Porto Alegre



STACZAK & SERPA

ADVOGADAS

✓ Tributário ✓ Empresarial ✓ Trabalhista ✓ Previdenciário
✓ Imobiliário ✓ Trânsito ✓ Cível ✓ Consumidor

Av. Juca Batista, 1231/201 51 3248.4126 / 992850878
Ipanema - Porto Alegre/RS staczakeserpa@gmail.com



TELAS MOSQUITEIRAS:

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



Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

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

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



Agora também com
Vidros temperados,
Box e Sacadas

Parcelamos no cheque ou cartão.
À vista com desconto

Aceitamos:
Cartão de crédito
cheques

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. Mª Goretti | POA | RS
Fones: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

INDENIZAÇÃO - NÃO RECOLHIMENTO DAS CONTRIBUIÇÕES PREVIDENCIÁRIAS - INSS



Infelizmente algumas empresas ou mesmo empregadoras domésticas, enganando os seus empregados, deixam de recolher

ao INSS as devidas contribuições previdenciárias, muito embora as descontem dos trabalhadores, e além de incorrerem em ilícito penal e/ou civil da apropriação indébita, prejudicaram gravemente os trabalhadores quando estes forem se aposentar, ou quando acometido por doença ou acidente, estes postulem o correspondente benefício previdenciário, especialmente o auxílio-doença!

Portanto, ficam os trabalhadores totalmente desamparados junto com seus familiares, e sem poderem trabalhar, incapacitados, não recebem salários, muitas vezes dependendo de terceiros; e sem os recolhimentos previdenciários. – ficam sem receber o benefício previdenciário junto ao INSS, em decorrência da sua falta de condição de segurado.

Diante de tal prejuízo material, e mesmo

moral - eis que indiscutível a humilhação e o desrespeito, o trabalhador pode ingressar com uma ação judicial buscando tanto o reconhecimento do tempo trabalhado, como o ressarcimento de tais prejuízos – quando negado o auxílio-doença, quer dos meses que ficou sem o benefício previdenciário, quer da indenização pelos incontestáveis danos morais.

Para saber se as contribuições estão sendo pagas em dia, o trabalhador poderá comparecer à agência do INSS e solicitar o seu CNIS (Cadastro Nacional de Informações Sociais), o qual é um documento que contém as informações dos cadastros dos trabalhadores empregados e contribuintes facultativos, individuais, empregadores, vínculos empregatícios e remunerações.

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

Avenida Borges de Medeiros, 453,
Conjunto 104, Porto Alegre - RS
3026-0303 / 3013-1928 /
whatsapp 9 9875-0370 /
almirsarmento@hotmail.com



MB CONSTRUÇÃO REFORMAS EM GERAL

CNPJ: 15.484.422/0001-28

- Revestimentos
 - Porcelanato
 - Hidráulica
 - Pintura em Geral
 - Construção de Casa
- Alexandre ou Gilberto
51 985.346.578
51 995.632.161

ênio Renato Alves Júnior
ADVOCADOS

- *Aposentadorias e Benefícios Previdenciários
- *Trabalhista
- *Direito de Família
- *Direito Penal
- *Direito Administrativo

51 3022-7394 **91 984-302-496**
eniorenatoadvogado@gmail.com
AV. OTTO NIEMEYER, 3575 - CAVALHADA

VENDE-SE BOX DE GARAGEM NO CENTRO



Estacionamento na
Av. Sete de Setembro
Próximo a Casa de Cultura
Mário Quintana

Contato com Alexandre - Fone (51) 991.678.808

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 / 998-750-370
almirsarmento@hotmail.com

CUIDADOS COM O GRANITO

Um dos materiais mais utilizados nas cozinhas é o granito. O acabamento fica lindo e é muito durável. Ele pode ser exposto a altas e baixas temperaturas sem problemas e dificilmente será manchada.

Alguns cuidados simples podem aumentar a durabilidade da pedra e manter o brilho e beleza da mesma.

1) passe selador na pedra 1 vez ao ano para manter a impermeabilidade da pedra e evitar que líquidos derrubados sobre o mesmo não manchem a pedra.

2) evite frutas ácidas e produtos de limpeza

abrasivos sobre a pedra para que a mesma não perca seu brilho.

3) evite deixar a pedra da pia molhada para evitar manchas. Mesmo que nem todas sejam permanentes, podem prejudicar a cor da pedra.

4) para a limpeza, utilize água morna e detergente neutro e seque com um pano ou toalha de papel

5) em caso de manchas, borrife água oxigenada para remover a mancha e depois lave com água morna e detergente neutro e seque bem com um pano macio ou papel toalha.



ZOIRÉ – costuras e consertos, vestidos de noiva, couro, fantasia e religião. Contato (51) 984.623.803 / 989.419.442 – Av. Brasília, 16/203

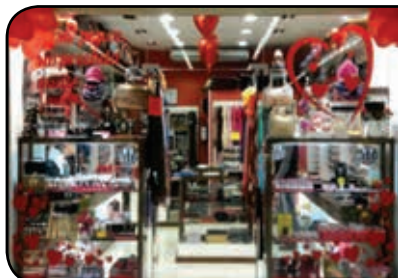
FAXINAS – Residenciais e comerciais – Com capricho! Tenho referências. Catiane (51) 999.863.478 e 986.548.409.

VENDE-SE BOX DE GRAGEM NO CENTRO – Contato direto com Alexandre - (51) 991.678.808

Masiel
Transportes

Fretes e Mudanças
Jonas Michel

9 9564 6442 vivo
9 8421 2308 oi
9 9273 1730 claro
9 8305 2308 TIM



Bella Acessórios

A Loja mais completa em Semi-Jóias e Bijuterias da Zona Sul

(51) **3266.1983**



ProcureAche também na Internet
www.procureacherevista.com.br



COMO ACELERAR A SECAGEM DAS ROUPAS



Essa é uma boa dica para quem deseja ainda mais rapidez na hora de centrifugar as roupas. Coloque na máquina, antes de centrifugar, junto com as peças molhadas, uma toalha seca. A toalha vai absorver um pouco da água e as roupas vão sair da máquina bem mais secas.

O QUE FAZER SE A FECHADURA EMPERRAR



Se mesmo com a chave certa a fechadura não quer abrir, experimente aquecer a chave com fósforo. Vá virando devagar até que a fechadura abra. Nunca force a chave, pois ela pode quebrar.

Oficina de Bordado Livre

com Iara Maurenre
(Bordadeira da Redenção)

Aulas no Menino Deus ou na sua casa, é só combinar!

Informações / Inscrições
aramaurenre@gmail.com | (51) 995.026.345 | 3907.6345

Chavesul

BIG VILA NOVA Chaveiro

24 HORAS

Controle de Portão Eletrônico
Abertura de Portas
Troca de Segredo
Fechaduras
Cópia de Chaves
Chave Codificada
Carimbos

f Chavesul-Big Vila Nova
Av. Eduardo Prado, 330 - Lj 19
Cavhalhada - Porto Alegre - RS
chavesul.chaveiro@gmail.com

(51) 3241.6376
(51) 994.049.594
(51) 982.443.743

DE PERBA

AR CONDICIONADO

Especialização em:

- INSTALAÇÃO de aparelhos tipo SPLIT e de JANELA (linha Comercial ou Residencial).
- MANUTENÇÃO Preventiva ou Corretiva.
- LIMPEZA Geral (a MELHOR), desentupimento de DRENO.
- Troca de MOLDURAS velhas por tratadas.
- Confecção de CALHA para drenagem.

APROVEITE A VIDA QUE A DE PERBA FAZ!
SUPORTE TÉCNICO QUE SATISFAZ.

- ✓ Instalação correta no padrão de fábrica.
- ✓ Garantia de um ano para vazamento da instalação.

LIGUE E FAÇA O SEU ORÇAMENTO:

(51) 98242-8306 (51) 98163-8606

Tratar com técnico Alex

JAMF

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS

- Instalação de Poste padrão CEEE, RGE e AES Sul
- Instalação e manutenção em redes elétricas de baixa e média tensão
- Subestações, montagem de quadros e painéis e elétrica predial
- Instalação de infra estrutura necessária para encaminhamento de cabos elétricos

Juliano Machado
(51) 9.9310.2059
(51) 9.8056.6658 vivo
(51) 9.8636.0251

Sua marca merece o melhor!

GERAmigos

Comunicação

www.geramigos.com.br

Cardápios
Cartões de Visita
Imãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites

Solicite orçamento

(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986

Em Janeiro:
Web App ProcureAche

Eletricista



Eletricista João

Tel.: [\(51\)3333-3333](tel:(51)3333-3333)

Cel.: [\(51\)99999-9999](tel:(51)99999-9999)

Whatsapp: [\(51\)98888-9898](tel:(51)98888-9898)



Digite o profissional que você precisa e tenha acesso instantâneo através do seu celular, sem precisar instalar nada!

Tenha um banner no site da ProcureAche!

Junte-se aos profissionais que já estão divulgando sua marca conosco!



Tenha o seu banner no topo do site da ProcureAche!

Mais visualizações, mais cliques para o seu site ou rede social

Oferecemos estatísticas de visualizações e acessos

Acesse: www.procureacherevista.com.br

Saiba mais:

(51) 3907-8445



(51) 996-136-986

DEIXE SUA CASA MAIS FRESCA NO VERÃO COM 11 DICAS PRÁTICAS

1) Substitua tapetes peludos e de cores escuras ou fortes por peças por cores curtas e tons pastel;

2) Itens de vidro refrescam. Vale investir em espelhos, vasos, quadros de foto com vidro protetor;

3) Excesso de objetos torna os espaços mais abafados. Portanto, retire bibelôs, abajures, artigos de madeira;

4) Se for possível, elimine cores escuras das paredes. Dê preferência a tonalidades claras e pastel. Use tinta, papel de parede ou adesivos;

5) Sofás de tecidos pesados, como veludo e camurça, e de cores fortes não combinam com o verão. Que tal cobri-los com capas de panos leves? Entre as opções estão algodão e linho;

6) As mantas de sofá devem ser deixadas de lado nos meses mais quentes;

7) É interessante colocar capas nas almofadas muito escuras. Componha o visual com tecidos leves (linho, algodão, seda) de cores claras;

8) Acha que a cortina está deixando o ambiente "pesado"? Como tirar o forro pode



atrapalhar para assistir TV, mude o seu xale. Deixe-o em um tom mais suave;

9) As lâmpadas de LED não aquecem o ambiente como as tradicionais e ainda são mais econômicas;

10) Lance mão de plantas, mas tenha cuidado. É que folhagens muito grandes e volumosas podem carregar locais pequenos e conferir sensação de calor;

11) Quem gosta de fontes tem um motivo a mais para colocá-las na casa. É que a umidade delas colabora com os moradores no verão. A mesma regra se aplica a aquários e outros artigos de decoração com água.

JARDINAGEM
CONFIANÇA E RESPONSABILIDADE
JARDINAGEM EM GERAL
Renato Fagundes
vivo (51) 995.245.878

Puerto Decor
Cortinas - Decorações - Papéis de Parede

- Persianas • Cortinas • Papéis de Parede
- Almofadas • Móveis • Artigos de Decoração

VISA MasterCard

Av. Otto Niemeyer, 2500 - Lj 107 ☎ 3377.2734
f Puerto Decor ☎ 991.152.324

MB CONSTRUÇÃO
REFORMAS EM GERAL

CNPJ: 15.484.422/0001-28

- Revestimentos
- Porcelanato
- Hidráulica
- Pintura em Geral
- Construção de Casa

Alexandre ou Gilberto

51 985.346.578
51 995.632.161

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

3023.6017
981.081.684
981.081.685

Av. Juca Batista, 770 - Porto Alegre/RS

Sua marca merece o melhor!

GERAmigos
Comunicação
www.geramigos.com.br

Cardápios
Cartões de Visita
Ímãs de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites

Solicite orçamento
(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986

QUATRO DICAS PARA ECONOMIZAR ÁGUA NO VERÃO

Dependendo dos produtos e técnicas utilizadas, a tomada de medidas pode significar uma economia de 20% a 50% no consumo de água.

1 - Ajustes no chuveiro

Troque os misturados convencionais pelos termostatos, que regulam previamente a temperatura e ajustam a pressão da água, evitando o desperdício. Trocando o chuveiro por um modelo mais moderno, que mistura ar e água, economiza-se água e ainda é possível manter o desempenho com o mesmo conforto. A economia será ainda menor com redução do tempo de banho e desligando o chuveiro ao se ensaboar.

2 - Descarga consciente

Evite exageros ao apertar a descarga. Dependendo do modelo, em seis segundos de acionamento, pode-se gastar até 14 litros de água. Ao trocar a bacia sanitária, procure os modelos que combinam eficiência na limpeza com redução do consumo de água. Estudos mostram que há uma incidência média de 35% de descargas duplas, geradas pela limpeza inadequada na primeira descarga.



3 - Atenção com as torneiras

Fique atento às torneiras abertas por mais tempo que o necessário, como quando se faz barba ou se escova os dentes. Em um mês, uma torneira pingando pode gastar quase 1.400 litros de água. Uma boa opção é trocar por modelos com temporizador (manual ou eletrônico). Em torneiras mais antigas, verifique regularmente as condições do vedante e de outros mecanismos.

4 - Tolerância zero com vazamentos

Nunca demore a tomar providências com vazamentos. É um tipo gravíssimo de desperdício, pois a água sequer foi utilizada pelo usuário, que terá de pagar por isso da mesma forma que a água efetivamente consumida. Certos vazamentos não são detectados facilmente, e podem passar despercebidos por dias, até meses. O melhor é recorrer à visita de um técnico especializado, que verificará atentamente as condições de conexões, torneiras, chuveiros, entre outros.

Mister Máquinas
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

- REFRIGERAÇÃO COMERCIAL
- GELADEIRAS FROST FREE
- MÁQUINA DE LAVAR
- LAVA E SECA - LAVA LOUÇA
- SECADORAS - MICRO-ONDAS

www.mistermaquinas.com.br
51 980-509-800

TELE CHAVEIRO
24

VALDIR

Atende toda
Porto Alegre

Abertura de Portas
Controles de Portão
Chaves em Geral
Chaves Codificadas

3219.8099
99968.7977

Rua Gen. Caldwell, 1370 - Porto Alegre

PAPA LÉGUAS
Montagem e desmontagem
de móveis

Móveis Novos
e Usados

997.930.802
984.339.161

paulodutra217@gmail.com

SEIS PRINCIPAIS VANTAGENS DE USAR O BITCOIN EM SUAS COMPRAS

Em todo o mundo, já foram realizadas cerca de 200 milhões de transações em bitcoin. Essa moeda é altamente segura e descentralizada, já que não possui nenhuma instituição financeira por trás, e é uma forma de realizar pagamentos com características modernas, livres das limitações do método tradicional. Guto Schiavon, COO da FOXBIT, a maior corretora de bitcoins do Brasil, listou as maiores vantagens de usar dinheiro digital. Confira:

1) Privacidade

Quando o consumidor lida com pagamentos da forma tradicional, sempre corre o risco de ter seus dados roubados. Uma das principais vantagens do dinheiro digital é que toda a informação enviada em uma transação se limita apenas à quantia, remetente e destino. Ou seja, não são enviados dados pessoais a respeito do remetente. Dessa forma, é bem mais difícil que suas informações sejam expostas;

2) Tarifas baixas

É possível usar carteiras de bitcoins que não cobram taxas para guardar seu dinheiro em grande parte dos casos. Tirando essas carteiras, as transações da moeda digital possuem um valor muito baixo, ou seja, você pode fazer uma transação de um milhão de reais, para um endereço bitcoin de um chinês, em dez minutos, pagando menos que um TED;

3) Facilidade de uso

Uma das principais vantagens do dinheiro digital é o seu grande alcance. Para utilizá-lo só é preciso uma conexão com a internet. Esse número é imensamente maior do que o de pessoas que costumam investir, possuem

conta em banco ou um cartão de crédito;

4) Descentralização

Este modelo consegue descentralizar o processo. Para isso, ele se apoia em uma rede de bancos de dados globais que mantêm os registros de transações em um modelo peer-to-peer, semelhante ao torrent, ou seja não existe uma empresa que detenha o controle sobre o dinheiro virtual e que pode ser um ponto de falha.

5) É internacional

Você não precisa habilitar o dinheiro digital para uso internacional, porque não existem barreiras para esse tipo de moeda. Não há taxas de conversão, e por isso, basta usar sua moeda digital onde quiser na internet, seja em lojas do seu país ou em destinos estrangeiros. Além de ser mais conveniente, isso poupa seu tempo ao fazer compras online;

6) Investimento

Quem usa dinheiro digital está também fazendo investimentos. Você pode acompanhar a variação do valor do bitcoin e a valorização gradual da moeda. Ao considerar todos os benefícios, fica nítido que esse tipo de dinheiro tem tudo para se valorizar cada vez mais.

STF SERRALHERIA E TELE CONSERTO
Fabiano

Grandes de Proteções - Grades de Sacadas
Portas Auxiliares - Portão de Correr
Portão de Elevação - Serralheria em Geral

Parcelamos em até 3 vezes VISA ou 2x no cheque
51 3108.4009 996.525.199 | 996.145.199
Estrada Octávio Frasca, 270 - Belém Velho - Rincão



Atelier das Capas

Crie ambientes modernos e elegantes com capas em tecido e estampas exclusivas.

- Capas para sofás de 2 a 4 lugares e para poltronas.
- Capas para cadeiras de jantar e de jardim.
- Capas para colchão, almofadas e mantas.
- Não cobramos atendimento a domicílio.

Horário: 2ª a 6ª feira = 9hs às 19hs Sábado = 9hs30min às 15hs.

(51) 3225-1496

(51) 99957-4192

atelierdascapas@ibest.com.br

Av. Venâncio Aires, 449
Loja 05 - Porto Alegre - RS

DICAS PARA MANTER A SUA CASA LIVRE DE INSETOS NO VERÃO



- Lave e guarde louças e panelas após as refeições.
- Conserve os alimentos em recipientes bem fechados.
- Deixe os doces na geladeira, evitando que atraiam as formigas.
- Depois de limpar os armários da cozinha, distribua algumas folhas de louro para afastar as baratas.
- Para evitar as formigas nos açucareiros, coloque pedaços de casca de limão dentro do recipiente.
- Capriche na limpeza da bancada da pia e do fogão. Os resíduos de alimentos atraem os insetos.
- Mantenha azulejos bem vedados, pois as formigas adoram morar nos buraquinhos do rejunte.
- Evite o acúmulo de água no quintal, impedindo, assim, a proliferação de mosquitos. Além disso, preencha com areia os pratos dos vasos de plantas.
- Mantenha resíduos de alimentos em lixeiras bem tampadas.
- À noite, recolha os alimentos colocados para os animais, evitando que atraiam baratas e moscas.
- As traças adoram ambientes úmidos. Por isso, limpe as gavetas, cantos e frestas com um pano umedecido em vinagre branco. E, para afastá-las dos armários, use-a em ramos ou umedeça bolas de algodão com o óleo essencial.
- Feche as janelas da casa a partir de 17h30, pois os pernilongos costumam aparecer ao anoitecer.
- Para acabar com os mosquitos de banheiro, jogue desinfetante ou água sanitária no ralo do box, onde pode haver acúmulo de larvas.

VIDROS
ESPELHOS
MOLDURAS
SACADAS
PEITORIL
BOX DE VIDRO

Vidraçaria Vitória

Fones: 3264.3549
996.254.154
997.893.410

Av. Edgar Pires de Castro, 1325/03
Porto Alegre - RS
vid.vitoria@hotmail.com

Orçamento Gratuito
sem compromisso

ANTES DE PINTAR PAREDES



Você está pensando em por a mão na massa e pintar as paredes ou contratar alguém que o faça? Eis algumas dicas simples para evitar

dores de cabeça no processo:

1. tire os móveis do ambiente ou junte-os no centro do quarto
2. cubra móveis e itens de decoração para evitar que respingue tinta
3. retire do ambiente peças que podem quebrar para evitar acidentes
4. retire espelhos de tomadas e interruptores
5. tape os buracos da parede com massa corrida, deixe secar e lixe bem
6. forre o piso com plástico ou jornal
7. teste a cor escolhida na parede para verificar se não dará diferença depois de seca

Caso você prefira contratar alguém para fazer a pintura para você, lembre-se sempre de buscar referências sobre o pintor e converse bastante antes do serviço para garantir que o resultado será como você planejou.

Serralheria Ferreira Ferro

Artesanato em ferro forjado

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

Castelhana:
51-3245.5489 / 51-981.447.965

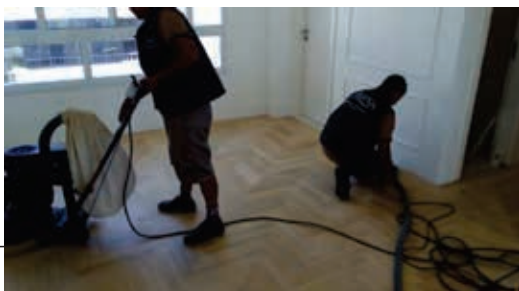
Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema



PROJETOS e ACABAMENTOS
em Pisos e Estruturas de Madeiras

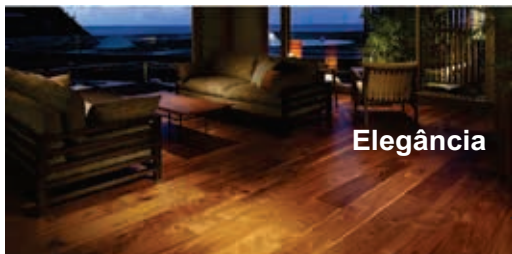
-LIXAÇÕES sem PÓ

- Parquet, Tabuões e Syntekos
- Restauração, Instalações
- Lixamento Personalizado
- Rejuntas de frestas especiais



RESINAS NATURAIS

- Secagem Rápida DE 1h a 2h
- Sem Cheiro
- Realça os Veios da Madeira
- Fosco , Acetinado e Brilho



Elegância

-PROJETOS em 3D e EXECUÇÃO

-Pergolados / - Decks / - Brises / - Painéis



-Pisos Parquet e Assoalhos prontos em
Pintura UV / Bruto a ser lixado e Escovado Rustico



livingfloor.com.br

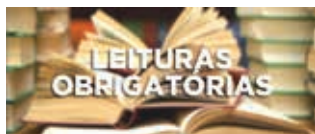


livingfloor1



(51) 9.9999-9191

R. Mariante 288 - Sala 1408 / Moinhos de Vento / Porto Alegre- RS (51) 3269-5424



VESTIBULAR DE 2018 UFRGS: LEITURA PRÉVIA E COMPLETA DAS SEGUINTE OBRAS:

VALTER HUGO MÃE

- A máquina de fazer espanhóis;

CAROLINA MARIA DE JESUS

- Quarto de despejo;

ELIS & TOM

- Álbum/Disco de 1974;

MICHEL LAUB

- Diário da queda;

ERICO VERÍSSIMO

- O Continente;

CHICO BUARQUE E PAULO PONTES

- Gota d'Água;

CAIO FERNANDO ABREU

- Morangos Mofados;

CLARICE LISPECTOR

- A Hora da Estrela;

FERNANDO PESSOA

- Coletânea;

ALUÍSIO AZEVEDO

- O Cortiço;

MACHADO DE ASSIS

- Dom Casmurro;

Pe. ANTÔNIO VIEIRA

- Sermão pelo Bom Sucesso das Armas de Portugal Contra as de Holanda;
- Sermão da Sexagésima;
- Sermão de Santo António aos Peixes.

Horários:
Segunda a Sexta-feira, das 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

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

Est. Cristiano Kraemer, 2880 Fone: 992.968.961 / 985.073.036

Sua marca merece o melhor!

GERAmigos
Comunicação
www.geramigos.com.br

Cardápios
Cartões de Visita
Mães de Geladeira
Folhetos
Banners
Lonas
Adesivos
Convites

Solicite orçamento
(51) 3026.8445 | (51) 996.136.986



ENSINO PERSONALIZADO

Matemática - Física - Química - Português - Inglês - Oficina de Redação

Trabalha-se desenvolvendo o potencial do aluno, dando-lhe mais segurança para continuar os estudos.

Pode-se também, usar o material da escola para fixar conteúdo anteriores, deixando-o seguro para prosseguir os estudos.

Para você que deseja retornar aos estudos e não sabe por onde iniciar.

VENHA NOS CONHECER! 3093.0085 / 9 8425.1122

QUASE LÁ!

WWW.MULHER30.COM.BR



ALEGRIA DAS CRIANÇAS | **ALUGUEL DE BRINQUEDOS** | **HORÁRIO LIVRE**

51 984.241.699
51 985.701.283
51 999.870.152

Aceitamos cartões de crédito. Consulte.

LOCADORA DE APARELHOS | **Aluguel de Máquinas de Limpeza** | **Alugue e faça você mesmo.**

Entrega | Instalação | Demonstração | Retirada

Lavajatos, Aspiradores, Lavadoras de Piso, Vaporizadores e Lavadoras de Estofados

LIGUE JÁ
51 3391.9770

📍 /locadoradeaparelhos
🌐 www.locadoradeaparelhos.com.br

OFICIAL SETE FUTEBOL PARQUE

churras 🏠

jogos 📺

bar 📺

wi-fi 📶

gratuito 🆓

oficialsetefp 📱

⚽ FUTEBOL 7 QUADRA COBERTA
 ⚽ FUTEBOL 7 GRAMA SINTÉTICA
 ⚽ FUTEBOL 5 GRAMA NATURAL
COSTA GAMA, 1520 / 900
fone 3015.6767 whats 99699.8952



ÁRIES	É possível que ocorram novos encontros que terão o dom de desencadear novos projetos ou mostrar novos caminhos de investigação para o desenvolvimento da sua vida profissional e de seu status.	TOURO	Você provavelmente estará muito mobilizado no campo social ou profissional neste mês para se preocupar com sua vida amorosa, que vai ter que esperar um pouco.
GÊMEOS	As instâncias de Mercúrio, em oposição ao seu signo anunciam debates de ideias muito animados com seu parceiro. Ele precisará de mais autonomia este mês, mas é possível que isso leve a uma nova paixão.	CÂNCER	Alguns cancerianos passarão por um estado de crise, mas que por fim será um mal necessário para se livrar de situações que não seriam positivas se mantidas em longo prazo.
LEÃO	Você deve manter uma boa dose de temperança e rever suas estratégias ou mesmo modificá-las radicalmente para conservar os laços sem parasitagens.	VIRGEM	Vênus se encarrega de encantar suas interações entre os dias 15 e 23. Aproveite a influência do planeta do amor para aproximar-se do parceiro (dia 16) e retornar à paixão.
LIBRA	Se você estiver em uma situação de turvação, você sentirá urgência em esclarecer as coisas em esperar que a situação se decante por si só, porque isso não vai acontecer.	ESCORPIÃO	A sorte material estará em alta com a conjunção de Júpiter e Vênus e incita a atitudes que atrairão as pessoas certas. Alguns escorpianos vão considerar uma mudança de estilo de vida bastante radical.
SAGITÁRIO	Sua vida relacional se anuncia movimentada, o que vai fazê-lo sentir a necessidade de descanso e solidão. Um novo ciclo implica que você está seguindo adiante, assumindo novas escolhas de vida.	CAPRICÓRNO	Sua vida sentimental se anuncia mais radical que de costume, muito movimentada. Se você estiver comprometido, cuidado com os ciúmes que tende a aumentar.
AGUÁRIO	Você dificilmente vai ser discreto em todas as circunstâncias, especialmente no plano familiar. Sua necessidade está em destaque, mas seus familiares parecem querer que você dependa deles.	PEIXES	Você entra em um novo ciclo, no qual você terá aumento de controle sobre suas emoções e sentimentos, e onde amor e liberdade andarão juntos.

HÁBITOS NOVOS, VIDA NOVA



Para adotar novos hábitos é preciso força. Caso não consiga, concentre-se naqueles que já abraçou. O importante é trabalhar para os implementar e manter. Confira uma pequena lista sobre como desenvolver novos hábitos, que é tão importante como mantê-los:

- Implemente um desafio de 30 dias onde se concentra apenas num novo hábito.
- Coloque esse desafio/hábito preto no branco, escrevendo ainda quais as suas motivações, obstáculos esperados e estratégias para os ultrapassar.
- Dedique-se a 100%, de preferência publicamente.
- Registre o seu progresso.
- Dê a conhecer o seu progresso diariamente e, de preferência, publicamente.
- Tenha um amigo/comunidade de apoio para os momentos mais difíceis, seja real ou virtual.
- Recompense-se por cada vitória.
- Se falhar, perceba o que correu mal, delinheie uma nova estratégia e tente outra vez.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

(?) da Paz mundial: a ONU			(?) e depois, tema de ensaios fotográficos	Palácio real			Serviço urbano pago pelos clientes das companhias de energia elétrica
Diz-se da rua que corta via principal				Morto-(?): zumbi			
Agão própria do mexeriqueiro							Despido Coração-de-jesus (Bot.)
Chá, em espanhol			Sexto signo do Zodíaco				
Síndrome do (?), distúrbio desencadeado pela ansiedade			Canalhas				
Fernando (?), poeta de "Auto-psicografia"						Pouco comum	
Associação Nacional de Esportes (sigla)			Vogal que levava o trem (Gram.)	Parágrafo inicial de redações escolares		Bagre marinho	Carvideio pastorado pelo cão samoiado
				(?) o Homem: Ecce Homo (Bíblia)			
Sua venda pela Igreja revoltou Lutero			Instrumento usado pelo árbitro				(?) B. integrante das Spice Girls
			Cheiro				
				Pena imposta a Tiradentes			(?) Santa, apelido de Oscar (basq.)
				Associa			
					Cartel do petróleo sediado em Viena		
Ajuda a manter o banco de sangue (fem.)	(?) alto: pode causar dores na coluna						Moeda dos EUA
Divisão do ano	O sinal "<" (Mat.)						Tipo de radiação
O crime como estupro ou latrocínio			A bruxa, por sua aparência (Lit. inf.)		Pais asiático fronteiro à China		Antigo anestésico hospitalar
Líquido bronzeador vendido na praia				Trabalhador da zona rural			"Dio, come (?) Amo", música italiana
						Sucesso (gíria)	
						Século (abrev.)	
A pessoa que se apresenta em shows			Medo de quem tem acroftobia				
Otávio Augusto, imperador romano							

BANCO 97 2/te. 3/mel. 4/opep. 5/guaco — régia. 1/introdução. 11/indulgência — mantenedora. 12/inflação. 13/avé.

A diversão do Mundo Bitá em 4 novos exemplares.

COQUETEL NAS LIVRARIAS

Solução

A	V	T	A	V	O														
S	V	I	S	I	T	R	V												
E	F	I	F	O	T	O													
L	F	N	N	I															
B	U	R	S	S	M														
U	D	O	L	R															
d	F	O	F	V	O	D													
O	F	R	S	R															
V	A	P	A	O	I														
U	L	G	E	N	I														
N	V	I	F	M															
U	V	O	S	S	d														
W	I	A	E																
N	T	R	I	G	A														
L	N	S	V	E	R	S	A	L											
I	R	O	A	V	M	A													

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

**HiDRO
STOP**



ECONOMIZE ÁGUA

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

☎ 984.136.494

**EVANDRO
AQUECEDORES**

TÉCNICA EM AQUECEDORES DE ÁGUA À GÁS
Instalações e manutenções - serviço com garantia

- Sistema de pressurização de água;
- Verificação de vazamento de gás;
- Instalações de fogões;



RESPONSÁVEL:
EVANDRO

99876-6301
99342-2170



Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

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



**Vendas e
Instalações**

- *Equadrias *Persianas
- *Portas *Janelas
- *Pinturas
- *Fechaduras
- *Reformas em Geral

Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655

PORTO
Refrigeração

Instalação | Manutenção
Máquina de Lavar, Freezer
Refrigerador e Ar Condicionado

9.9274.6392
9.9589.0662
9.8320.7737



E-mail: portorefrigeracao.luciano@gmail.com

VENTILADOR DE TETO



Técnico Paulo ou Cristiano

**ESPECIALIZADO EM
CONCERTO E INSTALAÇÃO
TODAS AS MARCAS**

INSTALAÇÕES ELÉTRICAS EM GERAL
RESIDENCIAL E COMERCIAL

(51) 999.230.717 **981.470.297**
(51) 984.273.379 **992.344.781**

ASSISTEC - SUL

REFRIGERAÇÃO E MÁQUINAS
Serviço Autorizado

AR CONDICIONADO (INSTALAÇÃO, MANUTENÇÃO E HIGIENIZAÇÃO)

FREEZER - GELADEIRA

FROST FREE - LAVA ROUPAS

Serviços com garantia



51 3516-8189

999 230 145 **991 223 074** **985 181 587**
Est. Costa Gama, 1582 - B. Velho - Técnico José Carlos

VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Fernando

(51) 99729.0229 / 3266.5439

Orçamento e Serviço no dia e hora marcados
vidrolar78@gmail.com

Marido de Aluguel
**Pequenos
Reparos**



<http://www.procuerecherevista.com.br>



Revista ProcureAche