

**PADARIA CONFEITARIA E MINIMERCADO**  
**MACEDO**  
3259-1907  
Tortas, Doce e Salgados

Salgadinhos of Festa

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!

MINI R\$ 19,90  
MÉDIA R\$ 39,90  
GRANDE R\$ 49,90

Estrada do Lami, 517 - tel.: 3259-1907  
Filial Belém Novo: Av. Heitor Vieira, 579 - tel.: 3508-6658

**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

**Ciada Saúde**  
e suplementos

- GRÃOS E CEREJAS INTEGRAIS
- DIET & LIGHT
- SEM GLÚTEN
- SEM LACTOSE
- FRUTAS SECAS
- ERVAS MEDICINAIS
- SEMENTES E OLEAGINOSAS
- ALIMENTOS ORGÂNICOS
- ALIMENTOS FUNCIONAIS
- SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS
- SUPLEMENTOS ESPORTIVOS
- MEL E DERIVADOS

Av. Juca Batista, 311  
Ipanema - POA/RS  
Tel. 51 3246.7213  
ipanemappoa@redeciasaude.com.br  
ciadausaude@panema  
www.REDECIASAUDE.COM.BR  
REDECIASAUDE

www.bohaazuljardimosol.com.br

**lavanderia**  
**BolhaAzul**

TELE-BUSCA EXPRESSA

- TAPETE COMUM R\$ 18,00 m<sup>2</sup>
- TAPETE PERSA R\$ 28,00 m<sup>2</sup>
- EDRÉDON SIMPLES R\$ 28,00 un.
- CORTINA DE VOAL R\$ 5,00 m<sup>2</sup>
- JOGO DE CAMA: (2 FRONHAS + 2 LENÇÓIS)
- LAVADO E PASSADO R\$ 28,00
- TERNO SIMPLES À SECO R\$ 30,00
- CAMISA SOCIAL R\$ 9,50 un.

3268.5140  
985.718.848

Av. Wenceslau Escobar, 2046

À SECO  
À KILO  
À ÁGUA  
TRAJE  
CORTINAS  
BICHO DE PELÚCIA  
VESTIDO DE FESTA  
LAVA E SECA

**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

**Teletelas**  
TELAS MOSQUITEIROS

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

Todos  
Contra  
DENGUE

Parcelamos em  
até 10x s/ juros

ORÇAMENTO  
GRÁTIS

ACEITAMOS: cartão de crédito, cheques e boleto

Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. M<sup>a</sup> Goretti - Poa/RS  
Fone: (51) 3019.3075 - 999.828.983 - 992.229.725  
www.teletelas.com E-mail: contato@teletelas.com

**Gener Crema**

**TELAS MOSQUITEIROS**

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

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

**Vendas e Instalações Orçamento Gratuito**  
**Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655**

— supermercado —

**TRADICIONAL MENINO DEUS**

Padaria - Confeitaria - Açougue - Fruteira  
Aceitamos encomendas: doces e salgados  
**(51) 3233-7120**  
Rua Botafogo, 919 - Menino Deus - POA/RS

**UNIDAS - HAHN**  
SERVIÇOS FUNERÁRIOS

Mais do que funeral, fazemos homenagem

(51) 3223.7661 / 999.862.111

ATENDIMENTO 24 HORAS  
www.funerariasunidas.com | funerariasunidas@gmail.com  
Funerária Unidas - Hahn

Serviços Funerários a partir de R\$ 925,00 Cremação e Funeral a partir de R\$ 4.000,00

**GRUPO DINÂMICA**®

**DESENTUPIDORA**

Esgotos em Geral  
desentupidoradynamica.com.br

**ENTUPIU?**  
Chamou, chegou!

**3334.9000 / 999.999.000**

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



Nos acompanhe nas redes sociais:

f/RevistaProcureAche

www.procureacherevista.com.br

## Expediente

CNPJ: 11.248.576/0002-70

Telefones: (51)3026-8445 / (51)996-136-986

E-mail: contato@geramigos.com.br

**Jornalista Responsável:**

Angelica Konzen

SRTE-MTE/RS nº 17.297

**Revisora de Texto:** Maria das Dores Pereira

DEMEC/SC-LC.1752/89-Letras

**Redação, Diagramação e Projeto Gráfico:**

Josias Godoy

**Tiragem:** 41.000 exemplares

## Índice

Página 3 .....	3
Melhor Idade .....	4
Agilidade e Praticidade .....	5
Saúde e Bem Estar .....	6
Alimentação .....	9
Gastronomia .....	11
Alimentação .....	12
Festas e Eventos .....	13
Pet e Agropecuária .....	14
Tecnologia .....	15
Guia Profissionais .....	16
Moda e Beleza .....	18
Automotivo .....	20
Telefones úteis .....	20
Residencial / Comercial .....	21
Educação .....	24
Construção e Reforma .....	25
Serviços Especializados .....	27
Palavras Cruzadas .....	28
Serviços Especializados .....	29
Horóscopo .....	30
Religião .....	31

## Pontos de distribuição

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

### Revista ProcureAche Zona Sul



Preparamos um presente especial para vocês, prezados leitores e anunciantes. Dobramos a tiragem das nossas revistas Zona Norte e Zona Sul e agora contamos com a maior tiragem de todas as publicações de distribuição gratuita!

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



ProcureAche ZS Tiragem: 41.000 exemplares

ProcureAche Central Tiragem: 41.000 exemplares

ProcureAche ZN Tiragem: 41.000 exemplares

**TIRAGEM 123 mil IMPRESSOS TODO MÊS**

E ainda:  
- Belém Novo  
- Lami - Itapuã/Viamão

**14 Anos**

(51) 3026-8445 | 996-136-986  
E-mail: comercial@geramigos.com.br

**STYLLUS BAZAR**

UTILIDADES PARA VOCÊ E SEU LAR

° PRESENTES ° BRINQUEDOS ° MATERIAL ESCOLAR  
 ° UTILIDADES DOMÉSTICAS ° CAMA, MESA E BANHO  
 ° ARTIGOS PARA PRESENTES ° ARTIGOS PARA PETS

**(3245-1029 / 3022-5338)**

RUA TENENTE ARIZOLY FAGUNDES, 100 - LOJA 7 - POA/RESTINGA  
 No centro comercial ao lado do Super ABC

**Tok Final**

Instalação de Pisos Vinílicos, Tátil, Grama Sintética, Decorflex, Paviflex, Rodapés, Reformas, Hidráulica, Elétrica, Pinturas em Geral e Jardinagem Restauração de Móveis e Colocação de Carpete

**Fone: (51) 992.068.529**

E-mail: tokfinalreformas@yahoo.com.br Tokfinal Reformas

**SINTAXI**

Baixe o nosso app de táxi!

Chame táxi com praticidade e segurança!

apps.taxi.br/sintaxi

Realizamos as corridas com condutores aprovados pela nossa empresa.

Veja o deslocamento do veículo em tempo real na tela do seu aparelho.

Dê uma nota para a qualidade do serviço oferecido.

**ARAUPACK**

EMBALAGENS

Embalagens para alimentos em geral, descartáveis, higiene e proteção

www.araupackembalagens.com.br

Televendas vendas@araupackembalagens.com.br  
 51 3348.5624 Av. Manoel Elias, 936 - Jardim Ingá - Porto Alegre/RS

**FARMÁCIAS Associadas**

**clínica Previnne**  
 Saúde e Vacinação

**SUPER PROMOÇÃO:**  
 NA COMPRA DE 3 PRODUTOS GENÉRICOS EMS, VOCÊ LEVA MAIS 3 DE GRAÇA! LEVE 6 E PAGUE 3!  
 Somente na Farmácia Associadas Glória!  
 Aproveite por tempo limitado.

**50% OFF**

**Aqui tem EMS**

**SUPER PROMOÇÃO:**  
**CONSULTAS DE EMAGRECIMENTO POR APENAS R\$ 100,00 E NUTRICIONISTA R\$ 50,00. POR MAIS R\$ 20,00 LEVA UMA AVALIAÇÃO.**

**TELEFONES:**  
 (51) 3017-8799  
 (51) 989-071-257  
 (51) 995-415-367

**TELE-ENTREGA:**  
**(51) 3017-8787**

**Av. Professor Oscar Pereira, 2237**

## O exercício secreto que promete aumentar a longevidade

Se você se matricula em uma academia com o objetivo de cuidar da saúde do seu coração, é provável que passe boa parte dos treinos se dedicando a exercícios de cárdio. Já se a sua meta for aumentar a massa muscular, certamente, tenha que entrar de cabeça nos exercícios de resistência.

Mas qual seria o tipo de exercício que nós, humanos, podemos fazer para viver mais? Uma pesquisa científica realizada pela Universidade de Penn State, nos Estados Unidos, promete ter encontrado a resposta.

O estudo analisou, durante cinco anos, a rotina de exercícios de 30 mil idosos americanos. Os cientistas descobriram que pessoas mais velhas que praticaram, durante esse tempo, exercícios de força, pelo menos duas vezes por semana, cortaram quase pela metade a probabilidade de morrerem em decorrência das causas que mais afetam homens e mulheres nesta faixa etária.

Idosos que praticaram exercícios de força em treinos de musculação, pelo menos dois dias por semana, apresentaram 46% menos chances de virem a falecer em consequência de qualquer causa natural.

Desses, 41% apresentaram menor incidência de morte por doenças do coração e 19% de mortes em virtude de câncer. A pesquisa foi publicada pelo jornal médico "Preventive Medicine", dos Estados Unidos.

"O segredo para uma vida longa e saudável não está em cartelas de comprimidos ou ingestões excessivas de medicamentos. Na verdade, a chave para uma vida longa e feliz pode estar bem perto, em um aparelho de musculação", revela a médica Jennifer Kras-

chnewski, professora assistente do curso de medicina e saúde pública da Faculdade de Medicina de Penn State, que conduziu o estudo.

Enquanto a pesquisa não conclui quais as causas e os efeitos que relacionam a prática de musculação com longevidade, Dra. Kraschnewski segue convicta de que existe uma conexão clara entre este tipo de treino e o aumento da expectativa de vida. "Treinos de força podem reduzir, substancialmente, os riscos de mortalidade", diz.

Uma boa notícia é que você não precisa ir até a academia para praticar musculação. Flexões, abdominais, afundo e agachamentos são exercícios que não requerem equipamentos e que são excelentes para construir a musculatura.

Exercitar-se com elástico de resistência é outro método simples e barato para treinar os principais músculos do seu corpo. Os elásticos de resistência podem ser encontrados em qualquer loja de artigos esportivos ou em comércios online.

### Residencial Santo Antônio

Geriatria e Internação Domiciliar

**Equipe de Saúde nas áreas:**  
# Médico # Enfermagem # Nutrição

Av. Pereira Passos, 976 - Bairro Assunção, Porto Alegre/RS  
Fone: +55 (51) 3268.6421



**Residence Care Bem Estar**

INSTITUIÇÃO DE LONGA PERMANÊNCIA PARA IDOSOS E DEFICIENTES

- Monitoramento de câmeras (24 horas)
- Administradora Hospitalar CRA 045868
  - 06 Refeições diárias
- Enfermeira Responsável Técnica (COREN)
- Médico Geriatria • Nutricionista • Tec. Enfermagem
- Residencial (Masculino e Feminino)
- Pacientes acamados (Dependentes)

**F.: 3085-0040 / 983-240-066 / 992-344-882**  
Av. Cavalhada, nº 2160

*Carioca e Dedicado*

### 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



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



**Julian SaudeVida**

Rua Alcides Gonzaga, 235 - Boa Vista - POA/RS  
Fones: (51) **3347-0502** | (51) **993-656-365**

### HOME CARE

- Atendimentos na residência, hospital, geriatria • Plantões 6h, 12h e 24h
- Equipe Enfermagem: Enfermeira, Médica, Nutricionista, Fono, Físio, Técnicos(as) de Enfermagem e Cuidadores(as) • Consultoria e Avaliações

### GERIATRIA

- Amplo espaço verde • Alimentação • CFTV
- Terapia Ocupacional • Acomodações climatizadas
- Médica • Nutricionista • Enfermagem 24hs
- Enfermeira



Conheça o Rio de Janeiro

Bairro Leme



Apto 1 dormitório  
p/ 3 pessoas -  
Aluguel Temporada  
a 100m da praia

contato c/ Maria Helena  
51 991-073-254  
3232-9362

MUDANÇAS | FRETES | VIAGENS

Cláudio Márcio Litoral | Capital | Interior | SC | PR

Realizamos seu serviço com  
embalagens específicas para acomodar  
cada item da sua mudança com segurança,  
cuidado e agilidade.

Aceitamos



Faça seu orçamento

Fones: (51) 996.055.865 | (51) 992.094.633

ProcureAche

anuncie  
conosco

e alcance um público de  
123 mil leitores todo mês!



51 3026-8445

996-136-986

Eliete Dani

Pinturas especiais e laca em móveis e ferro  
Móveis projetados  
Decoração  
Estofados  
Jato de areia e pátinas

Orçamento Gratuito

Fone: (51) 999-421-495 / 985-109-563

E-mail: eliete.dani@yahoo.com.br

RV

MADEFIBRA  
REVESTIR

Agora também com setor de Projetos de Móveis!

Horário: segunda a sexta: 8:45h às 12h e das 13:15h às 18h e  
SÁBADOS das 9h às 13h.

RENOVE SEU MÓVEL TROCANDO APENAS  
PORTAS, FRENTE DE GAVETAS E  
PUXADORES, POR POUCO DINHEIRO.

Fazemos projetos de móveis conforme seu espaço.

Fone (51) 3086.0336 | Cel. (51) 991.679.758

Cel. (51) 999.288.512

madefibra-REVESTIR

madefibra.projeto@gmail.com

Av. São Paulo, 539 - São Geraldo - Porto Alegre/RS

Removendo a ferrugem de materiais



- Em camadas fina de ferrugem, esfregar com uma lixa fina na superfície do objeto;  
- No caso de quantidades maiores de ferrugem, utilizar uma escova de arrame - seja ela manual ou adaptada à furadeira elétrica; - Não se deve aplicar nenhum tipo de camada ou pintura em cima da ferrugem, pois ela alastrará com muita rapidez e facilidade.

## Elimine o tártaro definitivamente de forma natural

O tártaro é uma placa bacteriana de cor amarelada que se acumula e endurece no esmalte do nossos dentes, principalmente junto a gengiva, devido a vários motivos, causando um mau aspecto aos nossos dentes.

### Causas do tártaro

- O motivo principal do tártaro é uma alimentação excessivamente acidificante, rica em açúcar, alimentos refinados e gorduras prejudiciais. Apesar de que muitos acreditam que a primeira causa seja uma má higiene dental, se consumíssemos a quantidade suficiente de frutas e verduras cruas, certamente esse incômodo surgiria muito menos.
- Uma má higienização dental contribui para a aparição da placa bacteriana.
- O café, o chá preto e o tabaco.

### Por que temos que prevenir o tártaro?

O tártaro não é somente uma questão de estética. Se não o previne ou não o trata, em longo

prazo essa acumulação de bactérias provoca uma inflamação da gengiva, podendo ocasionar gengivite.

### Alimentos e suplementos benéficos

- Os alimentos mais recomendados são as frutas e os vegetais crus, especialmente as maçãs e os vegetais de folha verde como o espinafre, a acelga, o alface, a rúcula, etc.
- O gergelim, pelo seu alto teor de cálcio.
- A stévia é uma planta que atua como adoçante natural e que é muito benéfica para os nossos dentes.
- A água do mar é um suplemento remineralizante que nos ajuda a limpar e fortalecer os nossos dentes, além de ser alcalinizante.
- A coenzima Q-10 é recomendável quando o tártaro esteja causando também gengivite.
- A argila branca de uso oral nos ajuda a alcalinizar o nosso organismo e também o pH da nossa boca.



**Clínica dos Pés**  
SERVIÇO DE PODOLOGIA

*Aline Emiliano*  
alinemilianodasilva@hotmail.com  
Fone: 981.745.789 | 985.278.962

Especialização em pés diabéticos  
Corte técnico das unhas  
Correção de unhas encravadas  
Calos e calosidades  
Podologia aplicada ao esporte  
Podologia infantil  
Estética - Saúde dos Pés  
Material esterilizado a 200°

Rua Cel. Massot, 90  
Atendimento domiciliar e hospitalar com hora marcada

**Radiologia Odontológica**  
**RNT3D**

RADIOLOGIA DIGITAL - DOCUMENTAÇÕES  
TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA CONE BEAM  
DE ALTA RESOLUÇÃO

Dr. Karlon Froes de Vargas - CRO: 10036

**(51) 3239-2198 / 3259-7375 / 3263-3900**  
Segunda a Sexta: 8h às 18h, sem fechar ao meio-dia  
Sábado: 9h às 12h



**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

**ODONTOPIEDIATRIA**  
TRATAMENTO CLÍNICO E  
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

**TRATAMENTO**  
ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

**IMPLANTES**

**PERIODONTIA**

**PRÓTESE / RX /  
CLAREAMENTO**

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

Matriz Canoas      Filial 1 Agronomia      Filial 2 L. Pinheiro

Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101      Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4      Estr. João O. Remião, 6457 - 1º andar - Parada 15 A

3425.1860      3319.1573 - 3352.9644      3319.7943 - 3072.2043

RT Dr. Marcelo Barboza Borille      RT Dr. Maria Luiza Rigon      RT Dr. Maria Clarisse Teruel Cardoso

CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841      CRO/RS 5486 - EPAO/RS 2137      CRO/RS 11328 - EPAO 2138

# EMPÓRIO Verbena

A FAVOR DA VIDA SAUDÁVEL

✚ Av. Wenceslau Escobar, 2050  
www.emporioverbena.com.br

(51) 2112-3330  
(51) 993-627-888



**Alimentos naturais, vivos, orgânicos ou integrais.**  
**Opções sem glúten e sem lactose, vegetarianas e veganas.**

## Conheça todos os benefícios das fibras



Bastante conhecidas por aqueles que sofrem com a constipação intestinal, as fibras devem fazer parte de qualquer cardápio que preze o equilíbrio alimentar. As fibras são uma parte dos carboidratos que não é digerida e absorvida pelo organismo. Isso explica sua ação mais famosa: o regulamento do intestino. Por aumentarem o volume das fezes, aceleram sua eliminação.

Está muito enganado quem pensa que as vantagens das fibras ficam por aí. Suas fontes alimentares e seus benefícios variam de acordo com a classificação. Elas se dividem nos grupos solúveis e insolúveis.

As fibras solúveis, como o nome já sugere, absorvem água, transformando-se em uma espécie de gel capaz de eliminar as gorduras das artérias e evitar que elas sejam absorvidas pelo intestino, protegendo-o contra o câncer.

Outras funcionalidades desse tipo de fibra são o retardo na absorção dos carboidratos (o que dá uma forcinha extra para a sua dieta, ajudando a manter uma sensação de saciedade mais prolongada) e diminuição das taxas de LDL (o colesterol maléfico à saúde). Farelo de aveia, cevada, leguminosas, frutas,

legumes e verduras são boas opções para encontrar as fibras solúveis.

Enquanto isso, por não absorverem água, as fibras insolúveis entram em ação para regular o funcionamento do intestino. Ao incluir verduras, legumes, frutas e trigo, arroz e pães nas versões integrais, no cardápio, você garante que tal benefício faça parte do seu dia-a-dia.

Para a recomendação diária do nutriente na alimentação não existe distinção. Roberta afirma que 20 a 30 gramas de qualquer um dos tipos de fibras já garante o sucesso de suas ações.

Só não se esqueça de tomar bastante água. Sem ela, em vez de soltar o intestino, você vai entupir geral principalmente se o seu maior consumo for de fibras solúveis, que precisam absorver o líquido para inchar e serem eliminadas mais facilmente, mandando todas as toxinas do seu organismo cano abaixo. Portanto, aposte na parceria fibras e água para conquistar pele e barriga bem lisinhas, como você sempre sonhou.



- GRÃOS E CEREAIS INTEGRAIS
- DIET & LIGHT
- SEM GLÚTEN
- SEM LACTOSE
- FRUTAS SECAS
- ERVAS MEDICINAIS
- SEMENTES E OLEAGINOSAS
- ALIMENTOS ORGÂNICOS
- ALIMENTOS FUNCIONAIS
- SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS
- SUPLEMENTOS ESPORTIVOS
- MEL E DERIVADOS

Av. Juca Batista, 311  
Ipanema - POA/RS  
Tel. 51 3246.7213  
ipanemapoa@redeciadasaude.com.br

• ciadasaudeippanema  
[WWW.REDECIAASAUDE.COM.BR](http://WWW.REDECIAASAUDE.COM.BR)  
• REDECIAASAUDE

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

**RADICOM**  
Clínica de Diagnóstico Médico por Imagem

**CONVENIADOS IPE  
TÊM DESCONTO  
ESPECIAL**

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

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

**AGORA ATENDEMOS SOMENTE EM NOSSA MATRIZ:**

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

## Como o Sol queima a pele?

Os responsáveis pelas queimaduras são os raios ultravioletas, que são classificados em UVA e UVB.

Basicamente, a diferença entre eles é que o UVA penetra na pele e o UVB, não. Quando o UVB atinge a pele, os vasos sanguíneos se dilatam, formando o eritema, nome técnico para a vermelhidão. E, junto com a cara de pimenta, vem a ardência.

Isso ocorre porque os raios UVB ativam uma substância presente no corpo chamada prostaglandina. Quando liberada, ela deixa as células nervosas receptoras da dor extremamente sensíveis.

E, se o UVB pode ser vilão no embelezamento do verão, o UVA tende a ser aliado. Afinal, esses raios estimulam mais a atividade de melanócitos, as células produtoras da melanina, resultando no



ao Sol.

bronzearmento da pele.

### Vermelho atrasado

Você saiu da praia aparentemente branco, mas, à noite, surpreendeu-se com o visual “moldura da capa da SUPER” que adquiriu. Isso é normal. O efeito dos raios UVB é tardio, aparecendo em média de seis a 24 horas depois da exposição

### Casquinha praiana

Quando tomamos muito sol, o aumento da melanina não causa apenas bronzearmento. Os raios solares atravessam a camada mais superficial da pele, que funciona como uma barreira contra as agressões externas. O UVA atinge o DNA das células, que ressecam e morrem. Essa camada de células mortas é a pele descascada – um ícone do verão.

## Clínica ProSmile



Um novo conceito de clínica odontológica instalou-se no coração da zona sul, no Bairro Cristal, na rua Coronel Massot, 476 loja 02.

Trata-se da Pro Smile Odontologia e Saúde que com sua estrutura moderna e confortável propõe-se a atender de maneira integral e personalizada seus pacientes. Através de uma equipe com especialistas de diversas áreas da odontologia consegue trazer soluções para os tratamentos dentários com agilidade e eficácia.

A Pro Smile atua na área de ortodontia (aparelhos), implantes dentários e prótese, endodontia (tratamento de canal), periodontia (tratamento das gengivas), cirurgia de dentes inclusos e procedimentos na área estética, como facetas dentárias e lentes de contato, aplicação de botox para harmonização facial, tratamento de dores musculares e articulares, além de oferecer a bichetomia, cirurgia atualmente muito procurada para remover a gordura das bochechas através de pequena incisão por dentro da boca.

Não deixe de conhecer esta nova opção para cuidar da sua saúde e da sua auto-estima e surpreenda-se como isto está mais ao seu alcance do que você imagina.

Dra. Claudia Reckziegel de Lima CRORS 9229 e Dra. Fernanda Ferrari CRORS 22118 são as profissionais por trás deste empreendimento.



**Consultório  
ODONTOLÓGICO**  
Dr. Diego Isola Caminha  
CIRURGIÃO DENTISTA CRO 17185  
APARELHOS E IMPLANTES ORTODONTICOS

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

Av. Martim Félix Berta, 435 - Sala 2 - 3344.3518 - POA  
Rua Drª Laura Azambuja, 305 - Sala 23 - 3480.2296 - Guaíba

**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

**ODONTOLOGIA E SAÚDE**



**ProSmile**

Dra. Claudia Reckziegel de Lima  
CRORS 9229  
Dra. Fernanda Ferrari  
CRORS 22118

☎ 4061-3211  
☎ 995-308-253

- Ortodontia • Implantes dentários e prótese
  - Endodontia (tratamento de canal)
- Periodontia (tratamento das gengivas)
  - Cirurgia de dentes • Estética
- Bichetomia (remoção de gordura das bochechas)

**Rua Coronel Massot, 476 loja 02**



## RECEITAS

## Batatas gratinadas com bacon



## Ingredientes:

- 10 batatas médias
- sal
- 100 g de bacon defumado
- queijo mussarela
- orégano
- azeite

## Modo de Preparo:

1. Descasque e corte as batatas em rodelas (podem ser palito)
2. Cozinhe as batatas em água com sal (não as deixar cozinhar muito para não se desfazerem)
3. Coloque as batatas numa assadeira
4. Corte o bacon aos cubinhos e junte às batatas
5. Espalhe o queijo por cima das batatas e do bacon e polvilhe tudo com orégano
6. Deite um fio de azeite por cima e leve ao forno quente, durante alguns minutos (o suficiente para tostar o bacon e o queijo)

## Pão de Queijo de Frigideira



## Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de sopa de cottage ou 1 fatia de queijo branco
- Tempero a gosto

## Modo de Preparo:

1. Misture todos os ingredientes com um garfo.
2. Coloque a mistura em uma frigideira anti aderente
3. Deixe cozinhar em fogo baixo.
4. Quando a parte de baixo criar uma casquinha, dobre a massa ao meio e feche como um omelete e está pronto.

**Dica:** recheie com presunto, queijo, fica delicioso.

## MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES

Visite-nos e confira!

**Linguica de porco**  
Com queijo

**Incremento  
Seu Churrasco**  
Cupim Bovino  
Resfriado

**R\$ 12,98 kg**

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

## Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves

**R\$ 19,98 kg**

**Meia Ovelha**

**R\$ 21,98 kg**

**Pernil**

**R\$ 19,00 kg**

**Ovelha Inteira**

**R\$ 19,98 kg**

**Costela Com Carré**

**R\$ 26,98 kg**

**Paleta**

**Miúdos de Ovelha**

**Lingua**  
**R\$ 4,99 kg**

**R\$ 19,98 kg**

**Filé de Ovelha**

**R\$ 3,98 kg**

**Rins**

**R\$ 12,98 kg**

**Coração**

**R\$ 3,69**

**Tempero para carne de ovelha 200g**

## Pudim com 2 Ingredientes



### Ingredientes:

#### Para o Pudim:

- 1 e ½ lata de leite condensado
- 3 copos de iogurte natural sem sabor

#### Para a Calda:

- 1 xícara de chá de açúcar para a calda
- ½ xícara de chá de água
- 1 colher de chá de vinagre branco

### Modo de Preparo:

1. Em uma forma de pudim, coloque o açúcar, a água e o vinagre e leve ao fogo até formar um caramelo.

2. No liquidificador, coloque o leite condensado e o iogurte natural e bata bem.

3. Peneire o pudim antes de colocá-lo na forma.

4. Leve para assar em banho-maria no forno médio preaquecido por 45 minutos.

5. Dicas:

6. O vinagre serve para fazer com que a calda fique cremosa.

7. Essa receita rende um pudim pequeno. Se desejar, dobre a receita

## 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

## Super Tchê

Barbaridade

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

## Mercado Das Frutas

### Sacolão BARCELLOS

Hortifrutigranjeiros

Av. Edgar Pires de Castro, 1895 | ☎ 3029-8054

## Mercado & Açougue

### TRADIÇÃO

Sucesso em carnes.

☎ 3258.5276

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami

## IMPÉRIO das Frutas

Ambiente familiar e com bom atendimento

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

Av. Edgar Pires de Castro, 3749

Fone: 3266-2991

ACEITAMOS CARTÕES  
VISA  
MasterCard  
NEXUS  
Verde  
Cartão

## SUPERMERCADO FABONATO

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

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

## Dieta do ovo cozido - Perca até 10kg em 14 dias

Se você quer resultados rápidos na sua luta para perder peso, a dieta do ovo cozido é perfeita.

Pelo menos é o que garantem os seus praticantes, espalhados por todo o mundo e que não param de aumentar, graças ao sucesso desta receita nas redes sociais.

Apenas alguns ovos, alguns legumes e algumas frutas cítricas compõem o cardápio desta dieta.

E isso já é o suficiente para fazê-la completa e proporcionar grandes resultados.

Ele irá acelerar o metabolismo e queimar a gordura. Além disso, você não vai sentir fome.

Durante a dieta, você deve beber muita água para hidratar o corpo e também facilitar a desintoxicação.

Tome de oito a dez copos por dia.

Esta dieta tem regras simples.

Você não pode comer junk food, como doces, pizza e hambúrguer.

Também não pode consumir refrigerante e bebida alcoólica.

Além disso, limite o sal e o açúcar,

Você pode perder até 10 quilos em apenas 14 dias!

E, se mantiver uma rotina alimentar saudável no pós-dieta, certamente não vai recuperar o peso perdido.

Este é o menu das duas semanas de dieta:

### Semana 1

#### Segunda-feira

Café da manhã: 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: 2 fatias de batata-doce e 2 maçãs.

Jantar: 1 prato grande de salada e frango.

#### Terça-feira

Café da manhã: 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: salada de legumes verdes e frango.

Jantar: salada de legumes, 1 laranja e 2 ovos cozidos.

#### Quarta-feira

Café da manhã: 1 fruta cítrica e 2 ovos cozidos.

Almoço: queijo magro, 1 tomate e 1 fatia de batata-doce.

Jantar: salada e frango.

#### Quinta-feira

Café da manhã: 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: frutas.

Jantar: salada e frango cozido no vapor.

#### Sexta-feira

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: legumes cozidos e 2 ovos.

Jantar: salada e peixe grelhado.



#### Sábado

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: frutas.

Jantar: frango e legumes cozidos no vapor.

#### Domingo

Café da manhã: 2 ovos cozidos e 1 fruta cítrica.

Almoço: salada de tomate, legumes cozidos no vapor e frango.

Jantar: legumes cozidos no vapor.

### Semana 2

#### Segunda-feira

Café da manhã: 2 ovos e 1 fruta cítrica.

Almoço: salada + frango.

Jantar: 1 laranja, salada e 2 ovos

#### Terça-feira

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: 2 ovos + legumes cozidos no vapor.

Jantar: salada e peixe grelhado.

#### Quarta-feira

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: salada + frango.

Jantar: 1 laranja + salada de legumes + 2 ovos.

#### Quinta-feira

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: legumes cozidos no vapor + queijo de baixo teor de gordura + 2 ovos.

Jantar: salada + vapor de frango

#### Sexta-feira

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: salada de sardinha.

Jantar: salada + 2 ovos

#### Sábado

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: salada + frango.

Jantar: frutas.

#### Domingo

Café da manhã: como no dia anterior.

Almoço: legumes cozidos no vapor + frango.

Jantar: como o almoço.

Viu como o cardápio é simples?

Para resultados ainda melhores, pratique exercícios pelo menos meia hora por dia.

#### IMPORTANTE!

Esta dieta quase não tem carboidratos e esse é um dos motivos pelos quais ela funciona.

Mas você precisa consultar um médico antes de iniciá-la.

Aliás, nunca faça dietas como esta sem antes consultar um médico.

Mesmo no caso desta, que não vai fazer você passar fome.



**PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO**  
**MACEDO**  
**3259-1907**  
**Tortas, Doces e Salgados**

**Salgadinhos p/ Festa**



**R\$ 35,00**  
O CENTO

**PROMOÇÃO DE TORTAS!!!**



<b>MINI</b> R\$ 19,90	<b>MÉDIA</b> R\$ 39,90	<b>GRANDE</b> R\$ 49,90
--------------------------	---------------------------	----------------------------

**Estrada do Lami, 517 - tel.: 3259-1907**  
**Filial Belém Novo: Av. Heitor Vieira, 579 - tel.: 3508-6658**

# SUPER TRES

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

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

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

# 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

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



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

Entrega de rancho grátis

Horário de funcionamento:

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

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



# ESPETÃO do Forte

**CHURRASCO PARA LEVAR**

Av. Otto Niemeyer, 2532  
(51) 3242.4299

# PASQUALI

Padaria e Confeitaria

**TORTAS  
DOCES E  
SALGADOS**

Aceitamos Encomendas

**Tele Entrega**  
3241.6262

Av. Otto Niemeyer, 3465



ProcureFiche

# anuncie conosco

e alcance um público de  
**123 mil leitores todo mês!**

 **51 3026-8445**

 **996-136-986** 



# Carboni

Supermercado  
**PINHEIRO**

**(51) 3315.2493**

Aceitamos os principais cartões.

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



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

## Como organizar uma festa na piscina

**1. Convites.** O primeiro passo para organizar uma festa na piscina é fazer os convites. Seja original e criativo criando uns cartões relacionados com o tema da festa, que contenham imagens ou desenhos de insufláveis, bolas insufláveis, fatos de banho... e tudo o que lhe ocorra. Não se esqueça de indicar nos cartões que os convidados devem estar preparados com fato de banho, calçado de água, toalha, chapéu ou boné e protetor solar.



**2. Decoração.** Decorar uma festa na piscina é algo simples. Reúna uns quantos insufláveis de cores assim como bolas insufláveis e alguns colchões e espalhe-os pela piscina, que lhe dará um toque muito divertido e alegre ao evento. Além disso, qualquer objeto que tenha por casa e que lembre o verão pode utilizá-lo para decorar a festa.

Se a festa se alargar até à noite, uma boa ideia seria colocar algumas tochas à volta da piscina para iluminar bem o sítio.

**3. Mobiliário.** Por sua vez, é imprescindível contar com o mobiliário adequado para que os convidados se encontrem cómodos em todo o momento. O melhor é dispor de espreguiçadeiras, cadeiras inclináveis e as mesas necessárias para servir a comida e a bebida. Além disso, certifique-se que tem um espaço seguro em que os seus convidados possam deixar os seus pertences.

**4. Comida.** Sem dúvida, algo que não pode faltar numa boa festa é a comida. Neste caso, o melhor

é elaborar um menu ligeiro e simples, pode preparar um buffet que contenha aperitivos frios, hamburguers, cachorros quentes e sandes. Uma ideia muito fácil e rápida de fazer que se torna num êxito em qualquer festa de verão.

E para a sobremesa? Para se refrescar no verão não há nada melhor que servir um bom sortido de frutas da época. Prepare umas deliciosas espetadas de fruta e sirva, além disso, outros alimentos bem frios como gelados ou gelatinas para que haja mais variedade.

**5. Bebida.** Além disso, a comida deve ser acompanhada de bebidas frias que mantenham bem hidratados os convidados. Prepare umas quantas jarras de limonada para acalmar a sede e outras bebidas como granizados de fruta, batidos ou coquetéis refrescantes. Certifique-se, além disso, de que os convidados disponham de água fresca em todo o momento.

**6. Jogos e diversão.** Organizar jogos e atividades dentro da piscina é uma grande forma de fazer que o evento se torne numa experiência muito divertida. As guerras com balões ou pistolas de água são ideias para se entreter e passar um bom bocado a rir. Também pode colocar uma rede no centro da piscina para jogar volleyball ou preparar jogos com as bolas insufláveis.

Se tiver uma piscina de grandes dimensões, a melhor ideia que pode ter para surpreender os mais pequenos é colocar insufláveis dentro da água, para passarem uma tarde em grande.



**Construção e Reforma**  
Desde 1992

Mão de Obra especializada  
Faça já seu ORÇAMENTO!  
**51 3336.8587**  
51 995.987.893 / 996.632.170

- Alvenaria e Carpintaria
- Elétrica Predial e Residencial
- Hidráulica Predial e Residencial
- Consertos Imediatos
- Pinturas, Texturas, Grafiato e Massa Corrida
- Reparos em Azulejos, Forro de Gesso
- Tubulação de Gás
- Tubulação de Incêndio
- Instalação de Motores de Recalque de Água, Pressurizador e Junquer

Email: jsconstrucaoreforma1992@gmail.com  
Rua Euclides Moura, 189 - Partenon - POA




**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**



**ProcureAche**

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

**ANUNCIE AQUI**

**51 3026-8445**

**996-136-986** vivo

**Laura Barros Fotografia**

Formaturas | Aniversários e Eventos Empresariais

*Cobertura completa dos seus eventos*

laurabarros5.wixsite.com/laurabarros

**Entre em contato e solicite orçamento**

**51 984.184.515**

E-mail: laurabarros5@gmail.com



## Xixi com sangue em cães e gatos: o que fazer?

### Xixi com sangue em cães e gatos: o que fazer?

Primeiro precisamos identificar o problema. Alguns donos podem demorar a perceber a presença do sangue na urina, pois o cachorro faz xixi nos passeios ou, no caso dos gatos, a cor da areia higiênica pode mascarar a cor do xixi, já que a presença do sangue pode ser muito sutil.

A presença de sangue na urina é chamada de hematúria e é sempre um sinal de que algo está acontecendo. O mais importante é avaliar se, além da hematúria, o animal apresenta mais alguma alteração de comportamento para direcionar o diagnóstico.

### Xixi com sangue em cães e gatos: possíveis causas

**Cistite bacteriana ou inflamatória:** é a inflamação ou infecção do trato urinário. Neste caso, é possível perceber uma posição diferente do animal na hora de urinar, ou até ficar na posição e não sair nenhum xixi. Além disso, o animal com cistite lambe com frequência a região por sentir desconforto.

**Cálculo urinário (urolitíase):** assim como humanos, animais também podem desenvolver cálculos em rins e bexiga. Algumas raças de cães são predispostos, como Schnauzer miniatura, Yorkshire, Lhasa Apso, Shih-tzu e Dálmata. É comum também em gatos, com maior incidência nos machos. A presença do cálculo pode machucar o trato urinário, causando ainda uma cistite inflamatória, trazendo então dois motivos para a hematúria. É importante estimular a ingestão de água para evitar o aparecimento de cálculos, principalmente em gatos, que são mais seletivos com os lugares onde tomam água.

**Cio:** durante o cio da cadela, a vulva incha e há sangramento vaginal de leve a moderado antes da fase fértil. Neste período, é comum encontrar sangue na urina, mas que não tem como origem o trato urinário.

**Tumor:** com menor incidência em relação à cistite e urolitíase, o aparecimento de tumor leva também a cistite e seus sintomas.

**Envenenamento:** alguns tipos de envenenamento causam grande eliminação de hemoglobina na urina, como no caso de algumas plantas tóxicas, picada de cobra e alguns tipos de medicações tóxicas para animais (como diclofenaco potássico). Nestes casos, outros sintomas agudos



acompanham a hematúria, como vômitos, tremores, apatia e respiração ofegante. É necessário identificar se há alguma causa de envenenamento por perto e levar com urgência ao atendimento veterinário.

Ao identificar a hematúria, ou seja, xixi com sangue, deve-se sempre levar o pet ao veterinário para que a causa da hematúria seja diagnosticada através do histórico e exames complementares – exames de imagem, exame de urina e de sangue. A cistite além de ser muito comum, ainda acompanha outras causas, como vimos acima, causando um grande desconforto. Por isso, tratar a causa e os sintomas são essenciais para uma boa qualidade de vida!

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

**Venda de pintos**

Vestuário | Mudas | Rações | Medicamentos

**3258.1108 / 981.048.785**

ESTRADA DO VAREJÃO, 5155 - LAMI - POA / RS

Dog Walker e Adestradora

**Dög Walker**

Passeadora de cães  
*Está sem tempo para passear com o seu amigo?*

**Eu cuido disso!!!**

Passeios c/ orientação comportamental - Truques Comandos de obediência e comportamento positivo

**Profissional com formação na área**

Fone: (51) 993-302-532 c/ Adriana

**anuncie conosco**

ProcureAche

**Quem não é visto, não é lembrado.**

**Ligue:**

51 3026-8445

996-136-986 vivo

## Encontre o que você procura com 3 filtros do Google

### Ferramenta de Pesquisa

Vamos começar pesquisando por algo básico, como um filme. Por exemplo, Apollo 13, que neste ano completa 22 anos. Em 2017, os resultados de busca para o filme serão os mais recentes, mas se você quiser ter acesso aos artigos que falavam do filme quando ele foi lançado, certo?

Para ir mais a fundo, clique no link em Ferramentas de Pesquisa na parte superior da página à direita acima dos resultados. Isto irá revelar cinco caixas. Neste caso, o que queremos é selecionar a opção "Em Qualquer Data". Clique nela e você terá um monte de opções, incluindo resultados de um passado distante caso você selecione a data na opção Intervalo Personalizado.

### Ao pé da letra

Às vezes, você precisa insistir quando quer usar um certo termo de busca no Google. Se você estiver procurando por um erro estranho de computador, você provavelmente quer ver resultados da frase exata daquele erro.

Uma forma para fazer isso é primeiramente procurar pelo erro no Google e depois ir em Fer-



ramentas de Pesquisa -> Todos os Resultados. Nesse menu, selecione "Ao pé da Letra" para encontrar exatamente o que você procura.

### Localização

Finalmente, o último filtro que o Google oferece diz respeito aos resultados de busca na sua localização. Você pode utilizar essa pesquisa para encontrar restaurantes, cafés, lojas, enfim. A Localização já deve estar definida, mas se você quiser mudar sua região ou ter certeza de que ela está funcionando, cheque também as Ferramentas de Pesquisa.

**LINKWARE**  
INFORMÁTICA

EMPRESA COM  
10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

CREA-RS: 138641

Fone:  
**51 3062.1555**  
**8411.1555** WhatsApp

Assistência técnica em Informática  
Manutenção de computadores e notebooks  
Upgrades/ Venda de peças e computadores  
Recarga de cartuchos  
Configuração de redes e wireless  
Remoção de vírus e spywares  
Troca de telas e peças

ATENDEMENTO A DOMICÍLIO OU EMPRESARIAL  
www.facebook.com/linkwareinformat

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:  
www.linkwareinformatica.com

**GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO**

**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

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

## Curiosidade em inglês

"The best of both worlds" – o melhor de duas oportunidades diferentes ao mesmo tempo. Ex.: "By working part-time and looking after her kids two days a week she managed to get the best of both worlds." (Trabalhando meio período e cuidando dos filhos duas vezes por semana, ela conseguiu ter o melhor dos dois mundos.)

**Informática para Melhor Idade**

**CUPOM DE DESCONTO**  
APRESENTE ESTE CUPOM E GANHE 1 MENSALIDADE GRATIS

Horários flexíveis de acordo com sua disponibilidade. Não é necessário aguardar formação de turmas.

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador

Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.

Aulas para tablet, computador e celular

Facebook E-mail Whatsapp

51 3224.0335  
51 3224.0527

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

**ONBYTE**  
FORMAÇÃO PROFISSIONAL

## Marido de Aluguel

### VALDECIR



#### ORÇAMENTO GRATUITO

- Elétrica • Hidráulica
- Pintura • Solda
- Desentupimentos de pias e ralos
- Instalação de alarme

Atendemos domingos e feriados.

(51) 981.856.689 / 996.816.894

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 Herceu Farins Barbosa, 61 - Aberta dos Morros

## Lauri & Claiton Herdina Marceneiro

«Pai e Filho trabalhando unidos para servir melhor»

Você quer reformar e recuperar suas esquadrias de madeira, Portas, Janelas de correr e venezianas.

Ajuste e manutenção / troca de trilhos e roldanas

Temos uma Marcenaria ambulante, recuperamos na sua residência tudo o que for possível.

Temos 25 anos de experiência. Orçamento s/ compromisso

Rua Espatódeas, 290 - Casa 01

Fones: (51) 996.857.710 - 998.498.715

## Faxina

### Residencial e Comercial



### Tânia Tia da Faxina

☎ (51) 999.464.639 (51) 993.509.329

Atendimento em todos os bairros de Porto Alegre

Sua casa mais limpa e perfumada



### Está precisando de reparos?

- Manutenção de Condomínios e Residências
- Reformas • Telhados • Pinturas • Texturas • Impermeabilização
- Hidráulica e Elétrica e outros serviços...

FINANCIAMENTO EM ATÉ 12X SOLICITE SEU ORÇAMENTO GRATUITO.

☎ 51 998.145.347 [claudiopolitecni@ibest.com.br](mailto:claudiopolitecni@ibest.com.br)



## ASSOALHOS E CONSTRUÇÕES

PARQUET E ASSOALHO SEM PÓ  
PRODUTOS SEM CHEIRO  
SECAGEM EM 4 HORAS

- \*Lixação de Parquet
- \*Aplicação de Sinteko
- \*PU (Poliuretano) \*Laka
- \*Resina a Base D'água
- \*Assoalhos em Geral
- \*Construções e Reformas em geral

Fones: 51 3072.7599 / 998.135.887  
984.577.771

Rua Espírito Santo, 108 - Centro - POA/RS  
[crsdeantoni@hotmail.com](mailto:crsdeantoni@hotmail.com)



ATENDIMENTO ESPECIALIZADO 24 HORAS POR DIA!

## Desentupimento - Manta Asfáltica Reforma de Fachada



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

☎ (51) 3058-2121

Plantão: (51) 992-312-840 | 986-203-597



## Mister Máquinas

**ASSISTÊNCIA TÉCNICA**

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

**51 980-509-800**

**Mr. Protect**  
CONTROLE DE PRAGAS

Descupinização - Desinsetização  
Desratização - Controle de Voedores

*O verão vem aí e eles também!*

*Faça seu orçamento grátis!*

comercial@mrprotect.com.br **(51) 3377-3060**

## Prolar Consertos

Peças e acessórios

**ORÇAMENTO GRÁTUITO**

**BRABTEMP**  
Contimonial  
enXuta **ANNO**

**Prolar Vendas**  
venda de peças e acessórios

**Maquinas Usadas com Garantia de 6 meses**

parcelamos nos seguintes cartões:

Busca e Entrega **(51)3263.3265 | 996.269.475 | 986.594.454**  
Estr. João Antônio da Silveira, 180 - Porto Alegre

## Construção e Reforma

Desde 1992

Mão de Obra especializada  
Faça já seu **ORÇAMENTO!**

**51 3336.8587**  
51 995.987.893 / 996.632.170

- Alvenaria e Carpintaria
- Elétrica Predial e Residencial
- Hidráulica Predial e Residencial
- Consertos Imediatos
- Pinturas, Texturas, Grafiato e Massa Corrida
- Reparos em Azulejos, Forro de Gesso
- Tubulação de Gás
- Tubulação de Incêndio
- Instalação de Motores de Recalque de Água, Pressurizador e Junquer

Email: jsconstrucaoreforma1992@gmail.com  
Rua Euclides Noura, 189 - Partenon - POA

## Eletricista Ronaldo

Elétrica Predial - Elétrica Comercial  
Elétrica em Geral  
Instalação de Sensor de Presença  
Fotocélula, etc...  
Marido de Aluguel

**ORÇAMENTO GRÁTUITO**

**51 985-912-447** / **985-463-075**

## Caça Vazamentos

Equipamento eletrônico de alta precisão  
Sem quebra-quebra

**991.475.637**  
**984.947.242**  
**3423.2521**

Cada gota de água faz a diferença!

joseluislula@hotmail.com

## REPAROS PALESTRINI

**Consertos:**

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

**(51) 3246.4489 / 984.553.561**

## Congelando e descongelando alimentos

A embalagem ideal é aquela que não permite que o alimento entre em contato com o ar do freezer, não se rasga facilmente, resiste à gordura, adere ao alimento antes do congelamento e solta-se com facilidade do produto congelado. Esse processo é importante porque preservará as características, textura e nutrientes dos alimentos. Para descongelar, basta usar o microondas em potência mínima ou deixar o alimento na geladeira por cinco horas e, em seguida, aquecer em forno convencional.

## RICARDO

Reformas em Geral

- Hidráulica
- Construção Civil
- Pequenas soldas em protões/gradas
- Pequenas pinturas e acabamentos

**985.381.560** / **980.528.400**

## Dicas para ter uma pele bonita no verão

Para ter uma pele bonita e saudável no verão é importante que se cumpram alguns cuidados de proteção, uma vez que os dias quentes e ensolarados aumentam a exposição da pele ao sol, podendo causar o envelhecimento precoce, ressecamento e até câncer de pele.



ao sol e devem ser protegidos adequadamente.

Segue algumas dicas que garantem uma pele sempre linda, saudável e um bronzeado perfeito durante todo o verão:

- Evitar a exposição solar das 10h às 15h. Nesse período o índice de raios ultravioletas é maior, aumentando as chances de desenvolver manchas na pele e de ocorrer o envelhecimento precoce.
- Deve-se aplicar o protetor solar meia hora antes da exposição ao sol, esse é o tempo necessário para que a pele absorva o produto e fique realmente protegida.
- As mãos, pés e lábios também ficam expostos

• O protetor solar também deve ser utilizado quando o indivíduo estiver debaixo de um guarda-sol, uma vez que os raios solares refletidos na areia ou no piso podem atingir a pele exposta.

• Comer alimentos vermelhos ou alaranjados como o mamão, cenoura, tomate e beterraba. Estes alimentos contêm vitamina A, que influencia na pigmentação da pele.

• Beber bastante líquidos, para manter a pele hidratada.

• Evitar banhos muito quentes, utilizar a água morna ou fria.

• Quando tomar banho no mar ou na piscina, enxaguar o corpo com água limpa para retirar o excesso de cloro ou sal da pele.

• Sempre passar um hidratante corporal após a exposição ao sol.

ProcureAté

**anuncie conosco**

e alcance um público de **123 mil leitores todo mês!**



**51 3026-8445**

**996-136-986** vivo

**MIX-BAZAR**  
utilidades & presentes

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

Aceitamos todos os cartões

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



Venha conhecer a **COSMOBEL** zona sul



**cosmobel**  
BEAUTY STORE

**MOVEIS PARA SALÃO DE BELEZA**

Lavatórios  
Cirandinhas  
Poltronas

**COSMÉTICOS PROFISSIONAIS**

Colorações  
Maquiagens  
Secadores e pranchas  
Esmaltes  
Depilação

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

**Fone: 3084.1020**

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

**ROUPAS COM PROTEÇÃO SOLAR**  
UV LINE  
UV PROTECTION

**FAIXA ANTI-RONCO**

**Bermuda Anticelulite**  
Melhora a circulação  
ANVISA Nº 80104700003

**Regata Modeladora**

**Para dor no punho**  
Alivia a dor  
ANVISA Nº 80104700006

**Vivendo Melhor**  
www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor

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

Estacionamento c/ desconto Porto Park na Felipe Camarão, 564

TEMOS TELEENTREGA

## Dicas para cuidar do cabelo no verão

Época de sol, férias e praia. Muitas pessoas gostam do verão, mas é nessa estação, juntamente com esses outros atrativos, que o cabelo fica exposto a vários danos como a água do mar, o cloro da piscina, os raios solares, entre outros, deixando os cabelos sem brilho e quebradiços.

Para evitar o problema, confira algumas dicas:

### Sempre limpos

Lave seus cabelos com frequência, é importante que o couro cabeludo esteja sempre limpo, pois o calor, o suor e a umidade contribuem para o surgimento de caspa e seborreia.

### Remover resíduos

Após o banho de piscina ou mar, lave seu cabelo com água limpa, para retirar o excesso de cloro e sal, para evitar que danifiquem o cabelo.

### Não prenda cabelo úmidos

A estrutura dos fios pode ser prejudicada se o cabelo for amarrado quando estiver úmido, então só o prenda depois que estiver bem seco.

### Faça hidratação

Fazer hidratação no cabelo em casa é uma boa alternativa. Produtos com queratina são uma



ótima opção para restauração dos fios.

### Boa alimentação

Uma boa alimentação reflete em todo nosso corpo, inclusive no cabelo, portanto procure se alimentar de uma forma saudável, ingerindo frutas, verduras e bebendo bastante água.

### Uso de chapéu

Eles são essenciais para proteger o cabelo do sol, mas abafa o couro cabeludo. Portanto use-o apenas quando tiver exposta ao sol.

### Evite química

No verão o cabelo já sofre com o sol, mar, piscina. Procure não abusar de química nesta época do ano, elas vão contribuir muito para danificar seu cabelo.

### Use produtos especiais

Existe no mercado xampu e condicionador com proteção UV e outros componentes que vão ajudar a proteger seu cabelo contra o ressecamento e a perda de brilho.

### Corte o cabelo

O cabelo precisa ser cortado pelo menos a cada três meses. O corte é importante para que ele cresça saudável.

## Como reparar rodas arranhadas?



Quem nunca deu aquela arranhada nas rodas na hora de estacionar? A boa notícia é que elas podem ser facilmente reparadas em uma mecânica especializada.

Antes de realizar o serviço, o profissional precisa avaliar o material da roda e verificar se a peça pode estar quebrada ou comprometida, nesse caso é aconselhável substituí-la.

O conserto envolve, geralmente, a correção da avaria, aplicação de massa plástica ou solda, aplicação de base, tinta de acabamento e, por fim, verniz para dar brilho e proteção à peça.

O custo do conserto é baixo comparado ao preço de uma roda nova e o serviço é realizado em poucos dias. É preciso saber que o reparo só vale a pena em caso de danos leves. Depois do serviço, vale realizar o balanceamento das rodas.

Se a peça sofreu danos profundos, é indicado comprar uma roda nova, principalmente, se o preço do conserto ultrapassar um terço do valor do item.

## Dicas para cuidar bem do seu carro

1) Nunca faça a avaliação de um carro usado à noite ou estando ele molhado. Assim você poderá avaliar muito melhor o real estado do veículo sem possíveis enganações. Se você não entender muito de mecânica, o ideal é levá-lo à um profissional de sua confiança.

2) Na hora de negociar um veículo usado, o preço é calculado levando-se em conta o ano/modelo e não o ano de fabricação. Muitas lojas tentam levar vantagem com isso, mas lembre-se: o preço médio do carro não é calculado pelo ano de fabricação.

3) Mantenha a manutenção do seu veículo em dia. Seja na estrada, seja no seu dia a dia, a manutenção dos veículos é fundamental. Na maioria das vezes, os gastos com a conservação são muito menores do que as despesas com conserto. Portanto fique sempre de olho nas revisões e manutenções preventivas.

4) Como descobrir se a bateria está gasta? A vida útil de uma bateria varia muito em função da sua qualidade e da forma como é usada. O sinal mais evidente de que a bateria está cansada é a dificuldade de dar partida no carro, principalmente de manhã e nos dias frios.

5) O cuidado com o pneu do carro, começa na verificação mensal da pressão ideal, indicada no manual do proprietário. Pneus corretamente calibrados têm vida útil mais longa e economizam combustível.

*Fanganito*  
**SEGUROS**

Vida  
Empresarial  
Residencial  
Auto

**COTAÇÃO DE SEGUROS ? TEMOS A SOLUÇÃO !**

**(51) 3228.7880**

**(51) 3322.0084**

Rua Antonio Ribeiro, 23 - Sala: 209 - Porto Alegre - RS  
e-mail: fanganitoseguros@gmail.com

**Silveira**  
Parafusos & Ferramentas

Parafusos de Cabeçote - Prisioneiros  
Parafusos de Roda - Rolamentos

**Especializada em parafusos**

**3249.3377 / 993.090.559**

csilveirafixadores@yahoo.com.br

Est. João Antônio da Silveira, 1093 - Restinga



## 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



**SERRALHERIA RODRIGUES**  
Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

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



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

VISA Hipercard

**Ligue e peça orçamento gratuito**  
51 984.111.151 | 984.137.291  
**3246.3902** Av. Lami, 1650 - Belém Novo  
E-mail: serralheria.rodriguez@hotmail.com  
Acesse nosso site: www.gruporodriguesrs.com.br



**LED Extintores**

- ✘ PPCI-PROJETO
- ✘ ELÉTRICA PARA PPCI
- ✘ EXTINTORES E RECARGAS
- ✘ TESTE DE MANGUEIRA
- ✘ PLACAS E LUMINÁRIAS
- ✘ CURSO BRIGADA DE INCÊNDIO
- ✘ CURSO PRIMEIROS SOCORROS
- ✘ ALUGUEL DE EXTINTORES
- ✘ BOMBEIRO CIVIL P/ EVENTOS
- ✘ PALESTRANTE P/ EVENTOS

Facebook.com/Led Extintores (51) 985.985.949  
E-mail: ledextintores@outlook.com (51) 993.844.354



**SCHARFEN**

**FACAS PROFISSIONAIS**  
Para chefs  
Linha completa para  
açougues e restaurantes

**PRONTA ENTREGA**  
**PREÇOS IMPERDÍVEIS**



**MUNDIAL** 51 998.056.323  
contato@scharfen.com.br • www.scharfen.com.br

## Da alta do INSS de empregado considerado ainda doente pela empresa

Muito comum o trabalhador tendo recebido alta do INSS de auxílio-doença, se apresentando na empresa, por esta tem negado seu direito de continuar prestando seus serviços, sob a alegação de que o trabalhador ainda continuaria sem condições

de saúde para desempenhar sua função, ao contrário do declarado pelo médico do INSS em sua alta.

Fica então o trabalhador sem qualquer renda, eis que passa a não mais receber o sobredito auxílio-doença, e a não mais receber qualquer salário – eis que suas funções não lhe são disponibilizadas pela empresa.

Na verdade, algumas empresas já tendo preenchido a vaga do empregado, buscam na alegação de que este ainda continuaria doente – justificativa para lhe negar o retorno ao serviço – e orientam o empregado a ingressar com uma ação contra o INSS para buscar o reestabelecimento do auxílio-doença cancelado, ação esta com grande chance de ser julgada improcedente pela Justiça Federal.

Na realidade, o trabalhador fica num verdadeiro limbo – tendo ficado doente por culpa muitas vezes das condições dos serviços que prestava à própria empresa, fica sem qualquer



renda, quer do INSS, quer da empresa, passando então por inúmeras dificuldades financeiras, em um sofrimento de meses e meses, prejudicando grave e irremediavelmente a si e a sua família!

Neste sentido, entendo que o empregado deverá in-

gressar de imediato com uma ação de rescisão indireta do contrato de trabalho, buscando não somente as verbas rescisórias, mas também os salários desde sua alta do INSS, além de talvez até uma indenização por danos morais por eventual culpa da empresa na doença que o acometeu.

**Dica: Almir Sarmento & Filhos Advocacia**

**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

## Perdeu a Black Friday?

O Brasil importou uma relevante data de compras do calendário norte-americano - Black Friday. Neste ano, a sexta-feira das promoções aconteceu em 25/novembro passado. Dentre todos os produtos e serviços apresentados, o mercado imobiliário também reservou ofertas para aquela ocasião. Não foram raros os empreendimentos oferecidos com descontos importantes.

E quem não estava preparado para aproveitar as oportunidades no instante em que elas apareçam? Terá de esperar até 2017? Não! Saiba que existem unidades "em estoque", remanescentes das promoções deste ano. Um exemplo é o ICON Assis Brasil, na Zona Norte de Porto Alegre, que ainda possui apartamentos como o da planta ao lado com desconto acima de R\$ 50.000,00! Ficou interessado? Faça contato comi-

go e conheça melhor esta e outras alternativas que poderão turbinar o seu final de ano!

**Cláudia Paese**  
Corretora Especializada em Investimen-  
tos Imobiliários - CRECI-RS 53.248  
51 994-080-380  
imoveis.claudia@terra.com.br



## IMÓVEIS NA ROCHA

Corretora Cláudia Paese

CRECI-RS 53.248

Consultoria para investimentos imobiliários  
Venda - Compra - Troca - Locação

Imóveis na Rocha - Corretora - Cláudia Paese

**(51) 994-080-380** [imoveis.claudia@terra.com.br](mailto:imoveis.claudia@terra.com.br)

## 8 dicas para economizar energia do ar-condicionado



1 - Escolha um modelo que tenha o Selo Procel A;

2 - Dê preferência aos modelos que possuam recursos de programação, como o Timer;

3 - Instale a condensadora em local com boa circulação de ar;

4 - Manter o aparelho numa temperatura entre 22°C e 24°C tendem a gastar menos energia;

5 - Mantenha portas e janelas bem fechadas, para evitar a entrada de ar do ambiente externo;

6 - Evite o calor do sol no ambiente, fechando cortinas e persianas;

7 - Mantenha os filtros limpos. Filtros sujos forçam o aparelho a trabalhar mais;

8 - Desligue o aparelho quando sair do ambiente.

# 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 2 vezes

VISA ou no cheque

51 **3108.4009**

**996.145.199 / 996.525.199**

Av. Moab Caldas, 2444 - Sta. Teresa - PoA

## Limpeza de sofás a seco ou com pano úmido? Qual é a ideal?



O tipo de limpeza a ser escolhido dependerá do material que o sofá é feito. Atualmente estão disponíveis no mercado sofás feitos

em grande diversidade de materiais: algodão, couro, linho, camurça, veludo, napa, couro, entre outros.

Por isso, antes de realizar a limpeza é necessário saber exatamente qual é o tipo de material do sofá. Também é importante verificar a etiqueta na parte inferior do sofá, onde se encontram os símbolos de instrução de limpeza:

- P significa processo normal de lavagem a seco;
- W significa processo normal de limpeza a úmido, incluindo detergentes também;
- F na etiqueta de instrução significa limpeza a seco profissional;
- O significa lavar em água fria apenas.

## 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

## LED Extintores



- ✦ PPCI-PROJETO
- ✦ ELÉTRICA PARA PPCI
- ✦ EXTINTORES E RECARGAS
- ✦ TESTE DE MANGUEIRA
- ✦ PLACAS E LUMINÁRIAS

- ✦ CURSO BRIGADA DE INCÊNDIO
- ✦ CURSO PRIMEIROS SOCORROS
- ✦ ALUGUEL DE EXTINTORES
- ✦ BOMBEIRO CIVIL P/ EVENTOS
- ✦ PALESTRANTE P/ EVENTOS

Facebook.com/Led Extintores (51) 985.985.949  
E-mail: ledextintores@outlook.com (51) 993.844.354

## OFICINA DO LAR



### MONTAGEM E DESMONTAGEM DE MÓVEIS PINTURA E TEXTURAS

- Instalações Elétricas e Hidráulicas
- Colocação de máquinas, equipamentos, artigos de decoração

INFORME-SE: REVISÃO ELÉTRICA COM PREÇOS PROMOCIONAIS!

ORÇAMENTO GRATUITO

OUTROS SERVIÇOS SOB CONSULTA.

(51) 999.627.037

IDEL GOLBERT | idel.golbert@gmail.com



## 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

## MULTI SERVIÇOS e PINTURAS

**ARMANDO SANTOS**

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

[www.flashbrico.com](http://www.flashbrico.com)

(51) 984.379.605

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

## A importância do Xadrez na formação do raciocínio lógico



Sendo orientado para, a partir de um todo ter competência para vislumbrar a parte que está fora dos eixos, o jovem praticante de Xadrez também desenvolve a capacidade de antecipar situações possíveis de criar problemas. Logo, ele se torna mais capaz, não só de evitar futuros obstáculos, mas também de solucioná-los.

Uma mente vigorosa, ativa, cheia de músculos sinápticos bem desenvolvidos, é o benefício imediato de quem mentalmente articula muitos caminhos e possibilidades para se chegar a um objetivo. É a mesma coisa de um autor de ficção, a criar uma trama onde, por exemplo, o personagem principal, ao caminhar por uma estrada cheia de obstáculos, tivesse que tratar cada um, de uma maneira sempre nova, o que não seria possível com uma mente inflexível.

Nessa prática, devemos ainda enfatizar, que o jogo apesar de ser uma competição, não precisa tornar-se uma disputa. A atividade serve de instrução para os dois jogadores, e nesse contexto, não existe aquele que perde e outro que ganha, mas apenas dois aprendizes que estão se qualificando na arte de tomar decisões.

Escola de Educação Infantil **45** anos

**"Meu Cantinho"**

**MATRÍCULAS ABERTAS!!!**

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

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

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

**Amiguinhos do Cristal**  
Escola Infantil

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



## Piadas

### Trabalho

Ao chegar na empresa, o chefe vê a sua secretária trabalhando que nem uma condenada e pergunta:

- Nossa, dona Priscila! Desde quando a senhora trabalha assim deste jeito?
- Desde que eu vi o sr. descendo do seu carro.

### O melhor detergente

Um casal estava preocupado em ter o melhor detergente para limpeza e o vizinho disse:

- O melhor detergente de limpeza é a bebida.
- Como assim? - perguntou o marido e o vizinho responde:
- A bebida limpa o dinheiro, limpa a fama, limpa o juízo, limpa a beleza, limpa a fortuna, limpa o stress e sobretudo, limpa o tesão.

### Velha no gastro

- A velha no consultório do gastro:
- Doutor, vim aqui para que o senhor me tire os dentes.
  - Mas minha senhora, não sou dentista, sou gastro. E vejo que a senhora não tem nenhum dente na boca.
  - É claro. Engoli todos.

### No psiquiatra

- Doutor, tenho complexo de feiúra.
- Que complexo que nada...

### Amnésia

- O cara sofria de amnésia e procurou o médico:
- Doutor, estou com uma terrível amnésia.
  - Desde quando?
  - Desde quando, o quê, doutor?...



## Guia para escolher o tipo mais adequado de portão



### Portão basculante

É o modelo cuja abertura é feita na vertical, onde a base de sustentação dele corre dentro de uma espécie de trilo nas laterais direita e esquerda, permitindo assim a sua abertura e fechamento. Ele é indicado para situações onde a abertura horizontal não seja possível e assim economiza-se espaço.

### Portão de correr

O modelo de correr é o mais tradicional e usado, especialmente para portões grandes como os de garagens, por exemplo. A vantagem dele é que a abertura é horizontal e com isso pode-se inclusive usar portões mais reforçados e pesados.

### Portão de abrir

O portão de abrir também é muito comum, mas ele só é possível para modelos menores, onde o peso seja suportado, uma vez que ele é fixado na parede e portanto não pode ser muito pesado. É comum para entrada principal de casas ou para entradas laterais.

### Portões eletrônicos

Um portão eletrônico pode ser tanto o de correr, basculante ou de abrir. O termo eletrônico se aplica ao mecanismo que automatiza a sua abertura e fechamento, sendo, portanto, possível aplicar este mecanismo a qualquer tipo de portão.

### Portão aberto e fechado

Os termos abertos e fechados aqui indicam o tipo de construção ou o estilo dele. Alguns modelos são formados por uma espécie de grade ou mesmo tendo vão e nesses casos chamamos de portão aberto, porque permite visualizar de um lado para o outro. Já o portão fechado é aquele construído com material opaco e não permite a visualização de um lado para o outro.

Quando ao tipo de material em que ele é construído, existem vários tipos, como ferro, lata, alumínio, madeira e outros materiais. A escolha do material tem a ver com o peso, estética e melhor aplicação dele naquele local. Veja abaixo os exemplos de alguns portões com materiais diversos.

## 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

## CHEGA DE ALUGUEL!

### CONSÓRCIO DE IMÓVEIS

- Sem Burocracia
- Sem Juros
- Utilize o FGTS

51 984.803.038



## ASSOALHOS E CONSTRUÇÕES

PARQUET E ASSOALHO SEM PÓ  
PRODUTOS SEM CHEIRO  
SECAGEM EM 4 HORAS

- \*Lixação de Parquet
- \*Aplicação de Sinteko
- \*PU (Poliuretano) \*Laka
- \*Resina a Base D'água
- \*Assoalhos em Geral
- \*Construções e Reformas em geral

Fones: 51 3072.7599 / 998.135.887  
984.577.771

Rua Espírito Santo, 108 - Centro - POA/RS  
crsdeantoni@hotmail.com



**anuncie conosco**

ProcureAche

Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue:

51 3026-8445

996-136-986 vivo

**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

**FERRAGEM**

RECONS

VANTAGENS CONSTRUÇÕES DECORAÇÃO

ELÉTRICA ILUMINAÇÃO

FERRAMENTAS MATEMÁTICA

Compre o seu Cartão Senif em até 5X sem juros! \*Consulte a política de parcelamento.

☎ (51) 3062.5704

João Antônio da Silveira, 2600 - Restinga  
PRÓXIMO AO FIM DA LINHA DO ÔNIBUS RESTINGA - ZON

**SANTARÉM**

MADEIRA TRATADA

Fones: 51 3311-3694 / 51 993-445-530

E-mail: santarempoa@hotmail.com

@santaremmadeiratratada

AV. EDGAR PIRES DE CASTRO, 533

## Como limpar tinta de porcelanato

Em caso de a mancha ser proveniente de ferrugem, café, chá ou cerveja, você pode usar produtos de solução alcalina, como detergentes, para limpar o porcelanato. Quando as manchas forem de tinta de caneta ou grafite, a acetona com pano serve. Se for por marcas de pneus, use aguarrás ou saponáceo cremoso. Em caso de graxas, cola, óleo ou gorduras em geral, basta usar água quente e detergente neutro.

**SERRALHERIA E FUNILARIA**

**CALDEIRÃO**

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

ORÇAMENTO GRATUITO

3246.5813 / 985.245.563 / 993.734.863

Serralheria e Funilaria Caldeirão

Rua Mário Andreza, 87 - Campo Novo - Porto Alegre

**OFICINA DO MARCENEIRO MS**



Fabricação de Móveis em Madeira ou MDF

Consertos de Venezianas, Portas, Escadas, Pergolados, Decks, Telhados, Assoalho, etc

Qualidade, segurança e rapidez!  
Pedidos de Orçamento. Profissionais Capacitados.

Marcos & Simone


51 985.373.739 / 984.430.857

**Dicas de livros**

**FAÇA O QUE TEM DE SER FEITO**

A mensagem deste livro é simples mas poderosa: fazer o que precisa ser feito, e não apenas o que lhe pedem, é a marca registrada da excelência profissional. Esta é a postura que devemos adotar para crescer e nos realizarmos profissionalmente.

Atender um cliente, solucionar um problema, ajudar um colega de trabalho, dar uma sugestão para economizar dinheiro, desenvolver uma idéia ou aprimorar um processo são ações esperadas de cada pessoa a partir do momento em que é contratada. É isso que Bob Nelson chama de A Expectativa Suprema: uma mensagem que todo mundo precisa ouvir, mas que poucas empresas declaram explicitamente. Com exemplos claros e concretos, ele vai mostrar as diversas iniciativas que você pode tomar para ser reconhecido como alguém que 'faz as coisas acontecerem'. A recompensa chegará antes do que você imagina.



**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  
Cavahada - Porto Alegre - RS  
chavesul.chaveiro@gmail.com

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

**LFP** Lavagem e Estacionamento  
☎ **3325.3050**  
☎ **989.387.110**

**DIÁRIA**  
**R\$ 14,90**

**LEVA - TRÁZ**  
**AEROPORTO**

**24HS**

**AV. CEARÁ, 128**

**AGROFLORA**  
*Ungaretti*

**51 3095.2206**

Rua Tenente Arizoly Fagundes 100 lj 7  
Bairro Restinga

## Jardim Vertical

Jardins verticais são muito dinâmicos e podem ocupar desde um cantinho da casa a paredes inteiras. Há muitos recipientes e sistemas para este tipo de jardim no mercado. Dentre os mais usados estão a fibra de coco e vasos meia-lua cerâmicos. O segredo é encontrar algum que se adeque ao seu espaço e orçamento, mas principalmente ao tamanho das raízes da planta, prevendo o crescimento da espécie.

Os vegetais podem ser sustentados em treliças, blocos pré-fabricados ou simples garrafas PET suspensas por



cordas de varais. É importante ressaltar que a superfície que abrigará o jardim deve ser impermeabilizada e que técnicas de irrigação devem ser implementadas de acordo com as plantas. A rega manual e os sistemas de gotejamento são os mais utilizados, o que fazem desse jardim um pouco mais fácil de cuidar.

No mais, explore as diferentes disposições de vasos e plantas nos mais variados ambientes. Uma dica é plantar ervas e temperos na cozinha e iniciar uma horta doméstica.

## Dicas do lar

Dica 1: Pasta de bicarbonato com água pra limpar manchas amarronzadas das louças.

Dica 2: Usar porta-copos naqueles potes que costumam escorrer no armário, como mel, óleo, etc. Assim, evita-se melequeira.

Dica 3: Uma peneirinha pode evitar que o gelo boie na água. Facilita a vida e assim ele até derrete mais devagar.

Dica 4: Aquele cortador de ovos (que ninguém usa, e muita gente tem) é perfeito pra fatiar morangos!

Dica 5: Pra tirar os pelos dos estofados, uma luva borracha ajuda bastante, pois gruda nos pelos. Depois é só lavar. (Com o ralo tampado, pra recolher o pelo e jogar no lixo.)

Dica 6: Pra tirar os riscos de lápis da parede, lance mão de um desemgrimpante (que pode ser o WD40 ou o genérico).

Dica 7: Pra tirar adesivo, use um secador. O calor resseca a cola, e facilita a retirada do papel.

Dica 8: Pra limpar a sujeirinha do teclado do

computador, use fita adesiva / durex. Porque eu não sei você, mas eu aqui não consigo bom resultado com aspirador.

Dica 9: Pra segurar os livros no lugar, use saquinhos de areia. Essa dica é da BHG.

Dica 10: E se você tem um porta-escovas de dente inutilizado por aí, é só usá-lo como vasilho.



# PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Imperador francês derrotado na batalha de Waterloo (1815)	▼	Afonso (?), ex-presidente brasileiro	▼	Apêndice da cabeça do inseto (Zool.)	▼	(?) essencial: é usado em medicina	▼	Local de criação de cavalos	▼	Ato que deve ser evitado devido ao desperdício de água	▼	Morrer, em inglês	▼
Provida; a-bastecida	▶												
Caneta, em inglês	▶					(?) World, parque aquático dos EUA	▶			(?) Horizonte, cidade paulista			
Antônimo de "antiga"	▶												
	▶					Planeta que possui 27 satélites (Astr.)		Como gosta de viver o eremita	▶			A letra maçônica	▶
Vontade (fr.)		Mantra entoado em meditação	▶							Vara de cestos	▶		Amago; íntimo
Resposta negativa	▶			Representação dramática natalina				Expansão de atividade econômica	▶	(?)-bocado, doce			
	▶											Vitamina benéfica aos ossos	▶
	▶											Parte do leite usada em sorvetes	▶
Pequeno; reduzido		"O Homem (?)", filme brasileiro de 1997	▶					(?) Garrincha, estádio de Brasília	▶				
Controle, em inglês		Transferência financeira entre entidades	▶										
	▶							Serviço que atende consumidores (sigla)	▶				
	▶							Partícula atômica de carga negativa	▶				
	▶					Aviso de precaução	▶						
	▶					Fora, em inglês	▶						
A arte do Bolshoi e do Kirov (Rússia)		Sem tirar nem (?): preciza-mente	▶					Marcela (?) humorista brasileira	▶				
	▶												"(?) Passar", sucesso de Chico
	▶							Indica ausência	▶				
Região chinesa								Radiano (símbolo)	▶				
Que limita (tem.)	▶												
Antigo status de Cuba com a URSS		"Para", na linguagem interna	▶			O hemisfério acima do equador (abrev.)		Richard Owen, biólogo britânico	▶		Ataludada	▶	
	▶										Autran Dourado, escritor	▶	

BANCO 3/die — out — pen — sea: 4/boom — élan — leal: 5/macau: 7/control: 8/compacto.

31

**ENCARE OS DESAFIOS DO SR. SPOCK**

São 100 enigmas do outro lado da galáxia!

**Pixel** Nas bancas e livrarias.

### Solução

V	A	I	C	N	E	D	N	E	P	E	D
A	V	I	I	V	S	J					
A	I	I	I	B	I	S	E	B			
Ó	W	E	S	N	V	C	V	W			
L	V	E	L	B	O	d					
V	I	R	E	T	V	E	T	V	A	B	
C	V	S		L	O	B	I	N	O	C	
E	N	W		N		B					
D		O	C	T	P	W	O	C			
W	O	B	V	B	O	V	N				
E	W	I	A	N	I	V	E				
G	O	S	E	N	E	L	E				
E	N	V	O	P	W	E	N	O	C		
L	I	V	S	E	N	E	P	E			
A	V	E	L	H	R	E	L	V	A		
L											

## DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME



ASSISTÊNCIA TÉCNICA



R. Professor Joaquim Felizardo, 2263 / 2203 - Espírito Santo  
Fone: (51) 3248.2575 - Fax: (51) 3249.1916 - POA/RS  
www.danermotores.com.br | atendimento@danermotores.com.br

## Dicas para cortar a grama de casa



## PINGO D'ÁGUA

DISTRIBUIDORA DE ÁGUA MINERAL

ENTREGA  
GRÁTIS

3315.7443

997.267.177 | 985.747.652

ACEITAMOS CARTÕES DE CRÉDITO E DÉBITO

Trav. Marechal Berrnann, 108 - loja 101 - Bairro Teresópolis

- Se você cortar mais de um terço da altura da grama vai dificultar a capacidade do seu gramado crescer e se manter saudável. Se você deixar sua grama crescer muito alto e, conseqüentemente, cortar mais de um terço para que fique no tamanho desejado, você pode danificar a raiz, fazendo com que a grama creça mais lentamente, para se recuperar, deixando o seu gramado vulnerável às ervas daninhas, doenças e pragas.

- Em casos em que a grama cresce muito alta, recomenda-se cortar a grama com mais frequência do que o habitual e, lentamente, reduzir a altura de corte até atingir a altura desejada.

- Cortar mais de um terço da altura da grama vai resultar em manchas de cor castanho em seu gramado. Especialmente durante um verão quente ou uma seca, esta prática pode permitir que doenças e ervas daninhas invadam o seu gramado, dando-lhe uma aparência feia. Cortar a grama bem baixinha só é recomendado antes da estação de crescimento, a fim de preparar o gramado para a primavera.

- Como uma regra geral, a grama deve ser cortada com mais frequência na primavera (a cada três ou quatro dias), quando se está em crescimento ativo e no verão (cada sete a dez dias), quando o calor ou secas causam o crescimento lento.

- Corte sua grama quando a superfície da folha é seca, isso vai eliminar aglomeração.

- Ocasionalmente varie a direção de corte para reduzir os padrões de desgaste; folhas de grama tendem a inclinar-se na direção que elas estão cortadas, assim cortar em diferentes ângulos irá reduzir o desgaste no gramado.

- Gramas do tipo Bermudas, Zoysias, Santo Agostinho ou Catarina (São Carlos) têm seu crescimento máximo em períodos de temperatura alta e podem até entrar em estado de dormência no inverno.

**Énio Renato Alves Júnior**  
ADVOGADOS

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

51 3022.7394 | 984.302.496  
eniorenatoadvogado@gmail.com  
AV. OTTO NIEMEYER, 3575 - CAVALHADA

**ProcureAche**

Alcance mais visibilidade anunciando nas nossas revistas!

**ANUNCIE AQUI**

51 3026-8445  
996-136-986 vivo

## Como higienizar sapatos



**Material necessário:**  
Lenço umedecido para bebês

**Como fazer:** Aplique os passar lenço umedecido para bebês dentro do calçado e coloque para arejar-lós.



**Áries (21 de março - 20 de abril)** - Janeiro será um mês muito ocupado; parecerá que o emaranhado de eventos nunca mais vai acabar. O Carneiro não vai descansar tanto no que diz respeito à sua carreira como à sua vida pessoal. Graças às suas características ambiciosas e combativas você vai superar as dificuldades de primeira linha e adquirir valiosas experiências. Não tenha medo de as aplicar e mostrar a todos quais são os seus pontos fortes.



**Touro (21 de abril - 20 de maio)** - O Touro deve utilizar o mês de Janeiro especialmente para refletir sobre o ano passado. Aprenda com seus erros e não os repita. Você deve fazer bom uso dos seus pontos fortes, especialmente a sua diligência no trabalho e responsabilidade. Não resolva situações comuns com agressão e não tente tomar conta de tudo.



**Gêmeos (21 de maio - 20 de junho)** - Gêmeos pode esperar um mês muito tranquilo neste início de ano. As estrelas estão estáveis e numa posição positiva. Janeiro será um mês adequado para tomar decisões importantes, quando se trata de carreira, finanças, vida pessoal ou habitação. Seja qual for a escolha que fizer não pode cometer erros.



**Câncer (21 de junho - 22 de julho)** - Neste janeiro você vai saudar entusiasticamente o Ano Novo. As estrelas prometem, ao Caranguejo, um período muito positivo. Especialmente na vida familiar poderá desfrutar de paz e harmonia. Faça bom uso desses benefícios e não tenha medo de expor e discutir assuntos sérios, que normalmente não seriam tocados, com uma atitude positiva. Para essas coisas, este é o momento certo.



**Leão (22 de julho - 22 de agosto)** - Janeiro do ano novo vai começar freneticamente para o Leão. No que diz respeito à sua carreira, este ano você também terá um sucesso graças a uma sua natureza combativa e ambiciosa. Nada vem de graça, primeiramente você terá que lidar com vários problemas no trabalho. Infelizmente você não pode evitá-los, mas depois de os superar você será mais forte e mais maduro.



**Virgem (23 de agosto - 22 de setembro)** - Logo no início deste ano, você vai ter que ser paciente. Para os Virgens pode parecer quase impossível alcançar o que desejam no momento. Graças a sua praticidade pode encontrar uma maneira de superar as dificuldades. Com a motivação certa, você pode até mesmo melhorar o seu ritmo de trabalho em janeiro.



**Libra (23 de setembro - 22 de outubro)** - Janeiro não vai ser fácil para os Balanças como são uma base intelectual e natureza sensível. Embora a um ritmo elevado no trabalho, você não tem tempo suficiente para seu amor. Portanto, não é de admirar que pode encontrar alguma falta de confiança da parte dele. Isso não é motivo para discutir; tudo pode ser resolvido eficazmente de uma forma calma.



**Escorpião (23 de outubro - 21 de novembro)** Janeiro vai ser um pouco confuso para a Escorpião. De repente, você vai tentar resolver vários problemas de uma só vez, mas só vai

levar à confusão e ficar emaranhado na situação. Em vez resolver os problemas sistematicamente. Faça uma lista de todas as tarefas que precisam ser feitas e ordene-a por prioridades. Desta forma, o trabalho será mais fácil para si.



**Sagitário (22 de novembro - 21 de dezembro)** - Em janeiro, o Sagitário vai começar o ano novo com energia positiva. As estrelas estão na posição certa. Como uma autoridade natural você vai sobressair entre os outros. Faça um bom uso disso no trabalho. Tenha cuidado com a sua saúde. Neste período você está a expor-se ao stress com muita frequência.



**Capricórnio (22 de dezembro - 20 de janeiro)** - Em janeiro, o Capricórnio pode entrar em disputas na vida pessoal e nos relacionamentos. Você vai descobrir que já não se dá tão bem quanto antes com alguém que está muito perto de si. Não há nada de errado com isso. Cada pessoa, incluindo você, muda e cresce com o tempo. Não leve as coisas de forma demasiado dura.



**Aquário (21 de Janeiro - 19 de fevereiro)** - Você tem que ser paciente e economizar energia. Vai precisar dela em janeiro. No trabalho, uma situação inesperada que você não será capaz de influenciar vai surgir e vai exigir toda a sua atenção. Graças às suas qualidades como Aquário, será você quem vai encontrar uma solução adequada para este problema ainda que não vá ter qualquer elogio.



**Peixes (20 de fevereiro - 20 de março)** - Janeiro estará sob o signo da diligência no trabalho. O Peixes terá uma oportunidade única de mostrar a todos as habilidades que possui. Onde outros dormiram demais ou encontram-se num impasse, você vai sobressair. Basta evitar ser egoísta e excessivamente autoconfiante. Desta forma, você só vai ganhar inimigos.



## CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO

SELECIONA PACIENTES PARA  
TRATAMENTO NA ÁREA DE:

IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA

Órion Instituto de Odontologia Ss Ltda - CRO 3501/RS

R.T.: Dra. Daniela De Chico Brugnara - CRO 21916/RS

(51) 3276.8483

(51) 982.946.374 whatsapp (51) 992.091.881 whatsapp

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta/POA



## Casa De Oxalá



Joga-se cartas e búzios  
com hora marcada  
de seg. à sáb.  
das 14h às 21h  
com Mãe Moça de Oxalá

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

### Porque podemos, através dos axés e orixás trazer a pessoa amada?

**Porque podemos através dos axés e orixás trazer a pessoa amada?**

Para trazer seu amor de volta, não basta querer tem que lutar, muitas vezes precisamos de tempo e muita fé para reconquistarmos a pessoa amada. Ai é que entra o axé dos Orixás, a força da natureza e suas magias. Podemos reverter uma situação negativa? Sim podemos, podemos trazer a pessoas amada? Sim Podemos... Basta que exista amor entre as partes, pois muitas relações são destruídas pela inveja, pela intriga, pela maldade do ser humano.

**Porque podemos levantar a vida de uma pessoa?**

Através da leitura dos búzios, conseguimos detectar onde existe os problemas a serem resolvidos, muitos deles são de ordem pessoal, material, ou espiritual. Todos podem ser resolvidos através de axés de aberturas e limpezas, cada caso é um caso e cada situação tem o seu tempo a ser resolvido. Mas tudo tem solução basta querer e ter fé no que se faz. Se estamos



sem sorte, precisamos busca-la e fazer a roda da vida girar ao nosso favor e assim conseguir as vitórias desejadas.

**Porque ir a uma sessão de Umbanda ou Quimbanda?**

Os caboclos têm como missão nos orientar e nos limpar das chagas espirituais (inveja, mau olhar entre outros) Através de seus passes magnéticos, restauramos nossa aura e nos reenergizamos nossos chacras, mais não basta apenas um passe, precisamos muitas vezes de várias sessões de descarrego.

Com o povo de exu, acontece da mesma forma, pois são eles que acorrentam os espíritos malignos que estão a nos obsedar e alimentar-se de nossas energias, nos causando vários males tanto no espírito, como na carne e na matéria. Com nossas limpezas retiramos estes males e conseguimos seguir adiante. Venha fazer parte desta corrente de limpeza e do bem!

**Trabalhamos com as bandeiras:**



[www.casadeoxala.com.br](http://www.casadeoxala.com.br) | [axeemdebate.blogspot.com](http://axeemdebate.blogspot.com)

(51) 3392.4693 | (51) 995.565.758 | Rua Chico Pedro, 214 - Camaquã - Porto Alegre



f Kaianga panos afros

## Kaianga Têcidos Afros e Alakás

Os melhores tecidos africanos.

Muito brilho e qualidade!

Venha conhecer nosso espaço.

Parcelamos em até 6x

(51) 4061.3334 | (51) 995.565.758 | (51) 981.450.783 | Rua Cel. Cláudio, 654 Lj. 01 - Camaquã - POA/RS

## DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO



## ECONOMIZE ÁGUA

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

**984.136.494**

## CHEGA DE ALUGUEL!

CONSÓRCIO DE IMÓVEIS

- ✓ Sem Burocracia
- ✓ Sem Juros
- ✓ Utilize o FGTS

51 **984.803.038**

# VIDROLAR

## VIDRAÇARIA

Aberturas  
PVC



Fernando / Wilson

(51) **997 290 229** (51) **3266 5439**

Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada

Box Temperado - Sacadas  
Coberturas - Espelhos  
Vidros comuns

# PERSINORTE

PERSIANAS E TELAS

Consertos e vendas de persianas externas e internas  
Telas Mosquiteiras - Fabricação e Manutenção

*Solicite um orçamento sem compromisso!*

Atendimento Vip em  
toda região metropolitana  
de Porto Alegre  
e Litoral Gaúcho.

Fone: (51) 993-549-544

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

## MadKasa

Materiais de Construção



Televentas  
**3267.1081**

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

FAÇA  
JÁ O SEU  
CARTÃO



Pague em até 18x

Av. Edgar Pires de Castro, 4280 - Restinga

Fone: 3250.5081

Av. Costa Gama, 5261 - Hípica

Fone: 3085.8781

## DANER ELÉTRO MOTORES

Comércio Manutenção Ltda - ME



ASSISTÊNCIA TÉCNICA



R. Professor Joaquim Felizardo, 2263 / 2203 - Espírito Santo  
Fone: (51) 3248.2575 - Fax: (51) 3249.1916 - POA/RS  
[www.danermotores.com.br](http://www.danermotores.com.br) | [atendimento@danermotores.com.br](mailto:atendimento@danermotores.com.br)

# VIDROLAR

## VIDRAÇARIA

Aberturas  
PVC



Fernando / Wilson

(51) **997 290 229** (51) **3266 5439**

Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada

Box Temperado - Sacadas  
Coberturas - Espelhos  
Vidros comuns



Paisagismo | Manutenção de Jardins

51 3015.0708 - 999.116.166

Rua Humberto de Campos, 1247 - Partenon

## SUL EXTINTORES

- ✓ Barras anti-pânico; ✓ Execução de PPCI;
- ✓ Extintores em geral; ✓ Pintura ignífuga;
- ✓ Portas corta-fogo; ✓ Recargas em geral;
- ✓ Aluguel de extintores para eventos;
- ✓ Instalação de iluminação de emergência;
- ✓ Instalação e manutenção de alarmes;
- ✓ Placas e pinturas demarcatórias;
- ✓ Treinamento de prevenção de incêndio e Nr's

**993.333.080 - 3573.2637**

[www.sulextintores.com.br](http://www.sulextintores.com.br)  
[gabrielsulext@gmail.com](mailto:gabrielsulext@gmail.com)



Gabriel Moraes

Rua Dario Totta, 150 - Loja 02 - Teresópolis - POA - RS

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

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