

ProcureAche

ZONA
SUL

Edição
Maio/2017

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

Distribuição
Gratuita

Tele-entrega:
3085.1313
Ou retire no balcão



Na compra de duas pizzas tamanho família **GRÁTIS** refri 2 lts



ABERTO TAMBÉM AO MEIO DIA,
das 11h às 14 *de Seg à Sex.

Av. Otto Niemeyer, 2001 - Bairro Camaquã

f Bapizzaria www.bapizzaria.com.br

*Promoções não cumulativas (sujeito a alterações sem aviso prévio)
Consulte bairros atendidos e taxa de tele-entrega

* Agora também na Zona Norte!

TeleTelas
TELAS DEBOUTIQUE

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



Parcelamos em até 10x s/ juros

ORÇAMENTO GRÁTIS

Acetilamos: cartão de crédito, cheques e boleto

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

**DESENTUPIDORA E
DESINSETIZADORA KS**

Desinsetização - Desratização - Tratamento contra Cupim e Morcego, Limpeza de Caixa D'água, Desentupimento em geral, Hidrojateamento, Hidráulica em geral, Colunas, Hidras, Troca de fossas, Limpeza de fossas com caminhão combinado.

Emergência 24 horas **9.9104.6656**
Rua Rodrigues da Fonseca, 1920 - Lj 04 - PoA - RS
Fones: (51) 3261-8703 / 3258-1091
desentupidoraks@hotmail.com / www.desentupidoraks.com.br

ALEXANDRINO
esquadrrias

www.alexandrinoesquadrrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103 - 984.702.100 - 984.702.300

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

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

Salgadinhos p/ Festa

PROMOÇÃO DE TORTAS!!!

MINI	MEDIA	GRANDE
RS 35,00 O CENTO	RS 39,90	RS 49,90

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

WASH TECH
Solução em Higienização e Limpeza

Limpeza de Sofás
Poltronas - Persianas
Tapetes (a seco e tradicional).
Higienização de Colchões.
Limpeza de Emergência
Limpeza de vidros e diarista

24h

51 3264.0020 / 985.818.404

FUNERÁRIA 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

Sepultamento e Cremação
Consulte nossos planos e o seguro funeral **CAIXA**

29 ANOS

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



Neste mês tão importante a Revista ProcureAche não esquece daquelas que pelo seu constante amor, carinho e dedicação ajudaram tanto no nosso crescimento, de diversas maneiras. Queremos homenagear as Mães.

Dupla jornada: dicas para conciliar o trabalho e a maternidade

Mamãe na prática

Aqui vão sugestões para você colocar em ação e aproveitar sempre muito bem o tempo que passa com seu filho.

Mantenha contato, sempre. Mesmo que chegue em casa e seu pimpolho esteja dormindo, a proximidade entre vocês não pode ser deixada de lado. "Vá ao quarto e, sem interromper seu sono, dê um beijo, faça um carinho, cubra-o melhor". Seja mãe, simplesmente. Atividades para se fazer juntos não faltam. Seja educando, brincando, conversando ou apenas permanecendo em silêncio, abraçados. "Qualquer atividade possível de se compartilhar alimenta o vínculo, educa para a realidade e abastece as necessidades afetivas dos filhos".

Transforme-se em criança "Faça coisas que mostrem o prazer de estarem juntos". À noite, antes de dormir, leiam juntos um livro. Outra coisa que a garotada adora é supermercado. Você chega em casa e ainda tem que preparar o jantar? Chame seu filho para essa tarefa. Acompanhe seu estudo. Reserve alguns minutos do dia, ou da noite, para esse cuidado. "Dê uma olhada na agenda, veja como estão as notas, pergunte se ele tem alguma dúvida ou precisa de ajuda para a prova". Nos finais de semana e feriados, fuja do padrão do dia a dia. "Dê espaço a atividades prazerosas, sem compromisso ou horários rígidos". Afinal, nada substitui a Mãe!



PORTUGUÊS
PARA
ESTRANGEIROS

INGLÊS

ITALIANO

FRANÇÊS

PORTUGUÊS
REDAÇÃO
ENEM
VESTIBULAR

(51) 9.8508.4464

TATIANA MARTINEZ ORTIZ

PROFESSORA DE IDIOMAS - TRADUTORA - INTÉRPRETE
Graduada em Licenciatura em Letras-Português/Inglês
- Longa experiência no exterior
- Há mais de 15 anos no Ensino de Línguas
- Atende todas as idades
- Aulas Particulares: Grupos, VIP e Empresarial
- Modalidades: Presencial e Via Skype
- E-mail: tatiana_brazil@hotmail.com

Reformare Móveis



Reforma de Móveis e
Antiguidades

51 3498.1167

51 992.004.017

Especializada em restauro de antiguidades e pinturas
Reformare Móveis
www.reformaremoveis.blogspot.com.br



SERRALHERIA RODRIGUES

Qualidade e Eficiência que faz toda diferença

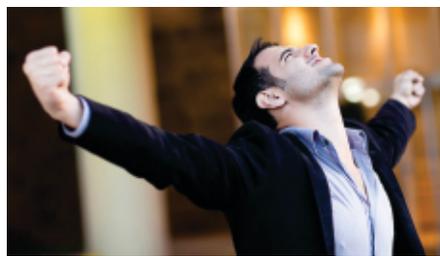
Portas | Portões | Grades | Janelas
Cercas Elétricas | Escadas | Estruturas Metálicas
Alarmes | Câmeras | Concertinas



Ligue e peça orçamento gratuito 51 98411.1151

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

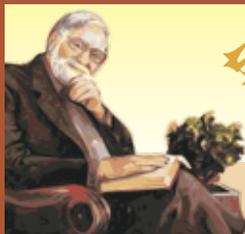
Atendemos Porto Alegre e Grande Porto Alegre
Aceitamos cartões de crédito em 3x VISA, Mastercard, American Express



Não desanime e não desista, já vivemos momentos piores.

As palavras CRISE e RECESSÃO sempre estiveram nas notícias. Podemos dizer que por incrível que pareça, mesmo nesse momento tenebroso da nossa história, ainda existem muitas oportunidades. As ofertas de emprego ainda existem, embora em menor número. Por isso, **não desanime e não desista**. O desemprego de alguém poderá ser o seu emprego. Invista em você, busque o que lhe falta em termos de conhecimentos e siga em frente. **Não se deixe abater.**

Contribuído: www.seucoachvirtualsa.com



Gerion Moinhos

Residencial da 3ª Idade

Um lugar para fazer amigos



Histórias de vida para contar.

MÉDICO - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA - CFTV
NUTRICIONISTA - REABILITAÇÃO - HOSPITALIDADE

Direção: Fabiano Bormann
M.B.A. EM SAÚDE

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





ROUPAS TÉRMICAS

MEIAS, CAMISETAS,
CASACOS, LUVAS....

LENÇOL TÉRMICO

**DORES,
Tensões?**

Roupas que melhoram
a circulação.





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

Estacionamento c/desconto Porto Park na Felipe Camarão,564

www.vivendomelhor.com - facebook.com/VivendoMelhor



Cãibras

Cãibras são aquelas contrações musculares súbitas, de curta duração, e involuntárias, geralmente doloridas e comuns em casos de esforços excessivos, que ocorrem principalmente nos braços e pernas.

As principais causas conhecidas da câimbra são: desidratação, perda de sódio (principalmente pelo suor) e fadiga. A carência de sódio promove uma maior sensibilidade muscular, uma vez que é essencial para sinalizar os nervos e ações que permitem a movimentação muscular.

Assim, evitar exercícios pesados sem alongamento e evitá-los após as refeições – visto que nestas ocasiões o sangue flui principalmente para o trato gastrointestinal - e fazer intervalos de descanso nas atividades físicas; hidratar-se (para reposição mineral) e alimentar-se bem, buscando alimentos ricos em tamina – como arroz integral, castanha do pará, levedo de cerveja e amendoim, são formas de se evitar este incômodo.

Diabetes, doenças neurológicas e alguns problemas vasculares são outros fatores que favorecem a ocorrência dessas contrações musculares, que podem ser causadas também por irregularidades na irrigação de sangue aos músculos e carência de potássio e, nestes casos, é interessante uma visita médica.



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.



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

Fone: (51) 3224.3242

Lar Casagrande

carinho e dedicação ao seu idoso

- técnica em Enfermagem
- médico assistente
- enfermeira
- diária

ATENDIMENTO 24 HORAS



Rua Gávea, 376
Ipanema
Porto Alegre-RS
51 3209.8563
51 992.297.090



**anuncie
CONOSCO**

ProcureAche

Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue:

51 3026-8445

996-136-986 vivo

Como ter uma boa noite de sono

Uma boa noite de sono é imprescindível para acordarmos bem e dispostos.

O sono é o período de descanso do corpo e da mente. É o momento de relaxar nossos músculos e memorizar tudo o que aprendemos durante o dia. Além disso, várias funções biológicas são realizadas durante a noite. Nosso sistema imunológico produz substâncias fundamentais para o bom funcionamento do nosso organismo, além do hormônio do crescimento e do hormônio leptina (que causa sensação de saciedade), que também são secretados durante a noite. Algumas pessoas não conseguem ter uma boa

noite de sono, e isso afeta diretamente na qualidade de suas vidas. Por isso listaremos aqui algumas dicas básicas para uma boa noite de sono, que resultará em corpo e mente descansados.

- Refrigerantes, café e chá-preto são bebidas que devem ser evitadas antes do sono, pois contêm cafeína e xantina em sua composição e essas substâncias estimulam o sistema nervoso central, podendo atrapalhar o sono;
- Evite o consumo de frituras e comidas gordurosas que possam provocar má digestão e azia, prejudicando o sono.



Fone: (51) **3231-7530**

- Suítes, quartos privativos e semiprivativos
- Enfermagem 24 hs
- Nutricionista
- Monitoramento interno e externo
- Hospedagem por diária ou longa permanência

Rua Costa, 271 - Menino Deus - POA/RS

contato@residencialnovomundopoa.com.br | www.residencialnovomundopoa.com.br

Cariño e Dedicación

**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

PROBLEMAS QUE A MÁ HIGIENE BUCAL PODE CAUSAR



CaeroClins

Clínica Odontológica

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

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

HÁ MAIS DE 10 ANOS CONQUISTANDO SUA CONFIANÇA

3072.3828 / 3414.2009

ORTODONTIA

APARELHOS ESTÉTICOS E METÁLICOS
DOCUMENTAÇÃO ORTODÔNTICA
REALIZADA EM CLÍNICA ESPECIALIZADA

IMPLANTES

PERIODONTIA

ODONTOPIEDIATRIA

TRATAMENTO CLÍNICO E
ODONTOLOGIA PREVENTIVA

TRATAMENTO ODONTOLÓGICO ESTÉTICO

PRÓTESE / RX / CLAREAMENTO



www.caeroclins.com.br

Matriz Canoas

Av. Rio Grande do Sul, 64 / sala 101
3425.1860

RT Dr. Marcelo Barboza Borille
CRO/RS 14520 - EPAO/RS 1841

Filial 1 Agronomia

Estr. João O. Remião, 1969 - Parada 4
3319.1573 - 3352.9644

RT Dr. Maria 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



Acompanhante de Idosos

Atenção e cuidado com o seu familiar

Maria da Graça

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

51 999.133.656 

E-mail: dagracabueno@yahoo.com.br

a Domicílio / Atividades de Lazer / Consultas Médicas / Compras



Iria Santos Vaz

Psicóloga Clínica - CRP 07/27195

Formação UFRGS

Psicoterapia - Atendimento Psicológico
Transtornos de ansiedade, personalidade.
Orientações a Casais - Aconselhamento a Pais
Psicoterapia breve - Pré natal e Pós parto
Dificuldade de aprendizado - Psicoterapia individual
Crianças - Adultos - Adolescentes

51 981.577.835   iriasantos57@hotmail.com
Consultório particular e Atendimento domiciliar
Av. Bento Gonçalves, 1639 - Porto Alegre - RS



Viva sem dores no inverno!

O inverno está próximo e muitas pessoas sofrem nessa estação com dores ósseas, articulares e musculares, principalmente na coluna lombar. Nos dias frios naturalmente nos contraímos para manter a temperatura corporal e diminuir a sensação de frio.

Para isso, assumimos uma postura de contração dos músculos dos braços, aumentamos a curvatura fisiológica da coluna dorsal (corcunda) e anteriorizamos a coluna e desta forma conseguimos manter o corpo aquecido.

Dra. Jane Difini Kopzinski
(Veja anúncio nesta página)



QUIROPAXIA, FISIOTERAPIA e FILOSOFIA CLÍNICA

A solução para suas dores

A sua saúde em primeiro lugar!

Dr^a Jane Difini Kopzinski
Rua dos Andradas 1137 sala 1603

51 99684.2953 

Elimine as suas dores!

Tratamento diferenciado!

Frutas e Legumes - Os Benefícios

As Frutas e Legumes não podem falta em uma dieta saudável, é provável que você queira saber melhor os Benefícios das Frutas e Legumes. Muitas **Frutas e Verduras** são excelentes fontes de uma grande variedade de nutrientes, mas as verdes escuras tendem a ser mais rica em nutrientes. Se você está querendo obter o máximo de um determinado nutriente em uma pequena quantidade de comida, ou se você está simplesmente procurando forma de melhora a sua dieta, As Frutas e legumes são, muitas vezes, o melhor opção para melhora a sua saúde.

Cálcio

Embora não seja geralmente conhecido, As Frutas e legumes como **Couve, Brócolis e Espinafre** são todos muito ricos em cálcio. O **Cálcio** é um nutriente importante que é crucial para o desenvolvimento e manutenção de Ossos, dentes e outras partes do seu corpo também. Embora os produtos lácteos, como **Leite e Queijo** são excelentes fontes de cálcio, muitas pessoas desenvolvem uma intolerância ou sensibilidade para estes produtos ao longo do tempo. As Frutas e legumes podem ser uma boa maneira de continuar a obter o cálcio que seu corpo necessita, sem causar seu sistema digestivo qualquer stress.

Fibra Dietética

As Frutas e legumes em geral são uma boa fonte de fibra dietética, mas os verdes escuros, em particular, tem os principais nutriente. **Brócolis, Espinafre, Pepino, kiwi, e as Peras** são boas fontes de fibras alimentares. A fibra é responsável por manter um sistema digestivo saudável e apoiar uma ampla gama de outros sistemas corporais de forma menos cruciais também. Comer frutas e legumes vai ajudar a garantir que você não tenha problemas com o seu sistema digestivo.

Antioxidantes

As Frutas e legumes também são famosos por serem bem abastecido com antioxidantes. Em particular, **Couve, Brócolis, Abobrinha, Pepino, e Maças Verdes** são boas fontes de



antioxidantes. Em seu corpo, os processos químicos que ocorrem naturalmente pode resultar em partículas livres de oxigênio tornando solto e fluuante através de sua corrente sanguínea. Quando isso acontece, é possível que as células podem tornar-se danificados enquanto as partículas de oxigênio interagem com eles. Danos repetida ao longo de muitos anos pode levar a doenças progressivas como o câncer. Antioxidantes são substâncias químicas naturais que neutralizam essas partículas de oxigênio antes que eles causem danos. Eles têm sido associados como principal forma de prevenir o câncer.

Vitaminas

Enquanto que cada tipo de Frutas e legumes contém uma mistura ligeiramente diferente de vitaminas, é provável que qualquer um que você escolher vai ter uma boa fonte de pelo menos um nutriente importante deste tipo. Na verdade, a maioria são excelentes prestadores de vários tipos diferentes de vitaminas. A **Vitamina A** e **Vitamina C** são duas das vitaminas mais comumente ocorrem nestes tipos de legumes e frutas. A vitamina A ajuda o organismo a processar um número de diferentes nutrientes, como **Cálcio e Potássio**, enquanto a **Vitamina C** é essencial para a construção de seu **Sistema Imunológico e para impedi-lo de ficar doente.**



CHURRASCO PARA LEVAR

Av. Otto Niemeyer, 2532
(51) 3242.4299

Mercado Das Frutas

Sacolão BARCELLOS
Hortifrutigranjeiros



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

LSC MANUTENÇÃO ELÉTRICA

INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO ELÉTRICA PREDIAL E INDUSTRIAL

Instalação de ar condicionado
Serviço técnico de eletricidade
Luminárias - Cerca elétrica



51 9.9625.3799 - 9.8456.2055 - 9.8022.3360 (Silvio)

BORGES AQUECEDORES

INSTALAÇÃO DE SPLIT E MANUTENÇÃO REVISÃO GERAL



9.8523.2454 / 9.8509.2893



Técnico GILBERTO

Atendimento até 00:00h Domingos e feriados
www.borgesaquecedores.com

PRÓ-CAPAS



PISCINA DE VINIL

CAPAS DE PISCINAS | MANUTENÇÃO FILTRO, BOMBAS E ACESSÓRIOS

Fernando Amaral

51 99304.4928 | 51 98434.4928
fernandoamaralprocapas@gmail.com



Supra Reformas

Mão de obra especializada

PORCELANATOS • PISOS • AZULEJOS
LIMPEZA PESADA • ALVENARIA • HIDRÁULICA
PINTURAS • ELÉTRICA • TELHADOS • PINTURAS ESPECIAIS
SERRALHERIA • CALHAS E ALGEROSAS • PROJETOS EM 3D e 2D
TEXTURAS COM DESENHOS • REFORMAS EM GERAL

9.8911.1774 | 9.8611.9379

suprareformas@gmail.com www.suprareformas.com.br

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

A revista que mais cresce em Porto Alegre está chegando também em Santa Catarina!

Acompanhe o nosso trabalho e novidades da ProcureAche Santa Catarina na Internet:

www.sc.procureacherevista.com.br

www.procureacherevista.com.br

ÚLTIMAS EDIÇÕES | DICAS | INFORMAÇÕES

Faça parte da revista ProcureAche!

Anuncie conosco.

(51) 3026-8445

(51) 996-136-986

ProcureAche

Santa Catarina

assinatura gratuita | R\$ 01 | Anual

Fone: (41) 991-253.450

999-310.994

www.sc.procureacherevista.com.br

Cultura
Entretenimento
Gastronomia
Receitas
Saúde
Serviços

Florianópolis | São José | Palhoça
Pindamonhangaba | Garibaldi | Itajaí

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

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

ProcureAche DÁ A DICA!

Fazer uma lista dos itens que você irá comprar é uma boa prática que ajudam na **organização da sua compra**, com isso você evita o famoso esquecimento da compra de determinado produto e

Lista de compras

ainda consegue mais agilidade já que poderá fazer a lista na sequência das gôndolas, principalmente se você conhece bem como os produtos são colocados naquele supermercado.



— supermercado —

TRADICIONAL MENINO DEUS



Padaria - Confeitaria
Açougue - Fruteira

Aceitamos encomendas: doces e salgados

(51) 3233-7120

Rua Botafogo, 919 - Menino Deus



Ambiente familiar e com bom atendimento

Horário: Segunda a Sábado das 8:30 até 24:00h

Domingo das 8:30 até 20:00h

Sem fechar ao Meio Dia

Av. Edgar Pires de Castro, 3749

Fone: 3266-2991

ACEITAMOS CARTÕES

VISA

MasterCard

Cartão Verde



Mercado & Açougue

TRADIÇÃO

Sucesso em carnes.

3258-5276

Estrada do Varejão, 5135 - Bairro Lami

Costela de cordeiro assada no forno com mel e vinho

Ingredientes

Rende: 6 porções

- 1 peça (1,5 kg) de costela de cordeiro
- 2 cebolas, picadas
- 2 colheres (chá) de alho picado
- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de azeite
- 4 colheres (sopa) de molho de soja
- 1 xícara (240 ml) de vinho branco seco
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída
- 1 colher (chá) de sal
- 4 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 colher (chá) de canela em pó

Modo de preparo

Preparo: 10mins > Cozimento: 1 hora 10mins
 > Tempo adicional: 1 hora na geladeira >
 Pronto em: 2 horas 20mins



Ponha a costela de cordeiro numa assadeira. Para fazer o molho usado como marinada, em uma vasilha pequena, coloque a cebola, o alho, o mel, o azeite, o molho de soja, o vinho, a pimenta, o sal, o suco de limão siciliano e a canela. Misture bem e jogue o molho por cima de toda a costela. Cubra a assadeira e deixe a carne marinando na geladeira durante 1 hora. Preeaqueça o forno a 200 °C. Asse a costela de cordeiro no forno preaquecido por 70 minutos ou até que esteja cozida.

MERCADO E AÇOUGUE NAVEGANTES



3311.0597

Linguiça de porco



Com queijo

Incremento Seu Churrasco
Cupim Bovino Resfriado

R\$ 13,98 kg



Carne de Ovelha é Aqui!

Temos Carne Bovina - Suína - Aves



R\$ 19,00 kg

Ovelha Inteira



R\$ 19,98 kg

Costela Com Carré



R\$ 21,98 kg

Pernil



R\$ 19,99 kg

Meia Ovelha



R\$ 26,98 kg

Paleta



Miúdos de Ovelha



Rins R\$ 3,98 kg

Lingua R\$ 4,99 kg

Coração R\$ 13,98 kg

Filé de Ovelha R\$ 21,98 kg

Tempo para carne de ovelha 150g R\$ 3,69

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

Super Tchê

Barbaridade



AV JUCA BATISTA, 2154

FONE: 3246.7307

RUA BECO DO PALADINO, 77

FONE: 3245.3245

Grupos de Alimentos Importantes para uma vida saudável



Cereais e tubérculos

Exemplos: Arroz, alvim, batata-doce, macarrão, batata, cará, farinhas, batata-teroa e inhame.



Hortaliças e frutas

Exemplos: Folhas verdes, laranja, abóbora, banana, beterraba, abacate, quiabo, mamão, cenoura, melancia, tomate e manga.



Carne e ovos

Exemplos: Frango, codorna, peixes, pato, boi, vísceras (miúdos) e ovos.



Grãos

Exemplos: Feijões, lentilha, ervilha seca, soja e grão-de-bico.

**COMER
BEM
PARA
VIVER
MELHOR**

SUPERMERCADO FABONATO



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

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

PADARIA CONFEITARIA E MINI-MERCADO

MACEDO

3259-1907

Tortas, Doces e Salgados

Salgadinhos p/ Festa



R\$ 35,00
O CENTO

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



Apenas aos Domingos.
Vagas limitadas!
Obrigatório fazer contato e ver disponibilidade.

viamonte
estância gourmet

4 CASA RESTAURANTE EM MEIO À NATUREZA - CHEF UM QORDO NA COZINHA PREPARA A GASTRONOMIA CAMPEIRA C/ CARNES ASSADAS
- ATENDIMENTO FAMILIAR - MESAS NO BOSQUE - PISCINA - TRILHAS - PASSEIO A CAVALO - AÇUDE - KIT PESCA - CAVAQUE - LQUINÇES
- REDES DE DESCANSO - PIC NIC COM FRUTAS (À PARTE) - HAPPY C/ MÚSICA AO VIVO - ESTACIONAMENTO E MUITO MAIS

CUSTO DO ALMOÇO C/ DEMAIS ATIVIDADES:

R\$ 55,00 ADULTO R\$ 25,00 INFANTIL (6 A 10 ANOS) E R\$ 10,00 CRIANÇAS (2 A 5 ANOS)



Vagas limitadas! Obrigatório fazer contato e ver disponibilidade.



ANFITRIÕES:



COMO CHEGAR:

Vindo por Viamão: Passe a Rótula da RS 040 c/ RS 118 sentido pedágio e entre a 1ª à direita no bairro Fiúsa (placas indicativas Viamonte - apenas 12km)

Pela Zona Sul de POA: Vem pela av. Edgar Pires de Castro, passe a rótula da Restinga e na rótula de entrada p/ a praia do Lami, entre à esquerda bem no Posto do Lúcio (placas indicativas Viamonte - apenas 6km)

Horário: Aberta as porteiiras a partir das 10h
Serviço de almoço em torno das 11h30 até as 14h30
Happy Hour a partir das 14h
Fechamento das porteiiras as 18h

CONTATO DIRETO PELO 51 980.21.20.21 | RECEPÇÃO 3108.7034

estanciagourmetviamonte

EMPREGADO DEMITIDO DOENTE - REINTEGRAÇÃO

O empregado não deve ser demitido doente, sobretudo quando a doença tenha origem nos serviços prestados pelo trabalhador, portanto ilícita a demissão, que é considerada nula na Justiça do Trabalho, sendo a empresa obrigada a reintegrar o trabalhador.

Na verdade, a empresa quando da demissão – se constatar através do exame médico demissional ou até por meio de atestado médico apresentado pelo empregado, que este encontra-se doente, deve suspender de imediato a demissão e encaminhá-lo ao INSS, caso contrário poderá ser obrigada pela Justiça do Trabalho a reintegrar o empregado, com o pagamento dos salários do período do afastamento até a efetiva reintegração, inclusive com o

restabelecimento de eventual plano de saúde, posto que este detém estabilidade nos termos da Lei 8.213/91 - em seu artigo 118.

E a empresa ainda poderá sofrer na Justiça do Trabalho possível condenação indenizatória por danos morais, por ter demitido o trabalhador doente e incapacitado, o deixado desamparado, sem qualquer fonte de renda que lhe garanta seu sustento e o de sua família, no momento em que este não possuía qualquer condição de procurar ou até mesmo exercer novo trabalho !

ALMIR SARMENTO & FILHOS - ADVOCACIA

Av. Borges de Medeiros, 453 - Conj. 104 - Porto Alegre - RS

Fones: (51) 3026.0303 / 3013.1928 / 998.750.370

almirsarmento@hotmail.com

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

**DIREITO DO TRABALHO
INSS**

**CONSULTA
GRATUÍTA**

**DIREITO DE FAMÍLIA
DANO MORAL**

Av. Borges de Medeiros, 453, Conj. 104 Centro Histórico - POA/RS
(51) 3226-0303 / 3013-1928 / 998-750-370
almirsarmento@hotmail.com

**FARINA**

ADVOCACIA

Direito Família - Sucessões - Trabalhista - Civil

Angela Farina OAB/RS 60.353

Convênio: ASSTBM - Brigada Militar

Rua Armando Barbedo, 480 - Sala 305 - Bairro Tristeza
Porto Alegre/RS - Fones: (51) 3024.5506 / 999.055.545
angela farina@terra.com.br

VOCÊ VAI CASAR? SAIBA DEFINIR SEU REGIME DE BENS!

Planejar o casamento também implica em pensar como os noivos vão administrar suas finanças e os bens do casal. Assim definir juridicamente essas regras significa escolher um tipo de regime de bens para adotar no casamento. Essa escolha deve ocorrer quando os noivos fazem o pedido da habilitação do casamento. Saiba quais são os regimes de bens vigentes para opção:

Comunhão Universal de Bens: Neste regime, todos os bens atuais e futuros de ambos os cônjuges serão comuns ao casal.

Comunhão Parcial de Bens: Neste regime, todos os bens adquiridos após a data do casamento serão comuns ao casal. Todos os bens previamente adquiridos por cada um dos cônjuges, anteriormente à data do casamento, permanecem em sua propriedade individual, inclusive bens cuja aquisição tenha por origem uma causa anterior, como por exemplo uma herança.

Separação Total de Bens: Neste regime, todos os bens atuais e futuros de ambos os cônjuges permanecerão sempre de propriedade individual de cada um.

Participação final nos aquestos: Neste regime, os bens que os cônjuges possuíam antes do casamento e aqueles que adquiriram após a união, permanecem próprios de cada um, como se fosse uma Separação Total de Bens. Porém, se houver a dissolução do casamento (divórcio ou óbito), os bens que foram adquiridos na constância do casamento serão partilhados em comum.

Importante:

- Com exceção do casamento com o regime da Comunhão Parcial de Bens, em todos os outros regimes deve ser feito uma escritura de Pacto Antenupcial no Tabelionato.
- O regime de bens pode ser modificado após o casamento, mediante alvará judicial e havendo concordância de ambos os cônjuges.
- É obrigatório o regime de Separação Total de Bens aos noivos maiores de 60 anos e aos menores de 16.
- A união estável pode ser convertida em casamento. Fique atento, procure sempre orientação jurídica!

Farina Advocacia

Fones: (51) 3024.5506/999.055.545



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

*dependendo do estado físico do HD

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



SITES E LOJA VIRTUAL

- Desenvolvimento em nível nacional de sites e e-commerciers
- Layouts modernos e funcionais
- Otimizados para todos dispositivos móveis
- Excelente qualidade e ótimo preço

(51) 982.401390 | 986.268439

jrsites@gmail.com

Professor Guilherme

Combinações de Teclas

Dica do Dia

- Cola a janela ativa do lado direito da tela.
- Cola a janela ativa do lado esquerdo da tela.
- Maximiza a janela ativa.
- Minimiza a janela ativa.



MeuNote

INFORMATICA

Assistência Técnica Especializada em Notebook's

3024979 - 981555491

www.meunoteinformatica.com.br

LINKWARE

INFORMÁTICA

EMPRESA COM 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA

- *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

Fone:

51 3062.1555

984.111.555

Acesse nossa LOJA VIRTUAL:
www.linkwareinformatica.com

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

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTA ANÚNCIO

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.

Aulas individuais em linguagem própria para MELHOR IDADE.

Facebook E-mail Whatsapp

Não dependa de ninguém, faça você mesmo no computador

Aulas para tablet, computador e celular

51 3224.0335

51 3224.0527

Rua Uruguai, 299 - 7º Andar - Centro

www.onbyte-rs.com.br



Profissionais ao seu alcance!

CLIMATIZAÇÃO BECKER
Especializada em SPLIT

LG

INSTALAÇÃO - LIMPEZA - MANUTENÇÃO - ELÉTRICA
Prediais Residenciais Comerciais

CLIMATIZAÇÃO BECKER **Orçamento Gratuito**

(51) 993.786.020 | 996.750.401 | 985.798.469 até 12X

ALEXANDRINO
esquadrias

www.alexandrinoesquadrias.com.br



(51) 3246.0648 - 3245.6170
3248.1650 - 3245.6103
 984.702.100 - 984.702.300

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

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.rodriguez@hotmail.com | www.gruporodriguesrs.com.br

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

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

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

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

Peres Construções e Reformas

Pinturas comerciais e residenciais
Pisos e Azulejos
Porcelanato
Elétrica e Hidráulica
Impermeabilização
Ar Condicionado Split



Luciano Peres
 PERESREFORMAS 997-398-157

CASAS DO ALICERCE AO TELhado
REFORMAS EM GERAL

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

Mr. Protect
CONTROLE DE PRAGAS

Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Vedores

O verão vem aí e eles também!

Faça seu orçamento grátis!

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

ELETRICISTA
Luís Augusto Silva

Instalações Elétricas em Geral
Projetos Elétricos com ART
Laudos Elétricos

ACEITO CARTÕES: VISA, MASTERCARD, PAGER

Fone : (51) **984.696.349**

Mister Máquinas
ASSISTÊNCIA TÉCNICA

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

51 980-509-800

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

CNPJ: 18.178.321/0001-07

PR Reformas

Reformas e Pinturas em prédios e fachadas
Serviços: Hidráulico, Elétrico e
Consertos em Geral
Texturas e Grafiatos

Tratar c/ Paulo

(51) **992-056-498**
(51) **985-422-964**
E-mail: berchon10@gmail.com

Prolar 12 anos de atividades
Consertos

BRASTEMP Continental
enxuta Electrolux
consul ANNO

Máquinas Usadas com Garantia de 6 meses

Busca e Entrega

(51) 3263.3265 | 996.269.475 | 986.594.454

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

OUTONO REFRIGERAÇÃO

Venda, Instalação e Manutenção de Ar Condicionado, Split
Máquina de Lavar e Secar Roupas - Refrigeradores - Microondas

ORÇAMENTO GRATUITO

ESTRADA DO BARRO VERMELHO, 1149
RESTINGA - PORTO ALEGRE/RS

Refrigeração Outono

3261.5710 | 98545.9737

STF SERRALHERIA E TELE CONERTO 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

“Minuto- Instrutivo” - “Bom humor”

Há o bem humorado este faz as pessoas sorrirem, junto com ele. Mas há o fanfarrão que também faz as pessoas sorrirem, mas dele. Neste caso a diferença não é sutil. Deixa a vida com sabor, sorriso e o bom humor tem o tempero certo, agradável. E assim como o mal, o bem, também se irradia, sempre haverá alguém merecedor do seu bom humor. No entanto o bom humor deve elevar o amor, assim não é algo para ser apreciado a parte de quem o esboça, goste das pessoas, além de seu bom humor.

Bíblia Sagrada: «Vá, coma o seu alimento com alegria e beba o seu vinho com coração alegre, pois para o aflito, todos os dias são maus, Mas quem é alegre de coração tem sempre um banquete. O coração alegre ilumina o rosto, mas o coração angustiado deixa o espírito abatido».

Acompanhante de Idosos

Atenção e cuidado com o seu familiar

Maria da Graça

ATENDIMENTO PERSONALIZADO

51 999.133.656



E-mail: dagracabueno@yahoo.com.br

a Domicílio / Atividades de Lazer / Consultas Médicas / Compras



Serralheria Ferreira Ferro



Artesanato em ferro forjado

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

Castelhana:

51-3245.5489 / 51-981.447.965

Av. Eduardo Prado, 2070 - Ipanema

QUADRA 7 CAMPO NOVO



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

Aviamos receitas Tudo em até 6 x s/ acréscimo



Ótica Reis

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

(51) 3336.6943

Av. Teresópolis, 3173

otica_reis@hotmail.com

TEMPLO RELIGIOSO DESPERTAR DO ELDORADO

Nosso Templo ajuda você a encontrar o equilíbrio em sua vida afetiva, amorosa, familiar e profissional.

- Não se desespere. Conte com a ajuda das entidades.
- Dispomos de uma sala em prédio comercial com total sigilo e segurança para seu atendimento.
- Trabalhos na linha da Umbanda não são cobrados.

Envie seu pedido de ajuda para:

Vivo 51 996.783.355 / Claro 51 993.407.291
despertardoeldorado@gmail.com

M.:W.:M.:

Parede de escalada

Quer ter um efeito parecido com o dos jardins verticais sem gastar tanto? Coloque vasos na parede! Para ficar ainda melhor, acrescente uma textura diferente ao espaço, como fez Odilon Claro.

O paisagista usou ripas de madeira de demolição e criou uma composição com caixas de aço galvanizado e vasos de cerâmica recheados de samambaias e peperômias.

Ao escolher os vasos, verifique se têm mesmo furos no fundo, para que a água excedente da rega não fique acumulada e apodreça as raízes. Forre a base com uma pequena camada de pedras ou argila expandida e, sobre ela, posicione uma manta de poliéster. Só então coloque o substrato e a muda: 2/3

de terra comum e 1/3 de adubo orgânico é uma boa mistura. Para que a terra fique mais drenada, acrescente também um pouco de areia. Atente a este detalhe: a superfície da planta deve ficar no mesmo nível da boca do vaso.



Jardinagem
Manutenção em Geral

Limpeza de Terreno
Limpeza de Caixa de Água
Podas de Árvores

Osmar - Cel.: 992.848.968
Rua F nº 181 - Serraria - POA/RS

SUL TELAS MOSQUITEIRAS

ORÇAMENTO GRATUITO COBRIMOS ORÇAMENTO
51 989 457 752
51 984 733 974

FÁBRICA DOS TOLDOS

51 **3223.5597** | 51 **98519.9471**

www.fabricadostoldos.com.br

TOLDOS EM LONA E POLICARBONATO
O SOL NASCEU PARA TOLDOS E A SOMBRA É COM A FÁBRICA DOS TOLDOS

Aceitamos as seguintes formas de pagamento:

Aceitamos Cheque

Rua Antônio Ávila Nunes, 100 | fabricadostoldos@yahoo.com.br

ORION
ODONTOLOGIA

Faculdade Ingá

CURSO DE GRADUAÇÃO
SELECIONA PACIENTES PARA TRATAMENTO NA ÁREA DE:

**IMPLANTODONTIA | ORTODONTIA | PRÓTESE DENTÁRIA
CLÍNICA GERAL**

Orion Instituto de Odontologia Ltda - CRO

(51) **3276.8483 / 3276.8481**
(51) **982.946.374** **992.091.881**

Rua Santos Dumont, 871 - Floresta - PoA

Cheiro de gás?

Não é normal sentir cheiro de gás no ambiente. Caso isso ocorra, tome as seguintes providências:

Não acenda luzes nem risque fósforos.

Verifique se o cheiro existe somente no local ou se vem de fora do imóvel.

Passe uma esponja com água e sabão ou detergente nas conexões aparentes. Se surgirem bolhas, é sinal de que há vazamento.

Feche os registros/válvulas próximos aos aparelhos e verifique durante 20 minutos se está havendo consumo.



Como proceder em caso de vazamento

Manter o local ventilado
Não acionar instrumentos que provoquem faíscas (fósforos, isqueiros, luzes, etc.)

Fechar registro de segurança do equipamento que estiver com vazamento.

Ligar para seu fornecedor ou técnico de confiança.



Fechar a torneira de gás



Abriu as portas e janelas



Identificar a origem do vazamento



Abandonar a área



Não tocar nos interruptores



Não tocar em aparelhos elétricos



Não ventilar mecanicamente



Não corrigir o problema



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



ORÇAMENTO GRÁTIS

Parcelamos em até 10x s/ juros

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

Aceitamos:
cartão de crédito,
cheques e boleto

Gener Crema

TELAS MOSQUITEIRAS

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



Vendas e Instalações

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

Orçamento Gratuito

Faça seu Orçamento! Fone: (51) 985.500.655



Rafael Gonçalves

Restaurações e Pinturas de Fachadas
Limpeza e lavagem de Caixas d'água
Lavagem e pinturas de telhados
Pinturas com tinta Epóxi

À vista e parcelado

51 986.304.005 / 981.123.540 / 994.490.159

rafaelgoncalvespinturasgeral@gmail.com

E muito mais!
Contate-nos e confira!
Preços acessíveis e mão de obra qualificada

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 | 98631.5788
98276.7930 | 99107.6552

Rua Nunes Machado, 41 - Azenha

ESTOFARIA VIEIRA

Reformas em Geral - Consertos
Customização - Variedades de Tecidos

Orçamento Gratuito
Márcio

996.385.999 - 3235.1546

Rua Monsenhor Veras, 177 - Santana - Poa/RS

E-mail: vieira_estofados@hotmail.com

VISA MasterCard Hipercard

ELIZA DECORAÇÕES

Festas | Eventos | Casamento | 15 anos

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

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

Trabalhamos com papel Arroz

51 3061.8062 | 9675.2044 | 8628.3633

Mr Protect
CONTROLE DE PRAGAS

Descupinização - Desinsetização
Desratização - Controle de Voadores

O verão vem aí e eles também!

Faça seu orçamento grátis!

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

SERVISUL

A sua família no melhor clima

ELÉTRICA | SPLIT | HIDRÁULICA

Instalação, Manutenção e Higienização de Split (todas as marcas)
Pinturas Residencial e Comercial | Serviços em Geral

Marcos Thomazini 51 99287.9333 | marcos_bok@hotmail.com | Atendemos Porto Alegre e Região



Mutirão - Entenda e participe!

Entende-se o sistema de ajuda ou mutirão como sendo aquele em que a execução das obras é efetuada mediante a contribuição em horas trabalhadas pelos próprios interessados, sendo que a mão de obra remunerada estará vinculada às condições estabelecidas nos financiamentos dos órgãos públicos, como complemento da capacidade do mutirão.

MadKasa
Materiais de Construção



Televendas
3267.1081

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

Blackout - Energia
Soluções em Eletricidade e Automação

Instalações elétricas prediais, comerciais e industriais - quadros de potência, comando, inversores de frequência, amarrastarter, softstarter e motoresreduzidos. Entrada de luz padrão AESSUL, RGE e CEEE. Correção de fator de potência. Instalações de interfonos, CFTV e portões eletrônicos. Instalações hidráulicas e Aquecedores de Gás. Instalação e manutenção de ar condicionado Split e Inverter, conserto de placas de comando Split e Inverter.

Marcelo Pawlowski Cardozo

(51) 9.8585.2477 Oi - 9.9900.5579 Vivo

E-mail: blackoutenergia@gmail.com

HOMERCHER

Construções e Reformas
Hidráulica - Elétrica - Pintura
Cerâmica



51 3434.2137

51 984.942.188 991.302.746

meerikhomer@hotmail.com

Facebook: Carlos Homercher

Carlos | Eng. Faria

MONTADOR DE MÓVEIS



Trabalhamos com Móveis
Laqueados, Gramado, Voguel
Instalamos Aéreos de Cozinha,
Painel de tv...

Montagens Alfredo, ajudando você
à montar o seu lar. Atendemos Porto Alegre e grande POA

51 99677.3726 | 98423.9006

ELIMINE ÁCAROS E EVITE REAÇÕES ALÉRGICAS DENTRO DE CASA
em estofados, almofadas de tecido e cortinas



ProcureRê dá a DICA!

Reformare Móveis



Reforma de Móveis e Antiquidades

51 3498.1167

51 992.004.017

Especializada em restauro de antiguidades e pinturas

Reformare Móveis

www.reformaremoveis.blogspot.com.br

ATENDEMOS
INSS - EXÉRCITO - MARINHA - AERONÁUTICA

JC EMPRÉSTIMOS

Não precisa ter conta em banco. Desconto direto no benefício.

- Menores taxas de juros do mercado.
- Sem comprovação de renda
- Sem consulta SPC/SERASA

NOVO
Refinanciamento e Portabilidade

• Trabalhamos com todos os bancos
Aposentados e Pensionistas: o lugar certo é aqui!!!

Av. Economista Nilo Wulff nº 2099 sala 10

3244.7609

985.148.517

CORTINA
Sob Medida

Cortinas e Persianas Sob Medida - Decoração em Geral

Manoela

51 992.515.881 51 984.754.657

© cortina.sobmedida@outlook.com f Cortina Sob Medida

Leandro Gesso

FORROS - PAREDES - DECORAÇÃO
ACARTONADO - PAREDE EM 3D
REFORMAS

998262238 - 999154798

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



Sete sinais de que o seu filho pode ter dislexia

Distúrbio, que afeta cerca de 5% da população brasileira, atrapalha a leitura e a escrita. Alguns comportamentos indicam que a criança é disléxica. Crianças com dificuldade de aprendizagem na escola podem ser vistas por pais e professores como desinteressadas e desleixadas. Mas as notas vermelhas talvez sejam sinal de dislexia, distúrbio que afeta a capacidade de ler e escrever. A condição afeta cerca de 5% da população brasileira, segundo o Instituto ABCD, organização social voltada a jovens com dislexia e outros problemas de aprendizagem. Não há cura para a dislexia, que se manifesta por herança genética e não se relaciona com distúrbios psicológicos. O tratamento, feito com fonoaudiólogos, psicólogos e psicopedagogos, costuma garantir uma vida normal aos portadores do transtorno. A leitura e a escrita vão exigir esforço constante, mas a criança pode seguir sua vida escolar sem problemas. O desenvolvimento intelectual e a capacidade de comunicação não são afetados.

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

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

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

Terezinha Dinamar dos Santos
Psicopedagoga especialista em Neuropsicopedagogia

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

Terezinha Dinamar dos Santos
Psicopedagoga especialista em Neuropsicopedagogia

Seu filho está com dificuldade de aprendizagem, dislexia, disgrafia, dislalia, disortografia, TDAH Transtorno de déficit de Atenção e Hiperatividade? Tratamento individualizado.

Av. Cavalhada, 2360 sala 230
Bairro Cavalhada **F.: 98482.5288**

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

anuncie conosco
ProcureRche

Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue: 51 3026-8445
996-136-986 vivo



O que é EPI? EPI significa Equipamento de Proteção Individual e é definido pela Norma Regulamentadora nº 06 (NR-06) do Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) como sendo: "todo dispositivo ou produto, de uso individual utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho" Esses são responsáveis pela proteção e integridade do indivíduo com o intuito também de minimizar os riscos ambientais do ambiente de trabalho e promover a saúde, bem estar e evitar os acidentes e doenças ocupacionais.

WLADIMIR LONGH

Construções e Reformas

ELÉTRICA - HIDRÁULICA - PINTURA

51 99548.7260

CONSTRUÇÕES e REFORMAS

Pedreiro

Carpinteiro

Hidráulico

Eletricista

Azulejista

Pintor

Impermeabilização

Colocação de Porcelanato

Serralheria

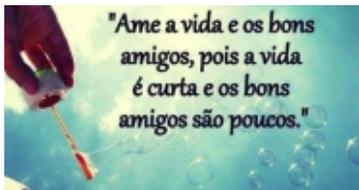
Funilaria

3339.7670 | 991.016.399  | 984.649.159

construtora-emanuel@hotmail.com

ORÇAMENTO GRATUITO

ProcureAche DÁ A DICA!



Alcance mais visibilidade
anunciando nas
nossas revistas!



ANUNCIE AQUI

 **51 3026-8445**

 **996-136-986** vivo

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

Seu PET pode dormir na cama com você?

Quem decide é você!

Decidir se um cão pode ou não dormir junto na cama cabe somente a seus donos. **Quem decide é você!**



Pense bem nas vantagens e desvantagens e usufrua da companhia do seu amigão da melhor forma. O que faz bem a você, com certeza fará também a ele!



ProcureRche DÁ A DICA!

Muitas pessoas tem o desejo de possuir uma área verde na sua residência, por isso os jardins pequenos vêm tomando espaço na área de decoração e paisagismo. Para fazer um jardim bonito não é preciso muitos gastos, basta organizar por etapas os itens essenciais e ter um bom gosto na escolha das plantas e acessórios que irão compor.

Para iniciar o projeto é preciso ter em mente

quais plantas irá utilizar. É recomendável não misturar muitos tipos de flores e folhagens para não estragar a sensação de equilíbrio do ambiente.

Outro item importante é ver o tamanho das plantas para que se adequem ao espaço.

Utilizar as pedrinhas e gramado como piso é uma boa opção para ter um jardim bonito e clean. O legal é ir fazendo um desenho com estes materiais, traçando caminhos e alternando com algumas plantas.

Para os móveis de jardim, utilize poucos acessórios e com linhas simples. Um par de poltronas, uma mesa pequena, banco com almofadas ou até aqueles colchões tipo futton são suficiente. Nada de carregar muito ambiente, pois essa não é a proposta para o jardim. Utilize vasos para decorar o local e para quem mora em apartamento é a maneira mais prática de conservar um jardim.

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

AGROFLORA
Ungaretti

51 3095.2206

Rua Tenente Arizoly Fagundes 100 lj 7
Bairro Restinga

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
Cavalhada - Porto Alegre - RS
- Av Principal - Retiro da Ponta Grossa, 1135
Dentro do Supermercado Bom Lami

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



chavesul.chaveiro@gmail.com | www.chavesulchaveiro.com.br

ProcureAche DÁ A DICA!

Chegar em casa depois de um longo dia de trabalho é um grande alívio. É nesse momento de distração que você pode não perceber que está sendo seguido ou que tem alguém suspeito próximo da entrada da sua casa. Se você notar que há alguém estranho do lado de fora de sua casa, não pare, ligue para alguém em sua casa e avise do movimento suspeito e, se for o caso, peça para que a pessoa entre em contato com a polícia.



OAB/RS 4.346



NUSKE ADVOGADOS ASSOCIADOS

ESCRITÓRIO ESPECIALIZADO EM DIREITO CIVIL, PREVIDENCIÁRIO, TRIBUTÁRIO, FAMÍLIA E SUCESSÕES.

REFORMA DA PREVIDÊNCIA

Evite ter que trabalhar por mais alguns anos, confira seu tempo de serviço.

Com a Reforma da Previdência (PEC 287/2016) os requisitos para a aposentadoria se tornarão cada vez mais difíceis, podendo adiar em muito tempo a obtenção do benefício. Isto porque passará a ser necessária uma idade mínima, de 62 anos para as mulheres e 65 anos para os homens além de 40 anos de tempo de contribuição para que o aposentado possa receber 100% do valor.

Ainda que esta reforma dependa de aprovação do Congresso Nacional, poderá fazer com que muitos adiem o seu pedido de aposentadoria, tendo inclusive que trabalhar por mais alguns anos.

Todavia, caso já possua o tempo mínimo para solicitar a aposentadoria é possível fazê-la antes da reforma, fugindo das novas regras trazidas pela Reforma da Previdência.

Confira se já possui o tempo de contribuição necessário para se aposentar antes da alteração da legislação, procure um especialista.

Rua Carlos Silveira Martins Pacheco, nº10 - 607 - Cristo Redentor - Porto Alegre - RS
Fones: (51) 3085.6060 - 996516.996 advogados@nuske.com.br www.nuske.com.br



Casa De Oxalá



LEITURA DO FUTURO ATRAVÉS DOSIFÁS

Leitura de Búzios Africanos)

Trabalhos para todos os fins: Negócios, Amor, Saúde, Família e Inimigos.

Todas as segundas sessão de Umabanda e Quimbanda
Ligue e marque sua presença, entrada somente com nome na lista

Toda segunda (das 14 às 20h):

Descarrego na Umbanda R\$ 32,00 e Limpeza de Exu R\$ 37,00

TERÇAS E QUARTAS PROMOÇÃO JOGO DE BÚZIOS: R\$ 50,00
NÃO PERCA ESTA OPORTUNIDADE



Yalorixá Mãe Moça de Oxalá

A missão de nossa casa é ajudar de forma séria,
discreta, sigilosa e, acima de tudo,
com ética e respeito.

Excelente localização. Ambiente climatizado.

Fácil acesso com lotação e ônibus na esquina. Estacionamento em rua calma.

Rua Chico Pedro, 214 - Bairro Camaquã - Porto Alegre

(51) 3392.4693 / 985.458.825 / 995.565.758

www.axeemdebate.blogspot.com

ATENDEMOS
VIA FONE e SKYPE

Trabalhamos com as bandeiras:



Aposte em pequenos detalhes

para tornar as suas escadas mais bonitas, elegantes e originais.

Grandes possibilidades de restaurar através das técnicas de pinturas e texturas especiais seus móveis e objetos, trabalhos em reformas e decorações o transformar e recuperar através das cores e formas, os ambientes.



Eliete Dani

Pinturas especiais e Laca em móveis ferro
Móveis Projetados - Decoração - Estofados
Jatos de Areia e Pátinas

Orçamento Gratuito

51 99942.1495 | 98510.9563
eliete.dani@yahoo.com.br



anuncie conosco

ProcureFiche

Quem não é visto, não é lembrado.

Ligue:

51 3026-8445

996-136-986 vivo

ADSUL

ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL



MAIS DE 20 ANOS

PRESTANDO SERVIÇOS DE ALTA QUALIDADE

- Abertura de Empresa
- Registro de Empresa
- Assessoria Fiscal
- Certificadora Digital
- Assessoria
- Área de Trabalho



FAÇA SUA DECLARAÇÃO IR CONOSCO

www.adsulrs.com.br

(51) 3224.1270 | 3226.5160

Praça Bartolomeu de Gusmão, 28 | Bairro Floresta | POA

GEO Point

CONSERTOS DE RODAS

Geometria - Balanceamento
Suspensão - Freios - Pneus - Rodas



Av. Ceará, 238 - Porto Alegre - RS - Fones: (51) 3337.7888 / 3273.7888 / 981.483.031
E-mail: geo.point@yahoo.com.br

HORÓSCOPO



Controle suas reações explosivas e seja gentil para evitar atritos no **TRABALHO**. Tudo bem no **ROMANCE**. Se você, paquera colega, aja com discrição para não colocar tudo a perder. Em **CASA**, para espantar tensões, procure falar menos e ouvir mais.



Tente não se expor demais no **TRABALHO** e ignore críticas negativas. O importante é reservar um tempo para se concentrar e estudar. Na intimidade, espere **CLIMA SEDUTOR**, mas tome cuidado com rivais. Reencontre **AMIGOS** nos seus momentos de folga.



No **SERVIÇO**, priorize as tarefas mais simples e tome cuidado com fofocas para não se prejudicar. O **ROMANCE** vai exigir cautela, principalmente se a pessoa amada mora longe. Poderá **FATURAR** com produtos caseiros.



Terá apoio dos astros para correr atrás dos seus **PROJETOS**, mas será melhor guardar segredo. Procure inovar o **ROMANCE**, que pode ficar mais quente. Se estiver só, poderá pintar paquera com **COLEGA**. Envolve-se com trabalho solidário: vai lhe fazer bem.



Controle seus **GASTOS** e trabalhe em parceria. Se **PAQUERA** alguém, seja menos exigente. Tudo azul para quem tem compromisso. Aproveite o tempo livre para ficar mais com a **FAMÍLIA**, porém se prepare, pois desavenças poderão surgir. Saiba guardar segredo.



Boa fase para aprender coisas novas e crescer na **CARREIRA**. Com disciplina, saberá correr atrás dos seus sonhos e superar decepções. Paquera animada, mas o **RELACIONAMENTO** precisará de novidades. Ótima sintonia com os **AMIGOS**.



Tome cuidado com o que diz para não criar mal-entendido no **EMPREGO**. Você terá pique para correr atrás dos seus sonhos. Boas energias a **DOIS**, mas a paquera poderá ficar estacionada. Fase positiva para planejar gastos em **FAMÍLIA**.



Fase de imprevistos no **TRABALHO**. Evite atitudes agressivas. Caso esteja só, fará sucesso na **CONQUISTA**. Se já tiver alguém, os desejos vão aflorar. Período movimentado em **CASA**, inclusive em relação a mudança de endereço.



Tome cuidado com o que diz para não criar mal-entendido no **EMPREGO**. Você terá pique para correr atrás dos seus sonhos. Boas energias a **DOIS**, mas a paquera poderá ficar estacionada. Fase positiva para planejar gastos em **FAMÍLIA**.



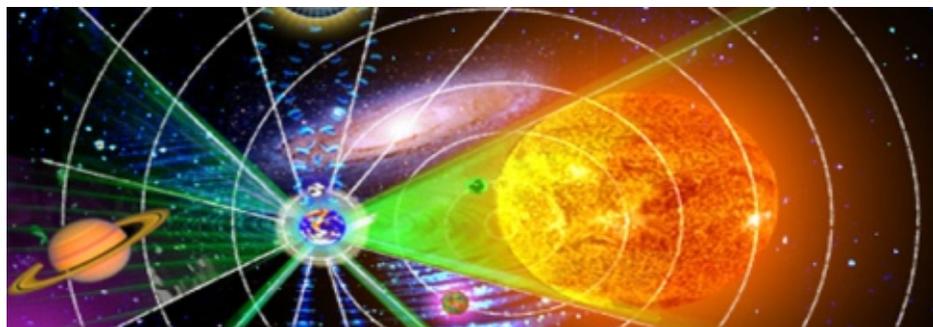
Esperre novidades e surpresas - algumas não tão agradáveis. **TRABALHAR** ou estudar em parceria será produtivo. A paquera será estimulada com bastante diálogo. Nas horas livres, a intimidade vai **PEGAR FOGO**. Cuidado com transtorno com **PARENTE**. Relaxe!



A Lua vai realçar seus talentos! Corte coisas negativas da sua vida pela raiz. Será melhor não contar com **AMIGO** para resolver problema financeiro. Na **UNIÃO**, seja quem você é e cobre menos do seu par. Evite se aborrecer com um **PARENTE** por coisas bobas.



TRABALHAR em grupo trará segurança e evitará conflitos. Falar de compromisso e planos vai estreitar laços com quem **AMA**. A Lua aumentará seu magnetismo, assegurando sucesso na **PAQUERA**. Dê mais atenção às finanças. Possível tensão familiar.



VIDROLAR

VIDRAÇARIA

Aberturas
PVC



Box Temperado - Sacadas
Coberturas - Espelhos
Vidros comuns

Fernando / Vilson

(51) 997 290 229 (51) 3266 5439

Estrada Edgar Pires de Castro, 9248

Orçamento e colocação no dia e hora marcada



Brechó

Adulto e Infantil

MODA DO BEM

f /brechobelemnovo

F.: (51) 3407.9802

Rua Jorge Melo Guimarães, 1077 - Belém Novo



Telas Contra Insetos Persianas e Cortinas

• Instalação Especializada • Conserto

• Lavagem • Manutenção

André Floriano

(51) 999.686.646 / 3244.1240

andrefloriano.tecnico@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



MadKasa

Materiais de Construção



Televendas
3267.1081

www.madekasa.com.br

Av. Edgar Pires de Castro, 4280 - Restinga

Fone: 3250.5081

Av. Costa Gama, 5261 - Hípica

Fone: 3085.8781

FAÇA
JÁ O SEU
CARTÃO



Pague em até 18x

À vista e parcelado

Rafael Gonçalves

Restaurações e Pinturas de Fachadas
Limpeza e lavagem de Caixas d'água
Lavagem e pinturas de telhados
Pinturas com tinta Epóxi

51 986.304.005 / 981.123.540 / 994.490.159

rafaelgongalvespinturasengeral@gmail.com

E muito mais!
Contate-nos e confira!
Preços acessíveis e mão de obra qualificada

DETECÇÃO ELETRÔNICA DE VAZAMENTO

HIDRO STOP



ECONOMIZE ÁGUA

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

☎ 984.136.494



COMPRO

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

Ligue agora, vamos ao local ou envie uma mensagem

51 999.605.444

Livraria Avenida - Av. Independência, 56



MeuNote

INFORMATICA

Assistência Técnica
Especializada em Notebook's

30244979 - 981555491

www.meunoteinformatica.com.br



No site da ProcureAche você tem acesso às edições anteriores da revista
www.procureacherevista.com.br/edicoes-antiores